



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

División del Sistema de Universidad Abierta

UNA REVISIÓN HISTÓRICA DE LA TEORÍA DE  
LA **AUTOESTIMA**: DE WILLIAM JAMES A  
NATHANIEL BRANDEN, Y UN ANÁLISIS DE *LOS  
SEIS PILARES DE LA AUTOESTIMA*, DE  
BRANDEN

Tesis Documental que Para Obtener el Título de  
Licenciado en Psicología presenta:

**ALFREDO BERNAL ARÉVALO**

Directora de tesis: MTRA. KARINA BEATRIZ TORRES MALDONADO

Comité de tesis: MTRA. YOLANDA BERNAL ÁLVAREZ  
MTRA. INDA GUADALUPE SÁENZ ROMERO  
MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ  
LIC. MARIO PEREZ ZUVIRI



MÉXICO, D. F.

2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

© **Bernal Arévalo, A.**

*Una revisión histórica de la teoría de la autoestima:  
de William James a Nataniel Branden,  
y un análisis de Los seis pilares de la autoestima, de Branden.*  
Universidad Nacional Autónoma de México.  
Facultad de Psicología (SUA),  
México, D.F., 2013, 320 pp.

Impreso en México  
*Imprenta Digital Ploteo*  
Medicina No. 56  
Copilco Universidad, 04360  
Coyoacán, D.F.

## **DEDICATORIA:**

A mi compañera de vida, Sara Chávez, y nuestras hijas Daniela e Irene, en nombre de la lucha por la superación personal que hemos emprendido para servir más y mejor a la humanidad.

A mi hermana de sangre, Anabel, por su apoyo moral.

A Nathaniel Branden, autor que inspiró esta tesis, por su obra y por la incansable labor en pro del fomento de los valores de la auténtica autoestima, aquella que brota del ser más íntimo que nos constituye.

A todos los luchadores sociales, culturales y espirituales, por la conciencia de justicia y de paz que necesita el mundo.

Y en definitiva, a mis hermanos los hombres y mujeres de buena voluntad, por la tesonera esperanza que nos mueve para trabajar en la construcción de un mundo más humano.

**Alfredo Bernal A.**

## **AGRADECIMIENTOS:**

A la esencia, presencia y potencia del Espíritu Divino, que crea y sustenta la vida universal.

A mi asesores: Karina Torres M., Yolanda Bernal A., Inda Guadalupe Sáenz R., Patricia Paz de Buen R. y Mario Pérez Z., quienes, por el impulso que su investidura profesional me inspira, me han motivado para dar lo mejor de mí.

A mi amada UNAM, que pródigamente nos da el pan del intelecto.

**Alfredo Bernal A.**

# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Índice general.....	5
Resumen.....	9
Introducción.....	11
<b>Primera parte</b>	
<b>Capítulo 1: Notas antecedentes de la autoestima como constructo y como problema de salud</b>	
1.1 Autoestima y paradigmas en psicología.....	17
1.2 La autoestima como problema de salud .....	19
1.3 Aportaciones a la teoría de la autoestima y ponderación y/o paralelismo con las tesis de Branden.....	24
1.3.1 La escuela del funcionalismo.....	25
1.3.2 El psicoanálisis.....	27
1.3.3 La psicología humanista.....	31
1.3.4 El cognoscitivismo.....	36
1.3.5 La psicología transpersonal.....	38
<b>Segunda parte</b>	
<b>Capítulo 2: Nathaniel Branden, su espíritu</b>	
2.1 Datos biográficos y rasgos de personalidad.....	79
2.2 El objetivismo de Ayn Rand.....	84
2.3 Reflexiones sobre autoestima, egoísmo, capitalismo, socialismo y realidad social.....	89
2.4 La crítica y la defensa de Nathaniel Branden.....	94

<b>Tercera parte</b>		
<b>Capítulo 3: La autoestima: principios básicos</b>		
3.1	La autoestima: sistema inmunitario de la consciencia.....	103
3.2	El significado de la autoestima.....	122
3.3	La faz de la autoestima.....	131
3.4	La ilusión de la autoestima.....	136
<b>Capítulo 4: Fuentes interiores de la autoestima</b>		
4.1	El enfoque centrado en la acción.....	143
4.2	La práctica del vivir conscientemente.....	147
4.3	La práctica de la aceptación de uno mismo.....	155
4.4	La práctica de la responsabilidad de uno mismo.....	164
4.5	La práctica de la autoafirmación.....	169
4.6	La práctica de vivir con propósito.....	173
4.7	La práctica de la integridad personal.....	178
4.8	La filosofía de la autoestima.....	187
<b>Capítulo 5: Las influencias exteriores: uno mismo y los demás</b>		
5.1	El fomento de la autoestima del niño.....	193
5.2	La autoestima en las escuelas.....	205
5.3	La autoestima en el trabajo.....	218
5.4	La autoestima y la psicoterapia.....	225
5.5	La autoestima y la cultura.....	240
5.6	Epílogo: el séptimo pilar de la autoestima.....	256
<b>Discusión</b>		
<b>Capítulo 1:</b>		
1.1	Apología de Branden, a título personal, con relación a la crítica que de él hace Albert Ellis.....	261
<b>Capítulo 2</b>		
2.1	Comentarios a propósito de Ayn Rand y Nathaniel Branden.....	264

<b>Capítulo 3</b>	
3.1	Un caso en que la baja autoestima “contagia” varias áreas de la personalidad y de la vida del sujeto..... 270
3.2	Comentarios en torno de la verdadera y la falsa autoestima..... 273
3.3	Acerca de los valores y contravalores..... 276
<b>Capítulo 4</b>	
4.1	¿Vivimos de manera consciente o como sonámbulos?..... 283
4.2	Autoestima, mente, consciencia y voluntad..... 290
4.3	Reflexiones acerca los instintos de vida y muerte y la autoestima..... 293
4.4	Abismo generacional en el lenguaje y en los valores..... 301
	<b>Conclusiones</b> ..... 303
	<b>Referencias</b> ..... 309

### **Apéndice**

	Ejercicios de completamiento de frases para fomentar la autoestima, por Nathaniel Branden..... 313
--	--





## RESUMEN

La presente tesis versa sobre *Una Revisión Histórica de la Teoría de la Autoestima, de William James a Nathaniel Branden, y un Análisis de Los Seis Pilares de la Autoestima, de Branden*.

Consta de tres partes. La primera refiere un panorama evolutivo de la teoría de la autoestima presentando algunos paradigmas psicológicos que la han abordado: funcionalismo, psicoanálisis, humanismo, cognoscitivismo y psicología transpersonal, y estableciendo una ponderación o paralelismo con algunas tesis de Branden.

La segunda parte brinda notas biográficas sobre Nathaniel Branden, y reflexiones en torno de su personalidad y su obra, lo que considero necesario para una mejor comprensión de la materia de estudio en su contexto epistemológico y sociohistórico.

La tercera parte introduce al análisis de *Los seis pilares de la autoestima*. La desarrollé exhaustivamente para mostrar la riqueza teórico-práctica, compacta y multifacética de dicha obra: “cumbre de todos los trabajos que le han precedido”, según Branden (p. 13, ob. cit.). Así, *Los seis pilares*, como texto y como teoría, son asimismo objeto específico de estudio, marco teórico de referencia general en la presente tesis y venero de reflexiones personales.

Branden considera la autoestima como “el tema psicológico más importante del mundo”. Entender dicha importancia implica trabajar en torno de cuatro ejes directrices de la vida: ética, salud mental, felicidad y humanismo, mismos que se desprenden de su obra y fundamentan una autoestima “sana” o “alta” (cfr. p. 12).

Considero entonces que Branden es la mejor propuesta en teoría de la autoestima, porque ha seguido la evolución del constructo consagrándose en desarrollarlo hasta darle un cuerpo doctrinal sistemático y compacto, a lo largo de su carrera como psicoterapeuta y teórico.



# INTRODUCCIÓN

Esta tesis pretende mostrar el carácter crucial de la autoestima y la importancia de su cabal comprensión en nuestros días, no solamente desde el punto de vista teórico-conceptual, sino como una variable de salud-enfermedad en todos los ámbitos de la vida humana: desde la dimensión personal e intrínseca, hasta la social y cultural, pasando por lo familiar, lo académico, lo laboral, etc. Branden, en la página 15 de *Los seis pilares de la autoestima*, afirma que, aparte de las alteraciones de raíz biológica, no se puede pensar en un solo problema psicológico, desde la ansiedad y la depresión, el bajo rendimiento en la escuela o en el trabajo, el temor a la intimidad, la felicidad o el éxito, el abuso de alcohol o drogas (...), que no pueda remontarse, al menos en parte, al problema de una autoestima defectuosa.

## Primera parte. Capítulo 1

Se divide en tres apartados: uno para dar una definición genérica del objeto de estudio, la autoestima, seguida de una panorámica introductoria desde algunos paradigmas de la psicología; otro que brinda un planteamiento muy general acerca de la autoestima como problema de salud, en donde se resume el pensamiento que en ese sentido Branden vierte en *Los seis pilares de la autoestima*, y por último el análisis de algunas aportaciones teóricas al objeto de estudio, de autores del funcionalismo, el psicoanálisis, la psicología humanista, el cognoscitivismo y la psicología transpersonal, estableciendo para cada caso una ponderación o paralelismo con las tesis que Branden desarrolla en su citada obra. Los temas de ponderación son: *Diversas ideas definitorias de autoestima*, *La importancia de la autoestima*, *Formación de la autoestima a lo largo del desarrollo*, *Bases de la autoestima*, *Grados y dimensiones de la autoestima* y *Otras variables vinculadas a la psicología de la autoestima*.

Branden puede inscribirse en la corriente transpersonal, paradigma de cuño reciente (hacia los 60s), y por tanto asume, en su teoría de la autoestima, valores trascendentales que miran a una autorrealización y una expansión de la consciencia hacia estados de felicidad y plenitud.

## Segunda parte. Capítulo 2

Tiene por objetivo brindar algunas notas biográficas acerca de Nathaniel Branden, las influencias culturales a que estuvo sujeto, las críticas de que ha sido objeto su teoría, así como hacer una apología suya con respecto de las incomprendiones que le derivan de la llamada *política de la psicología*, o cómo los lineamientos

ideológicos y políticos de un momento histórico dado y de un bloque geopolítico, pretenden la manipulación de la psicología, tergiversando sus contenidos científicos y humanísticos.

Al final, podremos dar por mejor conocido a nuestro autor y su tiempo, es decir: desde qué mundo nos habla y quién es, como ser humano concreto, Nathaniel Branden.

En este contexto, cabe anotar que Branden conoce y se relaciona con la filósofa ruso-estadunidense **Ayn Rand**, fundadora del **objetivismo**, doctrina de la cual Branden tomará ideas y conceptos que influyen en la conformación de la filosofía y la psicología de la autoestima. Éstas son algunas de tales ideas: egoísmo racional, individualismo, la razón como máxima virtud o valor, el derecho del hombre a su propia vida, la libertad del hombre como ser racional para buscar el disfrute de su vida. Sin embargo, Branden disiente de Rand en otros campos como son la religión, el altruismo, el socialismo, y sobre todo da cuenta de que el objetivismo es una postura que reprime dimensiones esenciales del ser humano, como la emotividad y la propensión a la misericordia, dando por resultado en el ánimo de los practicantes sentimientos de culpa y confusión.

### **Tercera parte. Capítulos 3-5**

Se trata del análisis comentado de *Los seis pilares de la autoestima*, marco teórico y referencial definitivo de la presente tesis.

**Capítulo 3. La autoestima: principios básicos.-** Asume un panorama general de la autoestima y consta de cuatro apartados:

- 3.1 La autoestima, sistema inmunitario de la consciencia
- 3.2 El significado de la autoestima
- 3.3 La faz de la autoestima
- 3.4 La ilusión de la autoestima (la pseudo-autoestima).

En especial, el tema 3.4 nos da una comprensión cabal de nuestra materia de estudio, al involucrar los valores, pseudo-valores y/o contravalores de vida que determinan nuestra autoestima en sus grados psicológicos: alta, regular o baja, y que de algún modo también determinan su cualidad moral: auténtica o falsa autoestima.

**Capítulo 4. Fuentes interiores de la autoestima.-** Consta de ocho apartados.

- 4.1 El enfoque centrado en la acción
- 4.2 La práctica de vivir conscientemente
- 4.3 La práctica de la aceptación de uno mismo

- 4.4 La práctica de la responsabilidad de uno mismo
- 4.5 La práctica de la autoafirmación
- 4.6 La práctica del vivir con propósito
- 4.7 La práctica de la integridad personal
- 4.8 La filosofía de la autoestima.

Branden afirma que: “Si integramos en nuestra vida cotidiana estas seis prácticas, la autoestima se reforzará y tendrá un mayor apoyo. En caso contrario, socavaremos y dañaremos a nuestra autoestima” (ob. cit., p. 181).

Branden considera que, para aumentar la autoestima a través de la filosofía y práctica de los seis pilares, “no empezamos a partir del entorno, sino de la persona. No partimos de lo que eligen hacer los demás, sino de lo que decide hacer la persona”. “¿Qué debe *hacer* una persona para crear y mantener su autoestima? ¿Qué pauta de *acciones* debe adoptar?” (ob. cit. p. 79).

Asimismo, Branden afirma que las creencias y las convicciones de la persona son importantes porque generan emociones y acciones (prácticas): son entonces factores cruciales en el desarrollo de la autoestima. Se precisa, pues, examinar las creencias, los juicios, los sentimientos, la filosofía de la persona para encontrar, acaso, aquellos pseudo-valores o ideas irracionales que bloquean a la persona y le impiden conjugar su filosofía personal con la acción y la filosofía de los seis pilares (cfr. ob. cit., p. 181).

Así, cada pilar lleva implícito un sistema de pensamiento que no excluye los juicios filosóficos y éticos de los otros cinco pilares, sino que los apuntala, *los realiza* (los hace reales), como corresponde a los verdaderos valores de vida.

**Capítulo 5: Las influencias exteriores: uno mismo y los demás.-** Nos habla acerca de seis temas, que abarcan prácticamente todo el espectro evolutivo y relacional del ser humano.

- 5.1 El fomento de la autoestima en el niño
- 5.2 La autoestima en las escuelas
- 5.3 La autoestima en el trabajo
- 5.4 La autoestima y la psicoterapia
- 5.5 La autoestima y la cultura
- 5.6 Epílogo: El séptimo pilar de la autoestima.

Branden propone una conclusión a su obra, en la que se lee: “El amor es el principio de la virtud. Es el trampolín para nuestras aspiraciones más elevadas y nobles. Es la fuerza motriz que impulsa los seis pilares. Es el séptimo pilar de la autoestima” (ob. cit., p. 331).

## **Discusión**

Finalmente, debo decir que durante el proceso de realización de la tesis surgieron preguntas, hipótesis, deseos de profundizar la temática de fondo desde otros autores no considerados en el esquema general, y anhelos de dilatar mi pensamiento. Por eso me he permitido desarrollar nueve ensayos a discusión que, en general, describo así: una apología de Branden en torno a las críticas de Albert Ellis; unos comentarios a propósito de Ayn Rand y su filosofía; un caso clínico de baja autoestima que contagia varias áreas de la vida del sujeto; algunos comentarios acerca de la falsa autoestima; un artículo sobre valores y contravalores; otro acerca de *¿Vivimos conscientemente o como sonámbulos?*, cuya temática gira en torno de los medios informativos y del abuso de la sexualidad; la ideación de un modelo dinámico de la autoestima, mente, conciencia y voluntad; un ensayo psico-filosófico acerca de Eros y Tánatos y su relación con la autoestima; un artículo sobre abismo generacional en el lenguaje y la confusión acerca de algunas voces que enuncian valores en las culturas moderna y posmoderna.

En ese empeño, mis comentarios, reflexiones, hipótesis y ensayos han redundado en completar la visión que *Los seis pilares de la autoestima* me han legado.

# **PRIMERA PARTE**





# CAPÍTULO 1

## NOTAS ANTECEDENTES ACERCA DE LA AUTOESTIMA COMO CONSTRUCTO Y COMO PROBLEMA DE SALUD

### 1.1 AUTOESTIMA Y PARADIGMAS EN PSICOLOGÍA

- **Vestigios teóricos: el autoconcepto**

El concepto de autoestima puede remontarse al “padre de la psicología americana”, **William James**, quien a finales del siglo XIX acuñó el vocablo *autoconcepto*, un término que se acercaba a las cuestiones filosóficas del yo (self), del *ser*, del *¿quién soy?* y otros conceptos metafísicos y religiosos como alma, espíritu, voluntad, etc.

Hasta entonces, la mayoría de los autores interpretaban el autoconcepto globalmente como un conjunto integrado de tres factores o actitudes relativos al yo: factores *cognitivos* (pensamientos), *afectivos* (sentimientos) y *conativos* (comportamientos). De considerarlos individualmente quizás podrían identificarse de la siguiente manera: el primer factor como *autoconcepto* propiamente dicho, el segundo como *autoestima* y el tercero como *autoeficacia*.

En su obra *Principles of Psychology*, **James** (1890) escribió: “La autoestima que tenemos de nosotros mismos depende enteramente de lo pretendamos ser y [lo que logramos] hacer”\*. De hecho, James le dio al autoconcepto un tratamiento más profundo que cualquiera de sus predecesores, al categorizar el yo global en dos aspectos simultáneos: El “*mí*”, para la persona empírica (el ser), y el “*yo*”, para el pensamiento evaluativo. A partir de allí emite su ingeniosa fórmula: Autoestima = Éxito / Pretensiones.

Más adelante ahondaremos en estas y otras disquisiciones de W. James; pero por ahora debemos hacer constar que *autoconcepto* y *autoestima* no son lo mismo, aunque, desde el punto de vista evolutivo y epistemológico, el primer término se aproxima mucho a la moderna noción de autoestima. Branden, asumiendo la importancia del autoconcepto, escribe: “De todos los juicios que formulamos en la vida, no hay ninguno tan importante como el que formulamos sobre nosotros mismos” (p. 15 de *Los seis pilares de la autoestima*).

---

\*Corchetes míos.

En general, la importancia del autoconcepto para la salud-enfermedad de la autoestima estriba en que las personas que se miran a sí mismas de manera positiva tienen una visión del mundo asimismo positiva, y una mejor y más edificante adaptación a la vida en general, en comparación con las personas que se autoevalúan de manera negativa, y que consecuentemente tendrán percepciones menos optimistas del mundo y de la vida. El autoconcepto se refleja en la conducta y por ende en la eficacia de adaptación al medio por parte de la persona. Hay, pues, una correlación directa entre autoconcepto, conducta y eficacia con relación a las diversas variables personales, sociales y afectivas.

- **Una definición genérica de autoestima**

En una definición muy general, la **autoestima** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos; engloba nuestra manera de ser y de comportarnos, y habla de los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de uno mismo. La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser y al sentido de nuestra valía personal; por lo tanto, puede afectar nuestra manera de ser, estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, sentir, decidir y actuar escapa a la influencia de la autoestima.

- **Teorías, escuelas y autores**

El concepto de autoestima varía también en función del paradigma psicológico que lo aborde: psicología humanista (Carl Rogers y su terapia centrada en el cliente y A. Maslow, con su jerarquía de las necesidades humanas), psicoanálisis (Freud, Adler), cognoscitismo (Albert Ellis, psicólogo humanista, pero detractor de la filosofía de la autoestima).

Desde el punto de vista del psicoanálisis, p.e., se trata de llevar el amor propio hacia un narcisismo, es decir, desarrollar una cultura del ego rayana en el egoísmo y la egolatría. Esta idea, no del todo comprendida, es altamente atacada por posturas religiosas, cuando no radicalmente negada como en el caso del **budismo**, que afirma que no existen realmente ni el ego ni el alma, que serían ilusiones, y que la felicidad absoluta consiste en el amor y la compasión hacia todos los seres y la nula consideración del ego.

Así lo sugiere la idea plasmada en el artículo de **Juan José Bustamante** (2004): *el budismo no es el camino a la felicidad, la felicidad es el camino* (atribuida a Buda, p. 5 del artículo citado). El budismo, como es sabido, se ha insertado con cierto éxito en la mentalidad occidental en los últimos tiempos.

Desde otro ángulo, **Carl Rogers** (1961), considerado el máximo exponente de la psicología humanista, propone el axioma “*todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime*”, además de fundamentar la “terapia no directiva centrada en la persona” (1944), que implica una *aceptación incondicional* del cliente por parte del terapeuta, cuya finalidad es lo conducente al fomento de propio *auto-respeto* y la *auto-aceptación*.

En este sentido, la *necesidad de aprecio por uno mismo y aprecio por parte de los demás* fue propuesta por **Abraham Maslow** (1943) en su obra *A theory of human motivation (Una teoría de la motivación humana)*.

- **El egoísmo saludable**

En la punta de todas estas tendencias y concepciones, y en pleno apogeo de la sociedad y mentalidad capitalista, **Nathaniel Branden** (1995) nos habla de una *psicología de la autoestima* fundamentada en un *egoísmo saludable*, en oposición del “egoísmo mezquino, irresponsable” (p. 336 de *Los seis pilares*). Derivado de esto, teóricamente, para Branden la autoestima no es narcisismo (psicoanálisis freudiano), siendo el narcisismo un sistema de baja o pseudo-autoestima asumido o practicado equívocamente por el sujeto como un mecanismo de defensa que disfraza sus sentimientos de baja valía.

Así mirada, la concepción de Branden equivale a decir que la autoestima es el *amor al propio ego* (ése es el egoísmo saludable) al menos como cimiento que habrá de proyectarse en amor auténtico por los demás. ¿Cómo? Las prácticas volitivas que propone Branden, es decir los seis pilares, se demuestran como ejes axiológicos de valor universal y constituyen la estrategia funcional en la búsqueda y consecución de felicidad.

## **1.2 LA AUTOESTIMA COMO PROBLEMA DE SALUD**

### **a) Fomento, prevención y cura de la autoestima**

Al ser nuestra materia crucial en términos de salud-enfermedad, no solamente en lo que concierne a la mente, a la subjetividad del individuo, el sistema nervioso y la conducta, sino en el contexto más amplio del organismo como entidad biopsicosocial y cultural, se impone deducir la autoestima en términos de problema de salud pública, y tratar de fomentarla a un nivel preventivo o primario a través de cursos, talleres, conferencias, etc., y no solamente en el ámbito de la psicoterapia

como nivel de atención secundaria o rehabilitadora, aunque bien sabemos que a menudo los niveles de rehabilitación y preventivo se superponen en la práctica.

Desde el punto de vista clínico, podemos encontrar que las dificultades de autoestima en hombres y mujeres cubren un amplio espectro que va desde una formación accidentada de la autoestima durante las diversas etapas del desarrollo (incluso intrauterino) hasta la adultez y la muerte.

Después del género, posiblemente la variable más determinante de la autoestima (alta o baja) sea la edad, y que los problemas de autoestima abarcan prácticamente todos los estadios del desarrollo humano: lactancia, niñez, adolescencia, juventud, madurez... y tienen efectos en los estados educativo, de noviazgo, de matrimonio; en la profesión, el trabajo, la situación económica, la cultura...

### **b) Predicar con el ejemplo, antes que nada**

Branden afirma que el fomento de la autoestima debe considerar el entorno en que el sujeto se desarrolla, es decir la familia, la escuela, etc. Y por eso argumenta ampliamente acerca de la promoción de la autoestima en el niño, en sus propios padres, en los maestros, en los directivos de las compañías, etc. Sin embargo, enfatiza siempre que la autoestima es una *necesidad personal* que debemos conseguir para con nosotros mismos, por tratarse de un valor intrínseco. El fomento o rehabilitación de nuestra propia autoestima es sobre todo imprescindible si hemos de pretender enseñarla, fomentarla, apuntalarla como padres o como terapeutas, como maestros o como ejecutivos de empresa:

“No empezamos a partir del entorno, sino a partir de la persona. No partimos de lo que eligen hacer los demás, sino de lo que decide hacer la persona” (p. 79 de *Los seis pilares de la autoestima*).

Con todo, Branden va mucho más allá, pues está convencido de que su misión en la vida como teórico y psicoterapeuta no es solamente atender sujetos aislados, realizar conferencias y talleres, enseñar en las universidades, investigar como psicólogo, sino, además, allanar el camino para que la materia de la autoestima se difunda a un nivel general en las familias, las escuelas, las empresas. Su visión alcanza a niveles de inserción mucho más amplios. Veamos:

**En las escuelas.-** Branden abraza el sueño de que la autoestima se enseñe en un futuro no muy lejano a través de “currículos de autoestima” en todo nivel educativo:

“Una de mis esperanzas en este libro [*Los seis pilares*] es que sirva para la creación de nuevos programas de autoestima en las escuelas,

diseñados específicamente para aplicar la práctica de los seis pilares entre los jóvenes” (p. 250 de *Los seis pilares*).\*

**En el mundo del trabajo.-** Las organizaciones, empresas, compañías y negocios no tienen precisamente como función principal el ocuparse de la autoestima de su personal, incluido el caso de que algunos miembros en particular tengan de hecho problemas en ese rubro. Su función, misión y visión es la de hacer dinero por medio del buen desempeño de sus ejecutivos y empleados y las buenas relaciones con los socios, clientes, proveedores, etc. Sin embargo, para hacer dinero se debe también *hacer el bien a las personas* y sacar el mejor provecho de todos los individuos involucrados en la empresa o negocio:

“Para la persona de autoestima normal, una organización que respeta el valor e importancia del individuo tiene un potencial inmenso para hacer el bien al nivel más íntimo y personal, aun cuando ésta no es, por supuesto, su razón de ser (...). Las políticas [empresariales —corchetes míos] que apoyan la autoestima son también las políticas que hacen dinero. Las políticas que devalúan la autoestima son las políticas que pronto o tarde harán perder dinero a una empresa simplemente porque, cuando se trata a las personas mal o irrespetuosamente, no es posible esperar sacar lo mejor de ellas” (p. 282).

Así las cosas, es importante que todas las empresas promuevan la autoestima de su personal, y qué mejor camino que el del cultivo o fomento de *Los seis pilares*.

**En las clínicas de psicoterapia.-** La autoestima también debe sanarse y consolidarse mediante las técnicas psicoterapéuticas, sean éstas cuales fueren. Branden propone *tomar a la autoestima directamente como variable de trabajo* en el consultorio (cfr. pp. 286 y ss.), pues no son la familia ni las escuelas ni las organizaciones ni la cultura, clínicas de tratamiento directo de las dolencias anímicas —y también físicas y sociales— derivadas de una baja autoestima (cfr. p. 281).

**En las sociedades y en las culturas.-** En este ámbito, el más amplio y ambicioso según la visión de Branden, habría mucho que hacer para fomentar la autoestima. Aquí, creo que de plano el cultivo de la autoestima es rayano con la utopía, en la medida en que los valores universales que aquélla promueve, su riquísimo código ético, su mística, chocan a veces estrepitosamente con muchas exigencias sociales y con la realidad deprimente de las desigualdades, injusticias y corrupciones de los regímenes políticos. En este rubro de la cultura, Branden afirma que:

---

\* En adelante, para abreviar, si nos referimos a *Los seis pilares de la autoestima* registraremos solamente la página entre paréntesis: (p. 56), o así: (p. 56 de *Los seis pilares*).

“La necesidad de autoestima no es cultural” (p. 304). Y añade: “En la medida en que una cultura suprime el impulso a la autoafirmación y la expresión de uno mismo, bloquea la creatividad, ahoga la individualidad y se contrapone a las exigencias de la autoestima” (p. 307).

Y todavía más:

“Si el estándar es la vida y la felicidad humanas, no son iguales todas las tradiciones culturales” (p. 309).

Para dar un mejor ejemplo, transcribimos el siguiente texto:

“Hay tensiones entre el programa de una sociedad y el de cualquier individuo que pueden ser inevitables. Las sociedades se interesan principalmente por su supervivencia y perpetuación. Tienden a estimular los valores que —según ellas— sirven a este fin. Estos valores pueden no tener nada que ver con las necesidades de crecimiento o las aspiraciones personales de los individuos. Por ejemplo, una nación o tribu militarista tiende a valorar las virtudes guerreras: agresividad, indiferencia al dolor, obediencia absoluta a la autoridad, etc. Pero esto no significa que desde el punto de vista del individuo sus intereses sean servidos identificando la masculinidad o la valía con esos rasgos particulares, aun cuando se le animará o presionará para ello. Éste puede fijar un programa personal propio, que su cultura puede tildar de ‘egoísta’, como por ejemplo la vida de un estudioso” (p. 326).

Las sociedades y las culturas, pues, también pueden manifestar signos de salud o enfermedad desde la mucha, poca o nula autoestima y felicidad que promuevan en sus miembros, a través de aquellas de sus manifestaciones, estructuras, filosofías, reglas, exigencias, creencias, mitos, ideologías y prácticas que les son propias.

### **c) Riesgos que conlleva no comprender cabalmente el constructo y concepto de autoestima**

Inferir esto, dicho sea de paso, creo que da la razón a Branden en el sentido de que la autoestima no es un tema agotado ni totalmente comprendido aún, ni incluso cuando él mismo considera *Los seis pilares* como “obra cumbre de todos los trabajos que le han precedido”.

En efecto, admite Branden que ni siquiera existe todavía una *definición definitiva de la autoestima* (digamos incluso una definición global para la mayoría de las culturas hegemónicas en el mundo), ni tampoco plena conciencia de su

importancia para la salud mental cuando, en un nivel social y cultural realmente amplio, existen algunos riesgos que nuestro autor ya ha previsto y que denuncia desde temprano en su obra:

“En la actualidad, el peligro está en que esta idea [la autoestima como constructo de la psicología ya inculturado —corchetes míos] se haya puesto de moda: está en boca de todos, lo que no quiere decir que todos la comprendan. Pero si no tenemos claro su significado preciso y los factores específicos de que depende su pleno logro —si nuestra reflexión no es cuidadosa, o sucumbimos a las simplificaciones excesivas y al almibaramiento de la psicología popular—, el destino de esta materia será aún peor que su desconocimiento: se trivializará” (p. 13).

Más adelante, escribe:

“Una dificultad de gran parte de las investigaciones en relación al efecto de la autoestima, es que diferentes investigadores usan diferentes definiciones del término y no necesariamente miden o informan sobre los mismos fenómenos. Otra dificultad es que la autoestima no opera en el vacío, puede ser difícil seguir su pista de forma aislada; se relaciona con otras fuerzas de la personalidad” (p. 40, al pie).

En definitiva, para cerrar con broche de oro este apartado, Branden considera la autoestima como “el tema psicológico más importante del mundo” (p. 12) y acota:

“Aparte de las alteraciones de raíz biológica, no puedo pensar en un solo problema psicológico —desde la ansiedad y la depresión, al bajo rendimiento en la escuela o en el trabajo, al temor a la intimidad, la felicidad o el éxito, al abuso de alcohol o drogas, a los malos tratos conyugales o a los abusos a niños, a la co-dependencia y a los trastornos sexuales, a la pasividad y a la falta crónica de propósito, al suicidio y a los delitos violentos— que no pueda remontarse, al menos en parte, al problema de una autoestima defectuosa” (p. 15).

“Si la autoestima es la salud de la mente, pocos son los temas con una urgencia comparable” (p. 11).



### 1.3 APORTACIONES A LA TEORÍA DE LA AUTOESTIMA Y PONDERACIÓN O PARALELISMO CON LAS TESIS DE BRANDEN

**Preliminares.**- Para la configuración de este apartado consideramos algunos de los exponentes de los distintos paradigmas de la psicología mencionados en el Apartado 1.1, y también aquellos que están inscritos dentro de la psicología transpersonal —o relacionados con ella—, mismos que hemos seguido desde una tesis titulada *La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano*, de **Daniela Steiner Benaim** (2005), trabajo que nos parece idóneo por su carácter sumario, de consenso, y porque abarca algunas variables o aspectos de nuestra materia de estudio —es decir se trata de diversas contribuciones a la teoría de la autoestima—. Con estas aportaciones realizaremos una ponderación y/o paralelismo con relación a las tesis que **Nathaniel Branden** (1995) nos lega en su obra cumbre: *Los seis pilares de la autoestima*. Branden puede ser circunscrito dentro de la corriente transpersonal, en razón de su psicología de los seis pilares de la autoestima, cifrada en prácticas volitivas alrededor de ciertos valores que miran a una expansión de la consciencia hacia una plenitud, autorrealización o felicidad.

**Daniela Steiner** se enfocó en analizar la teoría de la autoestima tomando como referencia los aportes, entre otros, de **K. Wilber** (1995), **S. Coopersmith** (1996), **Walsh y Vaughan** (1999), **McKay y Fanning** (1999), **Craighead, McHale y Pope** (2001). Naturalmente, también considera a **Branden** (2001).

El afán de establecer un paralelismo y/o una comparación obedece a dos razones. Primero, al empeño de corroborar una hipótesis de trabajo en lo referente a la primacía que la obra de Branden tiene en materia de autoestima y, segundo, al objetivo de lograr un mejor preámbulo al mensaje que Branden nos lega en su obra cumbre, de la que presentamos un análisis y sinopsis exhaustivos.

Cabe advertir que los subtítulos **Opinión de Branden y Ponderación y/o paralelismo** consisten, obvio, en extractos de *Los seis pilares* plasmados en la tesis, en general, y argumentos o deducciones más resultantes del contexto. En este mismo sentido, advertimos también que, por la riqueza compacta de *Los seis pilares*, solamente se acompaña cada contribución de los autores revisados con algunos breves párrafos de Branden, siendo necesaria, para más detalle, la consulta de la obra cumbre y/o el análisis que de ella he realizado. La apreciación de los contextos a modo de poder comparar y/o establecer la línea paralela con Branden dará, así, una visión más concisa de los progresos que nuestra materia de estudio fue alcanzando. Evolutivamente, éstos son los paradigmas psicológicos:

- |                                 |                            |                                 |
|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 1. La escuela del funcionalismo | 3. La psicología humanista | 5. La psicología transpersonal. |
| 2. El psicoanálisis             | 4. El cognoscitivismo      |                                 |

### 1.3.1 La escuela del funcionalismo

**William James** (1842-1910).- Es llamado Padre de la psicología americana, y también es el fundador de la psicología funcionalista. Escribió en sus *Principios de psicología* (1890), obra monumental de psicología científica, el primer intento de definición de autoestima. Según Branden, James fue pionero en ese aspecto; por eso le dedica casi dos páginas en su “obra cumbre”. Leamos [los corchetes son míos, para comprender mejor el contexto]:

*“A mí, que hasta el momento he apostado todo a ser psicólogo, me mortifica que otros sepan de psicología más que yo [se compara con otros y se siente inferior]. Pero estoy contento de estar sumido en la mayor ignorancia en [idioma] griego. Mi desconocimiento en esta materia no me produce, en absoluto, ninguna humillación personal. De haber tenido pretensión de ser lingüista, me sucedería exactamente lo contrario... Como no lo he intentado, no puede haber fracaso alguno; sin fracaso, no hay humillación [lo que desconoce o lo que no pretende, no le mortifica]. Así pues, nuestro sentimiento personal [sentimiento de autoestima] en este mundo depende enteramente de lo que nos proponamos ser y hagamos. Está determinado por la razón de nuestras realizaciones a nuestras supuestas potencialidades; una fracción de nuestras potencialidades es el denominador y el numerador es nuestro éxito, así:*

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito (Numerador)}}{\text{Pretensiones (Denominador)}}$$

*Tal fracción puede aumentar tanto disminuyendo el denominador como aumentando el numerador”. [La autoestima estaría determinada por lo que pretendemos ser y lo que logramos].*

#### Opinión de Branden

Desde el pensamiento de Branden, hay varios aspectos por corregir en esa definición. Leamos:

“Quienquiera que hable de autoestima habla inevitablemente de sí mismo. Lo primero que James nos dice de sí es que basa su autoestima en lo bien que se compara con los demás en el ámbito por él elegido. Si nadie puede equipararse a él en conocimiento, su autoestima está satisfecha; si alguien lo supera, su autoestima está destrozada. Lo que dice James es que de alguna manera coloca su autoestima a merced de los demás. En su vida profesional esto le hace

tener un interés encubierto de estar rodeado por gente de categoría inferior; le da razón para tener el talento en vez de aceptarlo, admirarlo y sentir placer. Esto no es una fórmula para una robusta autoestima, sino una receta contra la ansiedad. Ligar nuestra autoestima a cualquier factor fuera de nuestro control volitivo, como por ejemplo las elecciones o las acciones de los demás, es estar abocado a la angustia (...)

“Si la autoestima es igual al éxito dividido por las pretensiones, entonces, como señala James, es posible proteger igualmente bien la autoestima aumentando el éxito personal o rebajando las pretensiones personales. Esto significa que una persona que no aspire a nada, ni en su trabajo ni en su manera de ser, y lo consigue, y una persona con grandes logros y un carácter elevado, son iguales en autoestima. No creo que ésta sea una idea a la que alguien pueda haber llegado prestando atención al mundo real. Las personas con aspiraciones tan bajas que las satisfacen inadvertidamente y sin esfuerzo, no destacan por su bienestar psicológico.

“Está claro el hecho de que vivir de acuerdo con nuestros estándares y valores personales (lo que James desafortunadamente denomina *pretensiones*) está relacionado con nuestra autoestima (...). Pero esto no se puede entender correctamente en un vacío, como si el *contenido* de nuestras normas y valores fuera irrelevante y no importara más que la fórmula neutral que James propone” (pp. 333-334 de *Los seis pilares*).

**Ponderación y/o paralelismo.-** Creo que este caso no admite sino una comprensión histórica y evolutiva de nuestra disciplina, la psicología científica, que hacia 1890 era infante y no podría aún encontrarse una definición precisa de la autoestima y de otros constructos satélites. Tampoco podría pretenderse un desarrollo robusto de cualquier tema o teoría. Un hecho que lo demuestra es que a James se le atribuye una incursión en cuestiones filosóficas del *ser* y del *¿quién soy?*, nociones con las cuales se fue forjando poco a poco una doctrina o conceptualización psicológica diferenciada de los actuales términos autoconcepto y autoestima.

Tomaremos pues, para ponderación de esta crítica a James, las ideas de compararse con otros, el poner su autoestima a merced de los demás, el prestar o no atención al mundo real, y la relevancia —o su inversa— de los valores. Escribe Branden:

Sobre compararse con otros:

“La autoestima no es ni comparativa ni competitiva. No tiene nada que ver con luchar por ser superior a los demás (...), nada tiene que ver con

los demás [en el sentido de elevarse por encima de ellos]: tiene que ver con nuestra relación con nosotros mismos y con la realidad” (cfr. p. 308).

A propósito de poner la autoestima “a merced de los demás”:

“¿Por qué —me dijo un brillante hombre de negocios con éxito— es el dolor ante mis fracasos mucho más intenso y duradero que el placer ante mis éxitos, incluso cuando ha habido más éxitos que fracasos? ¿Por qué la felicidad es tan efímera y la humillación tan duradera? —Unos minutos después añadió—: En mi mente veo la cara de mi padre burlándose de mí. —Se dio cuenta de que la misión inconsciente de su vida no era expresar quién era él, sino la de demostrar a su padre (cuando hacía más de diez años que había fallecido) que podía llegar a algo—” (p. 39).

El prestar o no atención al mundo real, y en lo que se refiere a la relevancia de los valores o contravalores:

“La pseudoautoestima es la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad. Es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima, al mismo tiempo que permitimos que las causas reales de su carencia permanezcan sin ser examinadas”. La pseudo-autoestima “se basa en valores que no se relacionan con aquellos que requieren una genuina eficacia y respeto, aunque algunas veces los valores no carezcan de mérito en su propio contexto” (cfr. pp. 71-72).

### **1.3.2 El psicoanálisis**

**Sigmund Freud** (1856-1939) es el Padre del psicoanálisis. En el contexto de sus tesis acerca de la existencia de una sexualidad infantil perversa y polimorfa, Freud llegó a intuir lo que podría llamarse una noción de autoestima con la frase *consideración de sí mismo*, que puede ser alta o baja. “La consideración de sí mismo baja estaba causada por el hallazgo del niño de que no podía tener relaciones sexuales con su padre o madre, lo que determinaba una sensación de desamparo: ‘No puedo hacer nada’.” (p. 14, de *Los seis pilares*).

#### **Opinión de Branden**

Y Branden concluye, en la misma página: “Consideraré que ésta no era una explicación convincente o esclarecedora”.

Sabemos que con Freud se desarrolla también, tomado de la cultura griega, el constructo de narcisismo. La noción psicoanalítica de narcisismo tiene una gran

influencia en la conducta neurótica como en la psicología de la pseudo-autoestima, dado el carácter narcisista\* como una serie de rasgos de inmadurez, fijación en etapas infantiles, egocentrismo, megalomanía, pedantería, amor introyectivo, etc., que en términos de Branden serían la antítesis de la auténtica autoestima, considerada ésta como un cúmulo de rasgos equilibrados de personalidad. Otra referencia indirecta a la autoestima, en Freud, la especifica Branden:

“Donde Freud pensaba en términos de *mecanismos de defensa del yo*, de estrategias para evitar la amenaza al equilibrio del yo que suponía la ansiedad, en la actualidad yo pienso en términos de *mecanismos de defensa de la autoestima*, estrategias para defendernos contra cualquier tipo de amenaza, de cualquier origen, interna o externa, a la autoestima (o a nuestra pretensión por tenerla). En otras palabras, todas las famosas ‘defensas’ que identificó Freud pueden entenderse como esfuerzos por proteger la autoestima” (p. 14 de *Los seis pilares*).

**Ponderación y/o paralelismo.-** Branden asume el término “consideración de sí mismo” como algo muy rudimentario que no alcanza a cubrir los requisitos de una aportación teórica al constructo de autoestima. En cambio, desarrolla en *Los seis pilares* de manera indirecta lo que sería el narcisismo bajo rasgos caracterológicos que encuadran en la psicología de la falsa autoestima. Supongo que propondría asimismo su tesis del “egoísmo saludable” para confrontarla con esos juicios.

Por lo que toca a los mecanismos de defensa identificados por Freud, la intuición de Branden le lleva a concebirlos como “mecanismos de defensa de la autoestima” porque, en realidad, las ansiedades —y otros agentes estresantes— atentan contra el yo y su integridad y la autoestima es alcanzada por esos agentes.

Con referencia al “egoísmo saludable”, y en oposición al egoísmo “mezquino” e “irresponsable” (p. 336) que caracteriza a las personas narcisistas con baja autoestima, Branden nos habla de una psicología de la autoestima fundamentada en un “egoísmo positivo”, “sentimiento noble que constituye la chispa que hace que la gente mejore su autoestima”. La autoestima, en este sentido, no es narcisismo, sino el amor al propio ego, al menos como cimiento que habrá de proyectarse en amor auténtico por los demás (cfr. p. 329-331).

---

\* **Carácter narcisista.-** El *narcisismo primario* deviene de la etapa oral. Para el niño en el comienzo de la vida, el seno materno lo es todo. Lo que el niño percibe es deseo y satisfacción, nada más. Naturalmente, el niño se pone furioso cuando algo impide o interfiere con su gratificación. Aún no advierte que el mundo no gira en su torno. Como no hay razón o entendimiento, puro amor o puro odio son los afectos posibles. Muchos seres humanos crueles e irascibles existen fijados en esta etapa. Para este tipo de individuo, las cosas deben de ir sólo a su manera y nada más.

El primer nivel de la aceptación de uno mismo Branden lo cataloga como un “egoísmo natural innato de todo ser humano, contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular” (p. 111). Y también:

“Cuando estamos al borde del suicidio... pedir ayuda... puede llevarnos finalmente a exclamar: ¡No!... es la voz de la fuerza de la vida. Es el *egoísmo en el sentido noble de la palabra*. Si permanece en silencio, la primera baja es la autoestima” (cfr. p. 112).

Con respecto a la idea de sacrificarse siempre, es decir, “no ser egoístas”:

“A mucha gente le resulta mucho más fácil rendirse y sacrificarse. No necesitan la integridad y la responsabilidad que requiere un egoísmo inteligente” (p. 141)... “La triste ironía es que cuando una persona deja de honrar o incluso de atender a sus necesidades y deseos más profundos, en ocasiones se vuelve egoísta no en el sentido noble sino mezquino, dedicándose a asuntos triviales una vez que ha claudicado en sus anhelos más profundos, incluso conociendo rara vez lo que ha traicionado o abandonado” (p. 142).

**Alfred Adler** (1870 -1937), psicoanalista discípulo y colaborador de Freud, pero hacia 1911 uno de sus detractores, es considerado el fundador de la *psicología individual* y precursor de la moderna psicoterapia. Escribió algunas obras en las que campean los *complejos de inferioridad-superioridad* y el conflicto entre la situación real del individuo y sus aspiraciones, conceptos que son de particular incidencia en términos de alta o baja autoestima e incluso pseudo-autoestima. Tres de las obras de Adler que desarrollan la teoría acerca del complejo dual *inferioridad-superioridad* son: *La práctica y la teoría de la psicología individual* (1920), *Comprensión de la naturaleza humana* (1928-1930), *La educación de los niños* (1929).

### **Opinión de Branden**

“Todos partimos de sentimientos de inferioridad causados, primero, por la proyección al mundo de cierto rasgo físico o *inferioridad orgánica* y, en segundo lugar, por el hecho de que todos los demás (es decir, las personas mayores y los hermanos mayores) son más grandes y fuertes. En otras palabras, nuestra desgracia es que no nacemos como adultos maduros perfectamente formados. Pero tampoco considero útil esta explicación. Algunos psicoanalistas han escrito acerca de la autoestima, pero de una forma que consideraba muy distante de mi comprensión de esta idea, por lo que casi era como si estuvieran estudiando otro tema (sólo mucho más tarde pude encontrar alguna vinculación entre algunos

aspectos de esa obra y la mía). Me esforcé por aclarar y ampliar mi comprensión principalmente reflexionando en lo que había observado mientras trabajaba con las personas...

Tan pronto como adquirí un enfoque claro de la problemática de la autoestima, vi que es una necesidad humana profunda y poderosa, esencial para la sana adaptación, es decir, para el funcionamiento óptimo y para la autorrealización. Si esta necesidad se frustra, sufrimos y se menoscaba nuestro desarrollo” (p. 15).

**Ponderación y/o paralelismo.-** Con todo y que el complejo inferioridad-superioridad no es requisito suficiente para explicar la autoestima, yo creo que tiene mucho que ver con la baja autoestima o con una ilusión de la misma (pseudo-autoestima). Se trataría incluso de un juego yoico ansiedad-defensa, visto desde el punto de vista psicoanalítico. En la página 30 de *Los seis pilares*, Branden expone dos casos laborales. Se trata de un hombre y una mujer presas de este tipo de sentimientos, manifiestos bajo *defensas* (si así se les puede llamar) comunes del ego atribulado: el miedo al triunfo y la envidia. El primero invoca la inferioridad, y la segunda, una forma enfermiza de superioridad.

1. “Ascienden a un hombre en su empresa y éste siente un gran pánico y piensa que posiblemente no esté capacitado para dominar los nuevos desafíos y responsabilidades. *¡Soy un impostor! ¡No me corresponde estar aquí!*, se dice a sí mismo. Al sentir por adelantado que está condenado, que no está motivado para dar lo mejor de sí mismo, inconscientemente empieza un proceso de sabotaje a sí mismo: va a las reuniones sin estar lo suficientemente preparado, es duro con el personal que está a su cargo unas veces y apacible y solícito las siguientes, hace el payaso en momentos poco apropiados, ignora las señales de insatisfacción de su jefe. Como preveía, le echan del trabajo. *Sé que era demasiado bueno para ser verdad*, se dice a sí mismo”.
2. “Una mujer gerente estudia una estupenda idea propuesta por un subordinado y siente una sensación de humillación porque la idea no se le haya ocurrido a ella; se imagina que el subordinado la desplaza y la supera y empieza a intrigar para echar tierra sobre la propuesta”.

Y con relación a la envidia y su antítesis, en la misma página 30 escribe Branden:

“Este tipo de envidia destructiva es producto de un pobre sentido de uno mismo. Los logros de los demás amenazan con mostrar que yo no

aporto nada”. Y añade: “La generosidad hacia el logro de los demás es emblemática de la autoestima”.

“Una pobre autoestima revela una falta de generosidad hacia las aportaciones de los demás; tiende también a desconfiar de las habilidades de los demás y, en el caso de un líder o un gerente, se observa su incapacidad por extraer lo mejor de sus subordinados” (p. 32).

### **1.3.3 La psicología humanista**

Con **William James** como su más lejano inspirador, la psicología humanista tuvo su apogeo hasta después de la posguerra. Se trata de una escuela que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de autorrealización.

La psicología humanista surgió como “tercera fuerza” o reacción al conductismo y al psicoanálisis, teorías que predominaban en ese momento. Pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad), criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables. Los principales exponentes de la psicología humanista son **Carl Rogers** y **Abraham Maslow**.

**Carl Rogers** (1902-1987), a decir de Branden, “se centró esencialmente en un único aspecto de la autoestima: la aceptación de uno mismo” (p. 15) e “hizo de la aceptación y el respeto el núcleo de su enfoque terapéutico, pues consideraba que su influencia era extraordinariamente poderosa” (p. 286), al tiempo que el respeto incondicional hacia uno mismo y el respeto por parte de los demás fueron los axiomas de la psicología humanista para asumir la “terapia no directiva centrada en la persona” (1942), que implica una aceptación incondicional del cliente por parte del terapeuta, y cuya finalidad es lo conducente al fomento de los propios auto-respeto y auto-aceptación. Leamos que más opina Branden acerca de Rogers.

#### **Opinión de Branden**

“Un ser humano es un ser que merece respeto: usted es un ser que merece respeto” (p. 286).

La actitud de aceptación incondicional del cliente se trasmite en la forma de recibirle. Esto supone cosas como cortesía, contacto visual, tener un tono no condescendiente y no moralizante, pero esforzándose por escuchar y comprender, así como ser comprendidos por él (cfr. p. 286). También se acepta incondicionalmente al cliente



cuando, al describir éste sus sentimientos de dolor, cólera, miedo, etc., no se le dice: ¡No debería usted sentirse así! De hecho, la terapia es para eso: para que el paciente manifieste con toda libertad sus sentimientos, sin críticas, sin condenas, sin sarcasmo. El ser capaz de escuchar con serenidad y empatía es esencial para poder curar (también es básico para una amistad auténtica, por no decir para amar). Cuando se ha satisfecho la necesidad de expresión del cliente, a veces puede ser útil animarle a examinar sus sentimientos más en profundidad y examinar los supuestos subyacentes que quizás han de cuestionarse” (cfr. p. 287).

**Abraham Maslow** (1908-1970).- Psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores de la psicología humanista. Sus últimos trabajos lo definen además como pionero de la psicología transpersonal. El desarrollo teórico más conocido de Maslow es su modelo piramidal que plantea una jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas o subordinadas da lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o supraordinadas.

En su obra *A Theory of Human Motivation* (1943) desarrolla asimismo la noción de *la necesidad de aprecio por uno mismo y aprecio por parte de los demás*.

Interpretación de la jerarquía de las necesidades de Maslow, considerando el sitio que ocuparía la autoestima.



### Opinión de Branden

Con referencia a la famosa jerarquía de las necesidades, Abraham Maslow:

“Sitúa la autoestima ‘encima’ (es decir que viene después) de nuestras necesidades básicas de supervivencia como, por ejemplo, la comida, el agua, y, en cierto sentido, obviamente, esto es válido. Pero a la vez es una simplificación engañosa. La gente, a veces, renuncia a la misma vida en nombre de asuntos cruciales para su autoestima. Y, seguramente, también ha de cuestionarse la creencia de que ser ‘aceptado’ es una necesidad más básica que la autoestima” (p. 40 de *Los seis pilares*).

Ante esto, Branden discurre en el sentido de que la autoestima es una necesidad prioritaria, “profunda y poderosa”, “fundamental”, “esencial para el proceso vital”, tanto como el alimento (cfr. pp. 15, 21, 35 de *Los seis pilares*), y además:

“El hecho básico es que la autoestima es una necesidad urgente. Se proclama a sí misma como tal en virtud del hecho de que su (relativa) ausencia altera nuestra capacidad para funcionar. Por esta razón decimos que tiene un valor de supervivencia. El valor de la autoestima para la supervivencia es especialmente evidente en la actualidad... [pues, si] ha sido siempre una necesidad psicológica de suprema importancia, [ahora] se ha convertido también en una necesidad económica importante, el atributo obligado para adaptarnos a un mundo cada vez más complejo, desafiante y competitivo” (cfr. p. 41). Corchetes míos.

**Más ponderación y/o paralelismo acerca de Rogers y Maslow.-** Pueden también establecerse paralelos entre Branden, Maslow y Rogers.

La autoaceptación y el respeto por uno mismo, proyectados hacia los demás, son constructos amplios e incluyentes de sentimientos afines y satélites de la satisfacción psicológica que deriva de una autoestima elevada: amor propio y a los demás (solidaridad, altruismo), sentimientos de eficacia en el entorno y autocontrol, confianza en uno mismo y en los demás, etc. Se trata de un proceso de reciprocidad del individuo a la colectividad y viceversa.

Con las premisas desarrolladas por Maslow y Rogers “aprecio por uno mismo y aprecio por parte de los demás” y “auto-aceptación y auto-respeto incondicionales”, Branden plantea, de manera diferente —a mi juicio mucho más profunda— esos y otros aspectos de la autoestima.

De entrada, la aceptación de sí mismo la analiza en *Los seis pilares* como “un derecho de nacimiento” y también “como un pilar de la autoestima” (cfr. p. 351: *Índice analítico* y páginas de remisión), algo que no dicen, al parecer, ninguno de los autores revisados.

La auto-aceptación, en efecto, tiene una génesis muy temprana en el desarrollo ontogenético y, eventualmente, Branden la coloca como el tercero de los seis pilares de la autoestima, que se formula como una práctica que implica —además— toda una filosofía y asunción de valores propios y de los otros cinco pilares.

Creo que haberlo planteado de este modo tan compacto es mérito de Branden. Es decir que un pilar y sus valores nos conduce naturalmente a otros pilares con sus valores, como si la autoestima fuera un abalorio engarzado de virtudes.

Desde el punto de vista teórico, esta idea mía (el abalorio) es ya bastante ilustrativa de lo que Branden proyecta en su obra. Él encontró cuáles son específicamente los elementos axiológicos involucrados en la autoestima y cómo se interrelacionan.

Abundando, digamos también que la autoafirmación (como “pilar de la autoestima”, cfr. p. 352, *Índice analítico*), ligada a los conceptos de aceptación y aprecio de sí, está también correlacionada con el respeto hacia sí mismo (y de parte de los demás, en consecuencia).

Con la idea del abalorio de virtudes retomemos el “aprecio por uno mismo”. Veo que éste pasaría por una “auto-aceptación” bien desarrollada desde el nacimiento y apuntalada como autoestima en un momento dado del desarrollo. Veo también que *aprecio por uno mismo* y *autoaceptación*, redundarían en un momento dado en *autoafirmación*. Y veo que los tres forman un juego interdependiente —incluso arcaico, en términos del desarrollo ontogenético—, como interdependientes se dijo que son la *eficacia personal* y el *respeto por uno mismo* (que Branden desarrolla como un “doble pilar de la autoestima” en pp. 45-46). Es decir, que si falta uno de ellos, digamos la autoaceptación, se resienten el aprecio por uno mismo y la autoafirmación, y la autoestima se deteriora.

Veo asimismo que las cuentas del abalorio, las virtudes implícitas en la autoestima, son interdependientes, pero también autónomas. Alguien puede de hecho quererle a sí mismo en muy buen tono, pero sufrir de parca autoafirmación por equis causas, lo que deteriora —pero no anula— la autoestima.

Una sola cuenta puede también, de hecho, suscitar toda la fuerza de autoestima necesaria en las demás. Y veo finalmente que la autoestima, como conjunto de todas las cuentas de virtud, es siempre algo más profundo y misterioso. ¿En qué momento surge la autoestima, antes o después de la génesis de cada cuenta?... Creo que cada cuenta tiene su propia dotación de autoestima...

Explicemos un poco más la interdependencia y la autonomía de estos constructos: la autoaceptación no es la autoestima, sino que la una es apenas una aproximación a la otra, un requisito. Leamos a Branden:

“La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo. De hecho [la aceptación de uno mismo], está tan estrechamente vinculada a la autoestima que en ocasiones las ideas se confunden. Pero tienen un significado diferente, y hay que comprender lo específico de cada una. Mientras que la autoestima es algo que *experimentamos*, la aceptación de uno mismo es algo que *hacemos*” (pp. 111-112).

Demasiado sutil esa diferencia. Creo que es mérito de Branden diferenciar estos conceptos.

Por de pronto, Branden postula el concepto de aceptación de uno mismo en un razonamiento negativo: “La aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo” (p. 111). Y procede luego a explicar la autoaceptación como un sentido incluso anterior a la autoestima en términos de evolución ontogenética. Nos habla de tres niveles.

**Nivel pre-racional y pre-moral.-** Es como un “egoísmo natural innato de todo ser humano, contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular”. Como tal, la autoaceptación es más primitiva que la autoestima. Es un acto de **afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral**” (cfr. p. 111).

**Nivel de consciencia de nuestro ser y aceptación del mismo.-** Ese *noble egoísmo básico*, innato, de nuestro ser, deviene en un más maduro sentido del sí mismo:

“La aceptación de sí mismo (...) es la negativa a considerar cualquier parte de uno mismo —nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos, nuestros sueños— como algo ajeno, algo distinto a mí” (cfr. p. 112).

**Nivel de auto-compasión, auto-aprecio, ser amigos de nosotros mismos.-** La aceptación de sí mismo es la disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta lo siguiente:

“Esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me gusta o que admiro, pero una expresión de mí a pesar de todo, al menos en el momento en que tuvo lugar. Es la virtud del realismo, es decir, del respeto a la realidad, aplicada a uno mismo. (p. 113).

Por otra parte, con relación al aprecio de parte de los demás, valga lo que Branden dice acerca de *la experiencia del respeto por uno mismo* (que sería otra faceta —o fase— de la autoaceptación):

“Hace posible una benévola sensación no neurótica de comunicación con otras personas, en una asociación de independencia y respeto mutuo que contrasta, por un lado, con el alejamiento alienante de la especie humana y, por el otro, con la inconsciente fusión en una tribu” (p. 46).

Postulado este último que nos conecta con realidades intersubjetivas y, por ello, de orden social y cultural. Por eso creo que Branden ha ponderado, y exprimido a lo más posible, conceptos preexistentes o nuevos, con los cuales propone una teoría más compacta de la autoestima.

### 1.3.4 El cognoscitivismo

Esta escuela asume el estudio de la cognición, es decir, los procesos mentales básicos y profundos por los que se elabora el conocimiento desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y el razonamiento lógico. El cognoscitivismo desea saber además cómo la cognición lleva a la conducta.

**Albert Ellis** (1913-2007).- Psicoterapeuta cognoscitivista estadounidense. En 1982 fue reconocido como el segundo de los psicoterapeutas más influyentes de la historia (delante de Sigmund Freud que ocupó el tercer puesto, y detrás de Carl Rogers, que fue el primero). Ellis es el principal crítico de la filosofía de la autoestima. En numerosas ocasiones la ha calificado como esencialmente auto-frustrante y destructiva en última instancia. De hecho, debatió públicamente con Branden sobre el objetivismo (que sabemos ha sido una de las fuentes ideológicas y filosóficas de *Los seis pilares*) y es también reconocido su ateísmo, el cual expresó como un humanismo no teísta muy radical en un principio, pero que se fue suavizando con el paso del tiempo.

**Ellis** (2001), en *Sintiéndose mejor, cada vez mejor, permaneciendo mejor*, considera que, aunque la propensión y tendencia del ser humano hacia el ego es innata, la filosofía de la autoestima aparece en un análisis definitivo como irreal, ilógica y destructiva para el individuo y para la sociedad, proporcionando más daño que beneficio. Cuestiona los fundamentos y la utilidad de la fuerza del ego, y afirma que la autoestima está basada en premisas definitorias arbitrarias y sobre un pensamiento sobre-generalizado, perfeccionista y ostentoso. Admite que la consideración y valoración de los comportamientos son funcionales e incluso necesarios, pero ve la consideración y valoración de la totalidad de los seres humanos y la totalidad de uno mismo como irracionales, antiéticas y absolutistas. En *El mito del amor propio* (2005), según Ellis, la alternativa más saludable es la autoaceptación y aceptación de los demás de forma incondicional. Ellis desarrolló desde 1955 la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC), con la cual intenta levantar la autoestima promoviendo esos valores.

#### Opinión de Branden

Con respecto a lo “auto-frustrante y destructivo” que Ellis refiere, Branden advierte que la autoestima, bien comprendida, es un camino al éxito y a la felicidad personal; pero mal entendida, mal conceptuada en los individuos y en las sociedades, sería mucho más nociva que su desconocimiento como necesidad básica. Leemos en la Introducción a *Los seis pilares*:

“La autoestima está en boca de todos, lo que no quiere decir que todos la comprendan. Pero si no tenemos claro su significado preciso y los

factores específicos de que depende su pleno logro [las seis prácticas de cada pilar] (...) el destino de esta materia será aún peor que su desconocimiento: se trivializará” (cfr. p. 13).

Ellis, intuyo, piensa que la autoestima, como ideal, o aun como doctrina psico-filosófica, nos llevaría a *“la consideración y valoración de la totalidad de los seres humanos y la totalidad de uno mismo como irracionales, antiéticas y absolutistas”*; es decir, quien pretenda tener alta autoestima sería como un fascista irracional e inmoral. Nótese el giro ideólogo-político que estoy dando al enunciado entrecomillado. A este propósito, cito un texto de Branden acerca de las relaciones interpersonales de alguien con sana autoestima, tocando de paso también las incondicionales *“auto-aceptación y la aceptación de los demás”*, que Ellis invocaría.

“Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a considerarlos una amenaza; y es así dado que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás. Con una autoestima saludable no interpretamos automáticamente las relaciones en términos malévolos o de enfrentamiento. No enfocamos las relaciones personales con una expectativa automática de rechazo o humillación, traición o abuso de confianza. Contrariamente a la creencia de que una orientación individualista inclina a las personas a un comportamiento antisocial, las investigaciones muestran que un buen desarrollo del sentido de valía personal y de autonomía se correlaciona significativamente con la amabilidad, la generosidad, la cooperación social y con un espíritu de ayuda mutua” (p. 25).

Branden cita a **A. S. Watermann** y su investigación: *The psychology of individualism*.

### **Ponderación y/o paralelismo**

La crítica de Ellis, entonces, pienso que tendría tintes más de ideología política que de psicología. Surgiría del hecho de que Branden desarrolla su teoría de la autoestima desde Estados Unidos, el país capitalista por excelencia, donde imperaría, a juicio de sus detractores —incluso habitantes de esa gran nación—, el individualismo con una bandera de egoísmo mezquino.

La autoestima se plantearía como una mera ilusión o sueño (algo irreal) sólo accesible a unos pocos privilegiados, o como medida del sistema capitalista para embaucar a la gente y alienarla de las realidades sociales de desigualdad. O como una promoción publicitaria y sofista del “sueño americano”.

### 1.3.5 La psicología transpersonal

Este movimiento tuvo origen a finales de los años 60s, cuando un grupo de psicólogos y psiquiatras como **Stanislav Grof, Anthony Sutich, Miles Vich, Abraham Maslow, C.G. Jung, Ken Wilber, Mac Kay y Fanning, Walsh y Vaughan**, entre otros, consideraron que era necesario investigar y desarrollar una nueva rama de la psicología que estudiase un conjunto de experiencias y fenómenos de la conciencia que la psicología corriente no atendía de manera suficiente. En 1969 Maslow propuso el término *transpersonal* para designar esta nueva psicología, que sería, para él, la “cuarta fuerza”, después del conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista.

El término transpersonal significa “más allá” o “a través” de lo personal, y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden nuestra limitada sensación habitual de identidad y nos permiten experimentar una realidad más amplia y significativa. Es importante mencionar que son muchas las influencias que la psicología transpersonal ha recibido de las diferentes corrientes espirituales y las religiones como, por ejemplo, el budismo y el hinduismo, así como también de distintas escuelas filosóficas y místicas. Se trataría, pues, de una psicología de lo trascendente, que explicara acerca de los estados de conciencia que evocan una plenitud humana siempre buscada.

En el presente trabajo se abordan contribuciones a nuestra materia de estudio que son más contemporáneas a Branden y a su actividad investigadora. **Daniela Steiner** inscribe al propio Branden en la corriente transpersonal, por cuanto este autor postula en su teoría de la autoestima la asunción de valores universales que miran a una autorrealización y/o una expansión de la conciencia hacia estados de felicidad y plenitud. Pues bien: la “filosofía y psicología de la autoestima” (cfr. pp. 181 y ss.), remite a la práctica de los seis pilares como auténticos valores trascendentales que consiguen esa plenitud y esa felicidad.

Además, la psicoterapia que tome a la autoestima como variable de trabajo, *per se* (cfr. p. 283 de *Los seis pilares*), a través de las seis prácticas, puede de hecho cumplir los propósitos de la psicología transpersonal.

“Para Branden (2001), la terapia transpersonal, incluye los campos e intereses genéricos de la psicología, a los que agrega el énfasis por el crecimiento y la toma de conciencia, logrando con ello unos niveles de salud que pueden llegar a ser aún más amplios que los normalmente aceptados. Sin embargo es preciso diferenciar entre el abanico de terapias disponibles, ya que algunas tienen que ver con lo transpersonal,

pero no de una forma sistemática y planificada”. (Daniela Steiner, 2005, ob. cit., pp. 49-50).

**Los temas de ponderación.-** En concreto, según la fuente que representa D. Steiner, se desglosarán, en general, los siguientes tópicos, que habrán de ser cotejados y/o ponderados con las tesis de Branden:

- a) Diversas ideas definitorias de autoestima
- b) La importancia de la autoestima
- c) Formación de la autoestima a lo largo del desarrollo
- d) Bases de la autoestima
- e) Grados y dimensiones de la autoestima
- f) Otras variables vinculadas a la psicología de la autoestima.

(El contexto de los autores va en itálicas, sin comillas; lo que Branden dice, en letra normal).

### **a) Diversas ideas definitorias de autoestima**

**Ken Wilber** (1995) psicólogo místico considerado como uno de los grandes investigadores y escritores espirituales de nuestro tiempo. Es también llamado el “Albert Einstein de la conciencia”. Es un contribuyente destacado en el desarrollo de la psicología transpersonal, aunque más tarde se convierte en la figura cumbre de la *psicología integral* (corriente cronológicamente más actual). Wilber señala que:

*La autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de conciencia que exprese sobre sí mismo. Indica que el avance en el nivel de conciencia no sólo permite nuevas miradas del mundo y de sí mismos, sino que impulsa a realizar acciones creativas y transformadoras, impulso que para ser eficaz exige saber cómo enfrentar las amenazas que acechan así como materializar las aspiraciones que nos motivan.*

*La autoestima es base para el desarrollo humano. Esta necesidad de aprendizaje aumenta en la misma proporción que lo hacen los desafíos a enfrentar, entre los cuales sobresale la necesidad de defender la continuidad de la vida a través de un desarrollo equitativo, humano y sustentable.*



## Opinión de Branden

Con relación a las ideas de *“la creatividad y acción en el mundo”* y *“eficacia y afrontamiento de amenazas”*:

“Una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva”. [Y al contrario:] “Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima” (p. 24).

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p. 46).

En lo referente a *“una valoración de los propios atributos”* (confianza en uno mismo), *“defender la continuidad de la vida”* (en términos de los valores) y *“los niveles de conciencia que expresa sobre sí mismo”* (consciencia, elección, voluntad):

“La *eficacia personal* significa confianza en el funcionamiento de mi mente, de mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo” (p. 45).

La vida misma es “un proceso de acción que se genera y se mantiene por sí misma mediante una acción continuada. Perseguimos y mantenemos nuestros valores en el mundo mediante la acción” (cfr. p. 80).

“La consciencia (a nivel conceptual) es volitiva. Esto significa que el diseño de nuestra naturaleza contiene una opción extraordinaria: la de buscar la consciencia o de no hacerlo (o evitarlo activamente), la de buscar la verdad o de no hacerlo (o evitarlo activamente), la de enfocar nuestra mente o no hacerlo (u optar por defender a un nivel de consciencia inferior). En otras palabras, tenemos la opción de ejercitar nuestras facultades o de subvertir nuestros medios de supervivencia y de bienestar” (pp. 87-88 y cfr. pp. 50-51).

“Si no aportamos un adecuado nivel de consciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto de uno mismo. No podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión mental. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona ésta, se resiente la autoestima” (p. 88).

“Yo soy responsable del nivel de consciencia que dedico a mi trabajo” (p. 125).

## Ponderación y/o paralelismo

En general Branden desarrolla, todas y cada una de las premisas o factores con que Wilber vincula la autoestima (no la define, la menciona): valoración de los atributos, autoestima positiva o negativa, niveles de consciencia y aplicación de esos niveles hacia ideas como eficacia, capacidad de afrontamiento y aspiraciones. Las desarrolla de una manera mucho más profunda y específica, a lo largo de *Los seis pilares*, y las correlaciona con un factor importante en términos transpersonales: la consecución de felicidad o infelicidad, según se opte por los usos adecuados o inadecuados de la consciencia.

Se nota una tendencia en Branden a postular definiciones operativas, sobre el aparente solo uso de términos, que puede apreciarse a su vez en los autores que revisaremos en adelante.

¿En qué soy responsable del nivel de mi autoestima? Sería una pregunta que Branden plantearía a Wilber. En las pp. 91-92 de *Los seis pilares*, por ejemplo, nos da una buena lista de situaciones concretas en las que aplicar la consciencia (o un nivel de consciencia dado) implica asumir ciertos valores, y *asumir ciertos valores* implica realizar una revisión de los principios que rigen nuestra existencia, todo lo cual resulta mucho más específico y racionalizado que decir en abstracto “*realizar acciones creativas y transformadoras*”.

En este contexto del “*impulso a realizar acciones creativas*”, es decir (Wilber nos habla de) la dimensión volitiva de la consciencia, Branden nos presenta una serie de opciones concretas donde “enfocar o no enfocar la razón”... y “ser leales o no a la responsabilidad del uso que hagamos de nuestra consciencia o de su traición” (cfr. pp. 50-51). En definitiva, nos ilustra en la necesidad de ejercer valores y no cualesquiera de ellos. El uso de nuestra mente para pensar y para elegir exige saber hacerlo adecuadamente, o sea *bien*, para tener una autoestima saludable.

Por otra parte, en Branden, el desarrollo conceptual del término *eficacia* es exhaustivo, no solamente nominativo, lo mismo dígame con relación a “*materializar las aspiraciones que nos motivan*”. El autor de *Los seis pilares* preguntaría: ¿Qué tipo de aspiraciones son las que nos motivan? ¿Aspiraciones mundanas, egoístas, triviales y carentes de valores? ¿O aspiraciones edificantes, nobles, idealistas, amorosas?

Puedo entrever también que, como místico y espiritualista, Wilber se desarrolló, al escribir sobre autoestima, acaso entre un selecto universo de lectores, es decir, personas con aspiraciones espirituales y que saben de la importancia de los valores morales en ese sentido. Los da por existentes o comprendidos. Pero Branden, como psicólogo, escribe sobre autoestima incluso para personas que sufren confusión y/o tergiversación en su escala de valores, por ejemplo, cultivando contravalores por causa de una autoestima inflada. Puedo entrever también que por ese motivo ha sido

preciso circunscribir el constructo y concepto de autoestima a un cuerpo teórico de doctrina bien estructurado y específico, y que Branden se dio cuenta de esa necesidad, y que asumió la tarea.

En definitiva, creo que las contribuciones de la mayoría de los autores revisados pecan de ser inespecíficas, abstractas, como levantadas sobre nubes, y algunas veces ignorando un aspecto bien preciso de la autoestima: su necesidad de apuntalarse sobre valores específicos, concretos, que deben ser considerados, si no en una definición de autoestima, sí en su búsqueda y desarrollo. Y no es que los autores revisados no sepan el contexto que pisan en cuanto a la presencia o ausencia de valores para una definición de autoestima, sino que no nos dicen suficiente acerca de ello.

Branden, con todo y que su *definición formal* es breve, y que “*meramente identifica en qué consiste y qué es lo que concierne a una autoevaluación*” (cfr. p. 46), deja el camino abierto para desarrollar cada elemento del enunciado (es decir, realizar la susodicha autoevaluación) en torno de *dos disposiciones*:

1. ¿Qué tan *dispuestos* estamos a considerarnos competentes para la vida?
2. ¿Qué tan *dispuestos* estamos para sentirnos merecedores de la felicidad?

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p. 46).

Usando de aquella analogía que compara al hombre con un pez, digamos que *competente para la vida* es un pez que puede hacer uso de sus talentos para comerse a otros peces más pequeños; pero al final será comido a su vez por otro pez más grande; es decir no será competente en definitiva ni para vivir ni para ser feliz. Y aun si no fuera comido por otro más abusivo y cebado que él, nuestro pez podría no ser feliz porque viviría siempre “a las vivas”, paranoico y perseguido. Eso es lo que yo entiendo de la frase *disposición para sentirse merecedores de la felicidad*. El análisis profundo de estas “dos disposiciones” ha redundado, en Branden, en el desarrollo de lo que va de su teoría de autoestima.

En el contexto, es decir, evocando a Wilber y a Branden en consenso: necesitamos *disposición* para asumir valores espirituales que nos brinden felicidad y que brinden felicidad a nuestros semejantes.

Por otra parte, en las aportaciones de los autores de la escuela transpersonal, veo la necesidad de abundar en lo que *no es la autoestima*; noto que está ausente, y solamente hablan acerca de un *juicio autovalorativo positivo o negativo*. En cambio, Branden diserta sobre ello —qué no es la autoestima— ampliamente en su obra.

**Stanley Coopersmith** (1996) es un psicólogo norteamericano que trabajó sobre todo en la autoestima de niños y adolescentes, y sobre el papel de los padres en el fomento de la autoestima. Branden lo cita en su obra y dice: “Uno de los mejores libros escritos sobre autoestima es *The antecedents of self-esteem*, de Stanley Coopersmith. Su investigación sobre la contribución de los padres sigue siendo de inestimable valor” (cfr. 191-207 y pp. 334-335).

Coopersmith sostiene que:

*La autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación, que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad (y de la valía), que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.*

Agrega el mismo autor, que:

*La autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo y exitoso, por lo cual implica un juicio personal de su valía.*

### **Opinión de Branden**

“En relación con James, esta formulación representa un gran paso adelante. Nos habla de una manera mucho más directa sobre lo que es nuestra experiencia de autoestima. Aunque hay preguntas que plantea y que se quedan sin respuesta.

*Capaz*, ¿de qué? Todos somos capaces en unas áreas y en otras no. ¿Capaz en relación de todo aquello que emprendemos? Entonces, ¿debe la ausencia de una competencia adecuada disminuir la autoestima? No creo que Coopersmith quisiera sugerir esto, pero se sugiere esa implicación.

*Importante*, ¿qué significa esto? Importante ¿de qué manera? ¿Importante a los ojos de los demás? ¿De quiénes? Importante ¿según qué normas?

*Con éxito*, ¿significa esto el éxito mundano? ¿Éxito económico? ¿Éxito profesional? ¿Éxito con relación a qué? Nótese que no dice que la autoestima contiene la idea de que el éxito (en principio) es *apropiado*;

él dice que la autoestima contiene la idea de *percibirse a sí mismo con éxito*, lo que es totalmente diferente y enojoso en sus implicaciones.

*Digno*, ¿de qué? ¿De felicidad? ¿De dinero? ¿De amor? ¿De todo aquello que la persona desee? Lo que creo es que Coopersmith quiere decir por “digno” más o menos lo que más arriba incluyo en mi definición, pero él no dice eso” (cfr. pp. 334-335).

Con respecto a la idea de “*capaz*”, que no profundiza Coopersmith:

“Ser eficaz es ser capaz de producir el resultado deseado. La confianza en nuestra eficacia básica es la confianza en nuestra capacidad para aprender lo que necesitamos aprender y hacer lo que necesitamos hacer para conseguir nuestros objetivos, en la medida que el éxito dependa de nuestros propios esfuerzos.

No juzgamos nuestra competencia [sentido de eficacia] según factores que estén fuera de nuestro control. La experiencia de la eficacia personal no requiere omnisciencia ni omnipotencia” (cfr. p. 53).

Con relación a la idea de un “éxito”, que debe ser *apropiado* (moralmente válido):

“La pseudo-autoestima es la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad. Es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima, al mismo tiempo que permitimos que las causas reales de su carencia permanezcan sin ser examinadas”.

“Se basa en valores que no se relacionan con aquellos que requieren una genuina eficacia y respeto, aunque algunas veces los valores no carezcan de mérito en su propio contexto” (pp. 71-72).

Por ejemplo, si alguien adquiere una casa, ésta es un valor legítimo en sí misma, puede valer mucho dinero y ser hermosa, espaciosa, elegante y moderna en su arquitectura... pero este valor de la casa no es una prueba de que la persona sea *eficaz* (cfr. p. 45) por haberla adquirido y que tenga otras “*virtudes personales*” (cfr. p. 72).

“Por otro lado, el que nos acepten en una banda de criminales no es generalmente un valor racional; ni tampoco refuerza la auténtica autoestima (lo que no quiere decir que no pueda proporcionar temporalmente la ilusión de seguridad o el sentimiento de tener un ‘hogar’ o una ‘comunidad’)” (p. 72).

**Matthew Mac Kay y Patrick Fanning** (1999), son autores de orientación cognoscitivista inscritos en la psicología transpersonal. Escribieron *Autoestima, evaluación y mejora* (1991). Nos refieren que:

*La autoestima es el concepto que se tiene de la propia valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo ha recabado el individuo durante su vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera.*

*Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo; es decir, la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, el individuo tiene la capacidad de definir quién es y luego decidir si le gusta o no su identidad. El problema de la autoestima está en la capacidad humana de juicio. El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo.*

*La autoestima se encuentra estrechamente ligada con la aceptación incondicional del individuo y con el ejercicio de sus aptitudes, ya que ambas son fuentes de estímulo. Es importante mencionar que la disciplina severa, las críticas negativas y las expectativas irreales de los adultos [hacia los niños] son muy destructivas.*

Corchetes míos.

### **Opinión de Branden**

Me doy cuenta que los dos primeros párrafos de la definición que antecede son más bien enunciados para una definición del autoconcepto (que sabemos no es lo mismo que autoestima). A propósito de esas nociones del autoconcepto, entresacamos también de Daniela Steiner la idea —de consenso general— de que a la autoestima compete, “*por un lado, un juicio de valor [autoevaluativo], y por otro, un afecto que le acompaña*” (ver D. Steiner, ob. cit., p. 9). Dicha idea la comentamos desde Branden y para ilustrar, más bien, la imperiosa necesidad de la autoestima, su carácter autónomo y —a veces— inconsciente, y que incluso va más allá del afecto y la opinión de uno mismo.

Branden establece que la autoestima:

Es una “necesidad profunda y poderosa, esencial para una sana adaptación” (p. 15). Es una “necesidad humana fundamental” que además, de alguna manera, “es autónoma”, pues “su efecto no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro consentimiento” y “funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento”. La autoestima “es algo más que un sentimiento o una opinión acerca de nosotros mismos” (cfr. p. 22). En definitiva, la autoestima es “el sistema inmunitario de la conciencia” (p. 21).

Con relación a: “*la conciencia de sí mismo*”, “*la capacidad humana de juicio*”:

“La esencia humana se caracteriza por la capacidad para razonar, que significa aprehender relaciones. Nuestra vida depende en última instancia de esta capacidad (...). El problema y el desafío radican en que no estamos programados para pensar automáticamente, aunque pensar sea algo necesario para llevar una existencia con éxito. Podemos elegir (...). Nosotros somos la única especie que puede formular una visión de qué valores merece la pena seguir y entonces seguir los opuestos”. (Cfr. pp. 48-50).

Estos son los dos hechos de que, según Branden, depende nuestra necesidad de autoestima:

- a) Dependemos, para sobrevivir, para adaptarnos y para dominar nuestro entorno, del uso apropiado de nuestra conciencia, es decir, de nuestra capacidad de pensar. Y
- b) Pero el uso apropiado de nuestra conciencia no es automático, no está “instalado” de forma natural, puesto que en la regulación de su actividad hay un elemento crucial de elección y, por tanto de responsabilidad personal (cfr. p. 48).

La responsabilidad personal, entonces, es un factor imprescindible de la autoestima. Y Branden lo está coligando a la racionalidad, el realismo y la conciencia.

Acerca del párrafo tercero de la definición, que habla de “*juzgarse y rechazarse a sí mismo*”; “*la aceptación incondicional del individuo y con el ejercicio de sus aptitudes*”, Branden —más agudo y específico— discurre acerca del amor y la aceptación de (hacia) uno mismo y su correlación con el amor y la aceptación que recibimos de parte de los demás, bajo unos hipotéticos juicios —no por ello inconsistentes—, de las dolorosas realidades psicológicas que derivan de la no auto-aceptación, el desamor y la infelicidad.

Son juicios impresionantes:

“Todos hemos oído la siguiente observación: ‘*Si no te amas a ti mismo, serás incapaz de amar a los demás*’. Todavía se ha entendido menos la otra parte de la historia: *Si no me siento digno de ser amado, será difícil creer que alguien me ame. Si no me acepto a mí mismo, ¿cómo puedo aceptar que me amen? Tu afecto y devoción se prestan a la confusión: me confunde el concepto que tengo de mí mismo, desde el momento en que ‘sé’ que soy indigno de ser amado. Lo que tú sientes por mí no puede ser real o duradero. Si no me siento digno de ser amado, tu amor por mí representará el esfuerzo de llenar un colador y, finalmente, es probable que el esfuerzo te agote*” (pp. 26-27).

A propósito de la infelicidad y del “*incómodo sentimiento de no ser [o tener] lo que se espera*”, Branden indica que no es del todo preciso que haya incapacidad o ineficacia al fondo de una baja autoestima: pueden de hecho conseguirse muchas cosas; pero sí se da una merma en el bienestar psicológico (la felicidad) de lo que se consigue, cayendo entonces el sujeto en un ciclo de insatisfacción.

Este giro en las realidades psicológicas aversivas subyacentes, creo, es mérito de Branden descubrirlo y expresarlo. En *Los seis pilares* le dedica un titular: *Cuando nada es suficiente* (cfr. pp. 38-41). Leamos:

“Una autoestima pobre no significa necesariamente que seamos incapaces de conseguir valores reales. Algunos de nosotros podemos tener talento, energía y deseo de conseguir muchas cosas a pesar de los sentimientos de incapacidad o indignidad. No significa que vayamos a ser menos efectivos de lo que podemos ser; significa que tendremos una capacidad deficiente para sentir alegría de nuestros logros. Nada de lo que hagamos lo consideraremos ‘suficiente’” (cfr. p. 38).

Con relación a las elecciones que hacemos:

“Cuanto mayor sea el número de elecciones y de decisiones que tenemos que hacer a un nivel consciente, más urgente será la necesidad de autoestima” (p. 43).

Más acerca de la auto-aceptación y el rechazo de sí mismo:

“La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que



está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento” (p. 114-115).

En general, acerca de “*la capacidad de establecer una identidad y darle un valor; el individuo tiene la capacidad de definir quién es y luego decidir si le gusta o no su identidad; la capacidad humana de juicio*”, Branden discurre a niveles más arcaicos y profundos:

“El primer acto de autoafirmación, el más básico, es la afirmación de la consciencia. Esto supone la elección de ver, pensar, ser consciente, proyectar la luz de la consciencia al mundo exterior y al mundo interior, a nuestro ser más íntimo” (p. 139).

Con respecto a la crítica y disciplina severa hacia los niños, Branden desarrolla además ciertos aspectos empalagosos y riesgosos del elogio:

**El elogio.-** Branden afirma que esta política de elogiar al niño “de forma global, indiscriminada y extravagante” no funciona y en el peor de los casos resulta contraproducente: “el niño se siente invisible y ansioso... y esta política tiende a crear *adictos a la aprobación*: niños que no pueden dar un paso sin buscar elogios y que se sienten descalificados cuando no los tienen” (cfr. p. 205).

**La crítica.-** “Tiene que ir dirigida sólo a la conducta del niño, y nunca a éste. El principio es el siguiente: describa la conducta (pegar a un hermano, incumplir una promesa), describa sus sentimientos al respecto (cólera, decepción), describa lo que quiere que haga (si quiere algo) y omita *el asesinato del carácter*” (p. 205, llamando a nota de pie de página con relación a Ginott y algunas de sus obras).

En este sentido, Branden descalifica expresiones que toman a veces el lugar de las descritas, y que rezan así: “Creo que eres el niño más perverso que ha existido nunca”... Nunca se consigue nada bueno atacando la autoestima del niño. Nunca se ha hecho ‘bueno’ a nadie diciéndole que es ‘malo’” (cfr. p. 206).

### **Ponderación y/o paralelismo**

En definitiva, reflexionando acerca de los dos párrafos primeros de la definición de Mac Kay y Fanning, y la condensación de frases definitorias de autoestima que propusimos desde Branden, me doy cuenta que este último considera la autoestima también como algo meramente ontológico, muy profundo, impulsivo e inconsciente, y no solamente como algo relativamente consciente que ha de manifestarse desde los linderos de un autoconcepto ya instalado.

No podría ser de otro modo si consideramos que la autoestima, que se manifiesta no solamente en juicios autoevaluativos, sino en la conducta, en las actitudes y hasta en la postura corporal, es también causal de psicoterapia. Nuestra autoestima puede ser tan pobre y manifestarse empero hinchada, que *no nos damos cuenta de ello* ni siquiera por los efectos desastrosos que devienen en nuestro ánimo y emotividad. La autoestima, pienso, es inmanente y trascendente a las instancias del aparato psíquico (en términos psicoanalíticos) y se instala en algún oscuro vericuetto del ser.

Puede asimismo, desde la auto-evaluación, ser la nuestra una autoestima sana y, a pesar de ello, podemos de hecho tener baja autoestima —y desconocerlo— en alguna área específica de nuestra personalidad y nuestra vida, siendo así prospectos a una terapia de superación personal.

Pero la autoestima no tiene que ser perfecta. Y el auto-concepto, entonces, no lo es todo; puede ser incluso un auto-concepto errado o amañado.

Por otra parte, cuando Branden evoca el constructo “sistema inmunitario de la consciencia”, yo evoco una consciencia (o un sistema inmunitario de la) muy trascendental, algo así arquetípico como “el maestro”, “la voz interior”, y algo espiritual y por lo tanto indefinible. Estaríamos, en esto, en los linderos de una mística o por lo menos de una psicología de lo trascendente.

Tomando asimismo de Mac Kay y Fanning las ideas de que *“juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen vivo”* y lo relativo a *“las críticas negativas...”*, diremos que, en realidad, el severo juicio de auto-rechazo puede, de hecho, provenir de unas estrategias de crianza inadecuadas hacia el niño. Sin embargo, Coopersmith y Branden afirman que el factor “estilo de crianza” no es determinante de una alta o baja autoestima, y que influyen también las “diferencias individuales” y otras, como la escuela u otra figura de adulto, en la autoestima alta o baja que el niño adquiere. El factor determinante es siempre interno, procede del propio sujeto, y además tiene que ver con *“la capacidad de establecer una identidad y darle un valor”*, en las palabras de Mac Kay y Fanning.

Independientemente del factor *estilo de crianza* que hayan tenido, hay adultos que por otros motivos como la ambición desmedida, o el afán de poder y control, o la búsqueda de éxito o enriquecimiento económico fácil, o una tendencia compulsiva a fomentarse conquistas sexuales, p.e., incurren en actos abusivos hacia otros. Y luego, como “mecanismo de defensa” para la auto-aceptación, adquieren el hábito de negar o evadir los “reclamos de su conciencia” y logran así maquillar sus juicios de auto-rechazo, tergiversando incluso los contravalores que los llevaron a cometer

tales abusos y convirtiéndolos en pseudo valores. Una tendencia agresiva a herir los sentimientos de los demás puede ser considerada como “franqueza”, por ejemplo.

Estas personas *recorren su vida como sonámbulos*, según frase de Branden (p. 87 de *Los seis pilares*), en alusión de que viven de manera inconsciente e inmoral. La consciencia de sí mismo implica, realmente, mucho más que la capacidad de raciocinio que nos hace diferentes “de los demás animales” (así dicen Mac Kay y Fanning). En este sentido: esos sonámbulos a los que se refiere Branden piensan y razonan, pero no piensan y razonan adecuadamente y a la altura de su dignidad humana, sino por debajo de ella.

En definitiva, el uso apropiado de nuestra consciencia nuevamente sale al paso: estar dispuestos a saber pensar *bien*, y saber elegir *bien*, y actuar en consecuencia, para que haya una buena autoestima. Y, con ello, sale al paso también la necesidad de *valores auténticos* que normen nuestra vida entera y nos consigan felicidad, plenitud, autorrealización.

## **b) Importancia de la autoestima**

**Matthew Mac Kay y Patrick Fanning.**- Al analizar la autoestima y su importancia para el individuo, exponen que:

*El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que se interpretan la realidad externa y las propias experiencias; influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás y es requisito fundamental para una vida plena. La autoestima es la reputación que se tiene de sí mismo.*

*La autoestima tiene dos componentes: sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal. De ahí la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter y la conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.*

*En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (comprender y superar problemas) y de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos.*

*Sin embargo, hay algo que va más allá del aprecio de lo positivo y de la aceptación de lo negativo, sin lo cual la autoestima se desmoronaría. Se trata de la aceptación del siguiente principio, reconocido por todos los psicoterapeutas humanistas, donde se indica que todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo y merece que lo estimen y que él mismo se estime.*

*Una de las influencias más poderosas para el desarrollo de la autoestima es la educación proveniente de los padres y educadores. De los múltiples mensajes enviados por ambos y que ejercen un efecto sumamente nocivo para los jóvenes se encuentra el mensaje de: “No eres lo suficientemente bueno”, en donde se les deja ver que tienen posibilidades pero que éstas son inaceptables. El mensaje que reciben es: “llegarás a ser lo bastante bueno, siempre y cuando trates de cumplir mis expectativas”. En otros casos, el mensaje de “no eres lo bastante bueno” no se transmite a través de la crítica, sino más bien cuando los padres sobrestiman lo que deben lograr, lo que les produce una sensación de que no basta con ser quienes realmente son y, al aceptar ese veredicto de no ser lo bastante buenos, se pasan años desviviéndose para obtener el máximo nivel de suficiencia.*

## **Opinión de Branden**

En lo relativo a “confianza y capacidad personal” y “respeto por uno mismo...”:

“La autoestima tiene dos componentes significativos relacionados entre sí: la *eficacia personal* y el *respeto por uno mismo*. Ambos son como un pilar doble de una autoestima saludable; si falta uno de ellos, la autoestima se deteriora. Dado su carácter fundamental, ambas son características determinantes del término. No tienen un significado derivado o secundario de la autoestima, sino que son su esencia” (pp. 45-46).

[Ver más arriba la definición de “eficacia personal”, en lo comentado a propósito de **K. Wilber**].

“El *respeto a uno mismo* significa el reafirmarme en mi valía personal; en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales” (p. 45).

“Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a considerarlos como una amenaza; y es así dado que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás” (p. 25).

“Si disfruto de un sentimiento fundamental de eficacia y valía y me considero a mí mismo digno de ser querido, entonces tendré fundamento para apreciar y querer a los demás. (...). La confianza en mi capacidad y en mi valía y en *tu* habilidad para verla y apreciarla también dará lugar a profecías que se cumplen por sí mismas” (p. 26).

En cuanto a que “*la autoestima es importante en todas las épocas de la vida*”, podemos decir que la “definición preliminar” que propone Branden vale para todas las etapas de la vida.

“La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos” (pp. 21-22).

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p. 46).

En lo referente a “*la importancia de la autoestima en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula*”, y a los “*padres y educadores*”, remitimos a lo que Branden opina al respecto de las estrategias de crianza y del elogio y la crítica severa hacia los niños, y su aplicación tanto en el hogar como en la escuela (cfr. pp. 203 – 207 de *Los seis pilares*). Además:

**Tipos de maestros.-** Para muchos niños, la escuela representa una “segunda oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismos y una comprensión de la vida mejor de la que pudieron tener en el hogar”. Un maestro que proyecta confianza en la competencia y bondad de un niño puede ser un antídoto a una familia que no transmite o incluso niega esa confianza” (cfr., p. 223).

“De todos los grupos profesionales son los maestros los que han mostrado mayor receptividad a la importancia de la autoestima” (p. 224).

“Cuando hablo a maestros, les hablo sobre *la autoestima basada en la realidad*. Permítaseme insistir además en que una de las características de las personas con una autoestima sana es que tienden a valorar sus capacidades y logros en términos realistas, ni negándolos ni exagerándolos” (p. 225).

### Ponderación y/o paralelismo

En el tópicico de *La importancia de la autoestima*, existe consenso y paralelismo entre Mac Kay y Fanning y Branden. Sin embargo, éste último incluso profundiza más, redundando todavía en cada elemento de las definiciones para darle mejor consistencia.

En este caso, toquemos los “*dos componentes*” de la autoestima: “*sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal*”, que Branden funde y troca simplemente en *eficacia personal*, y añade el *respeto por uno mismo*, considerado también por aquéllos como elemento esencial de la autoestima.

Por principio, la *eficacia personal* no es sólo un *sentimiento*, sino una potestad de acción que deriva en un sentimiento-que deriva-en-una-potestad-de-acción. En realidad, el binomio propuesto por Mac Kay y Fanning es casi un solo y mismo término: lo siento como un juego sinonímico: mi valía es (está en) mi capacidad. El juego de Branden, no es sinonímico y en cambio es más dialéctico (*dialéctica*: sucesión de hechos en la que se van produciendo unos a causa de otros).

Por otro lado, es decir en otro nivel dialéctico, Branden nos dice que la eficacia y el auto-respeto se interrelacionan —sin ser lo mismo— como un “doble pilar de la autoestima”. Si asumimos el binomio brandiano, *eficacia personal-respeto por uno mismo*, entonces “mi-capacidad-y-mi-valía” deviene también en auto-respeto, un sentimiento que involucra a su vez muchas más cosas agradables características de una sana autoestima.

Concluyendo, el respeto por uno mismo es fundamental para llevar “*una vida plena*”, en términos de Mac Kay y Fanning; pero en la definición de Branden se desprenden específicamente más ideas para esos *auto-respeto* y *vida plena*: la consabida “*valía*” conlleva la consideración de expresar cómodamente nuestros pensamientos, deseos, necesidades (autoafirmación, otro pilar de la autoestima), y la alegría y satisfacción de vivir, como derechos naturales innatos.

Esta última afirmación: el derecho natural e innato de vivir felices, es sublime, y Branden lo plantea no sólo tácita, sino teóricamente. En definitiva: capacidad, valía, felicidad, confianza, plenitud, etc., se inscriben dentro de los nuevos contextos brandianos, mucho más amplios y compactos.

### **c) Formación de la autoestima a lo largo del desarrollo**

**Ken Wilber**, en este rubro, refiere que:

*El concepto del yo y de la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos, e incluso complicados razonamientos sobre el yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.*

*Para desarrollar la autoestima se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos y flexibles, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaces de autonomía en las decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática para con los demás, asumir actitudes de compromiso, ser optimistas en sus actividades.*

*La autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que rodean al individuo, con las que trata o tiene que dirigir. La autoestima es muy útil para enfrentar la vida con seguridad y confianza.*

*Un aspecto central para el desarrollo de la autoestima, es el conocimiento de sí mismo. Cuanto más se conoce el individuo, es más posible querer y aceptar los valores. Si bien las metas son básicas para darle un sentido a la vida, ellas tienen costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, frustración, pero también en maduración, logros y satisfacción personal.*

*Cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes, es más probable que se desarrolle una personalidad sana, de actitudes positivas que permitan desarrollarse con mayores posibilidades de éxito, aumentando la autoestima.*

## Opinión de Branden

Tomemos el enunciado *“el concepto del yo y de la autoestima [que] se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad”*. Acerca de esto Branden dice:

“Un sentido bien desarrollado del yo es una condición necesaria para nuestro bienestar, pero no una condición suficiente. Su presencia no garantiza una *realización* [en sentido de plenitud de vida], pero su ausencia garantiza, de alguna forma, la ansiedad, la frustración o la desesperación” (cfr. p. 40).

“Las personas con una baja autoestima tienden a infravalorar o sobrestimar sus capacidades; las personas con una autoestima alta tienden a valorar sus habilidades de forma realista. Una buena orientación a la realidad, con una vida afectiva disciplinada y con un buen autogobierno, es lo que los psicólogos llaman “fuerza del yo” (cfr. p. 65).

“Muchas personas sufren tal daño en sus primeros años, antes de que termine de formarse por completo su yo, que para ellas resulta casi imposible tener una autoestima sana sin una intensa psicoterapia posterior” (p. 81).

Aquí Branden especifica en términos más concretos que la formación y desarrollo de la autoestima a lo largo de la vida tiene consecuencias bien precisas, que pueden caracterizarse como alta o baja autoestima, más allá de *“un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad”* (idea bastante ambigua), y que incluso un sentido bien desarrollado del yo no garantiza ni nuestro bienestar ni nuestra autorrealización (influyen otros factores).

En lo referente a *“la autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta...”*, Branden propone cómo hacerlo, con lujo de definiciones e implicaciones axiológicas y filosóficas:

“Si una persona se somete a una psicoterapia con éxito en la que se disuelven sus miedos y eliminan los bloqueos para el funcionamiento efectivo, ello tendrá por consecuencia que manifestará un mayor número de acciones que apoyen su autoestima. Pero lo decisivo *son las acciones*



[prácticas] *de una persona*. Lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona *hace*, en el contexto de su conocimiento y valores. Y dado que la acción en el mundo es un reflejo de la acción dentro de la mente de la persona, lo decisivo son *los procesos internos*”.

“Todos ellos suponen elecciones. Son elecciones a las que nos enfrentamos en todos los momentos de nuestra vida. Repárese que el término ‘prácticas’ tiene connotaciones que son relevantes en este contexto. Una práctica supone una disciplina de actuación de una determinada manera una y otra vez de manera consistente. No es una acción mediante arrebatos y arranques, ni siquiera una respuesta adecuada a una *crisis*. Más bien es una manera de actuar día tras día, ante las cuestiones grandes y pequeñas, una manera de comportarse que es también una *forma de ser*” (p. 80).

Y éstas son las prácticas o acciones que determinan la autoestima: La práctica de vivir conscientemente. La práctica de aceptarse a sí mismo. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo. La práctica de la autoafirmación. La práctica de vivir con propósito. La práctica de la integridad personal (cfr. p. 86 y ss.).

En lo que concierne a “*cuanto más se conoce el individuo, es más posible querer y aceptar los valores...*”, Branden especifica qué valores se desprenden de la autoestima saludable, y cuáles contravalores responden a la contraparte.

“Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás” (cfr. p. 23-24).

Abundando, en las páginas 63-68 nos da una larga lista de valores que proceden de actitudes o comportamientos característicos de una autoestima elevada.

### **Ponderación y/o paralelismo**

Wilber pone el acento en cómo se desarrolla (incrementa) la autoestima, más bien que en su proceso ontogenético. Sí, “*la autoestima se construye [desarrolla] diariamente con el espíritu alerta*”, pero ¿cómo? ¿Solamente “*cuando se tiene contacto con personas equilibradas, constructivas, honestas y constantes*”...?

Luego de caracterizar el desarrollo de la autoestima como un autoconcepto del que derivan sentimientos generalizados de valía o de incapacidad, y de acentuar como necesarios en el desarrollo de la autoestima la confianza en uno mismo, la seguridad frente los demás, la autonomía en las decisiones, el optimismo al enfrentar la vida, la buena actitud ante los demás, etc., Wilber habla, en general, de la importancia del conocimiento de uno mismo y la asunción de valores y de metas (que no especifica qué tipo de metas, ni tampoco qué valores) que “*den sentido a la vida*”. Finalmente, Wilber reconoce que todo el proceso conlleva sus respectivos costos en esfuerzo, fatiga, desgaste, pero también con los resultantes éxito y satisfacción personales.

Por su parte, Branden pone el acento en el tipo de elecciones que realice la persona, en el valor de una psicoterapia especial para reformar una autoestima gravemente vulnerada desde la infancia y, por supuesto, en la consideración de que la autoestima se fundamenta en prácticas que son, de suyo, valores (más que actitudes o conductas de respuesta espontánea).

O sea, más que “*tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ... tener una actitud empática para con los demás, asumir actitudes de compromiso, ser optimistas en sus actividades*”, se necesitan, de hecho, “prácticas volitivas” y disciplinadas (los seis pilares), llevadas a cabo “una y otra vez de manera consistente”, y que son algo más que actitudes, arrebatos o respuestas adecuadas en situación de crisis. Todo aquello que menciona Wilber, sí, vale; pero como una disciplina permanente, puesto que las prácticas aluden a “una forma de ser” derivada de “procesos internos” ya adoptados como valores de vida.

Y, sobre todo, hay que considerar que “la autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa” (p. 63), es decir, que las disciplinas, las prácticas, no implican ostentación ni presunción, ni ascetismo ni misticismo ni espíritu de demostración de una pretendida superioridad en competencia...

En definitiva, a Wilber también le faltaría sistematizar aquí qué valores son inherentes a la autoestima, como para proponerlos en una teoría más sistemática y coherente, a fin de caracterizar mejor la importancia del desarrollo y fomento de la autoestima.

**Stanley Coopersmith** señala que:

*El proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. En este momento*

*se comienza a elaborar el concepto de objeto, e inicia el concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él. Sucesivamente el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años, se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con el de autoestima. Durante este período, las experiencias provistas por los padres y la forma de ejercer su autoridad, así como la manera como establecen las relaciones de independencia, son esenciales para adquirir las habilidades de interrelación. En la edad de seis años se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares; se desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, la cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean. A los ocho y nueve años, el individuo ya tiende a establecer su propio nivel de autoapreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.*

*La primera infancia inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima. La historia del sujeto, en relación con el trato respetuoso que ha recibido, las relaciones interpersonales, la comunicación y el afecto que recibe son elementos que connotan el proceso de formación de la autoestima y hacen que el individuo dirija sus percepciones de manera ajustada o desajustada, caracterizando el comportamiento.*

### **Ponderación y/o paralelismo**

Si bien Branden no se detiene para hablar mucho acerca de edades cronológicas o psicológicas en el desarrollo del auto-concepto, sí define que éste acompaña a la autoestima y la determina desde la más temprana infancia y a lo largo de toda la vida. Considera también que el auto-concepto es “más global, que contiene e incluye el nivel de autoestima” (p. 33).

Considera Branden asimismo la importancia de la autoestima durante el desarrollo ontogenético no tanto en función de las distintas etapas de dicho desarrollo, sino postulando la cualidad de la autoestima como “un destino” que se va escribiendo y cumpliendo según sea el auto-concepto, las expectativas y las creencias del niño

acerca de sí mismo. Si a un niño se le inculcan expectativas tales como las de ser un inútil, un torpe, entonces esas creencias marcarán el pensamiento, las actitudes y las conductas del chico, acaso de por vida. Por eso Branden nos habla de “las profecías que tienden a cumplirse por sí mismas”. En caso de existir baja autoestima, la “bomba de relojería” de su inadecuada “apreciación de sí mismo” estallará en su momento, siendo aún niño, o adolescente o una persona ya “madura”.

Por otra parte, creo que Branden prefiere más hablarnos agudamente de la auto-aceptación que de la ontogenia y su referencia con la autoestima. Y pienso que al poner el acento en la auto-aceptación, nos hace vislumbrarla (al menos a mí me ocurre así) **como la ontogenia de la autoestima**. Dice: “la aceptación de sí mismo (...) es más primitiva que la autoestima” y cómo ésta inicia en un nivel de desarrollo pre-racional y pre-moral, como algo innato (p. 111), por lo que precede entonces a los primeros rudimentos del auto-concepto (que Coopersmith sitúa alrededor de los seis meses de edad).

En definitiva, noto que a partir de esta tesis de los niveles pre-racional y pre-moral de la auto-aceptación, Branden difiere de los demás autores, que se han centrado en cifrar la autoestima en etapas dadas del desarrollo infantil.

La auto-aceptación es el fundamento de todo. Lo entiendo así: la *aceptación de uno mismo como ser orgánico* precede al auto-concepto y a la autoestima; sería el fundamento natural del aprecio o desprecio de uno mismo, porque toca los linderos de la misma lucha por la supervivencia en etapas de desarrollo incluso intrauterinas.

El organismo se aprecia si triunfa; se desprecia en modo alguno si fracasa en su cometido de lograr afianzarse a la vida. La aceptación de sí mismo es crucial en el “logro” del organismo destinado a nacer y amenazado de morir. Es una cuestión de autoafirmación (otro pilar de autoestima) en la vida o abnegación (lo contrario de autoafirmarse) en una forma de muerte. Por eso yo he intentado desarrollar estas ideas bajo la tesis de la teoría de los instintos (Freud), que en su momento expresaré.

## Opinión de Branden

Expresemos las observaciones del autor de *Los seis pilares con respecto a* Las profecías irremisibles y la bomba de tiempo de la baja autoestima:

“La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para nosotros. Esas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades, y las realidades confirman y refuerzan las creencias originales. La autoestima —alta o baja— tiende a generar profecías que se cumplen por sí mismas” (p. 32).

“Mientras una inadecuada autoestima puede limitar severamente las realizaciones y aspiraciones personales, las consecuencias del problema no son tan obvias. Algunas veces trascienden de forma indirecta. La falta de autoestima, al igual que una bomba de relojería en funcionamiento, puede permanecer en silencio durante años en una persona que, llevada por su pasión por el éxito y ejerciendo una habilidad genuina, puede elevarse cada vez más alto en su profesión. Entonces, sin que sea realmente necesario, empieza a hacer rebajas morales o legales ávido por obtener muestras todavía más claras de su dominio. Entonces comete delitos si cabe más flagrantes, y se dice a sí mismo que *está por encima del bien y del mal*, como si desafiara al destino a vencerle. Sólo al final, cuando su vida y su carrera desembocan en la desgracia y la ruina, se podrá ver cuántos años ha ido avanzando sin cesar hacia el último acto de un guión vital inconsciente que pudo haber empezado a escribir a la edad de tres años. No es difícil pensar en personas conocidas que encajan en esta descripción” (p. 33).

Con relación al concepto de uno mismo como destino que se escribe y se cumple:

“El concepto de uno mismo es el destino. O más exactamente, tenderá a serlo. El concepto de uno mismo se basa tanto en lo que pensemos de nosotros como en quiénes somos; en nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestros valores personales y nuestras responsabilidades; en nuestras posibilidades y limitaciones, nuestras fuerzas y debilidades. El concepto de uno mismo contiene o incluye el nivel de autoestima, pero es más global. No podemos entender el comportamiento de una persona sin entender el concepto que tiene de sí misma” (p. 33).

“(…) Si el concepto personal no se puede acomodar a un determinado nivel de éxito, y si el concepto de sí mismo no cambia, se podrá predecir que la persona encontrará formas de autosabotaje” (p. 34).

En lo referente a que la aceptación de sí mismo es anterior a la autoestima:

“La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo... [la aceptación de sí mismo] está tan estrechamente vinculada a la autoestima que en ocasiones las ideas se confunden. Pero tienen un significado diferente... Mientras que la autoestima es algo que *experimentamos*, la aceptación de sí mismo es algo que *hacemos*” (cfr. p. 111).

**Matthew Mac Kay y Patrick Fanning** señalan que

*A partir de una determinada edad (3 a 5 años), el niño recibe opiniones, apreciaciones y críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones. Su primer bosquejo de quién es él proviene, entonces, desde afuera, de la realidad intersubjetiva. No obstante, durante la infancia, los niños no pueden hacer la distinción de objetividad y subjetividad. Todo lo que oyen acerca de sí mismos y del mundo constituye la realidad única. El juicio “este chico siempre ha sido enfermizo y torpe”, llega en forma definitiva, como una verdad irrefutable, más que como una apreciación rebatible. La conformación de la autoestima se inicia con estos primeros esbozos que el niño recibe, principalmente, de las figuras de apego, las más significativas a su temprana edad. En forma muy rudimentaria, el niño está consciente de poseer —quíralo o no— un determinado carácter o personalidad, y eso no pasa inadvertido, le provoca una sensación de mayor o menor incomodidad.*

*Sólo en la adolescencia, a partir de los 11 años aproximadamente, con la instauración del pensamiento formal, el niño podrá conceptualizar su sensación de placer o displacer, adoptando una actitud de distancia respecto de lo que experimenta. Hacia los inicios de la adolescencia, siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responderse en forma consciente a preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo. La obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite en el sujeto un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y, en especial, en su relación con los demás. En la situación contraria, el adolescente no hallará un terreno propicio —el concerniente a su afectividad— para aprender, enriquecer sus relaciones y asumir mayores responsabilidades. Por tanto, las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos), son las que más influyen y potencian o dificultan la autoestima.*

### **Ponderación y/o paralelismo**

En general, Branden también propone que un desarrollo de la autoestima en el niño y luego en el adolescente se da a partir de su buena capacidad de juicio y de

elección, es decir, por el uso adecuado de su consciencia, que tiene una importancia crucial, pues implica la asunción de una responsabilidad personal cada vez mayor y el afrontamiento con los desafíos básicos —y extraordinarios— de la vida. En este proceso de madurez no solamente está implicada la edad, sino también el desarrollo psicológico y sobre todo la actitud de los padres y maestros, de frente a la proximidad del adolescente a los estados de búsqueda de una determinada identidad, autonomía, independencia, etc. En ese momento el espectro de la realidad intrapsíquica será mucho más amplio, sobre todo en los ámbitos racional (pensamiento formal) y afectivo (intersubjetividad y sexualidad).

En definitiva, en esta etapa —la adolescencia— se busca, ante todo, identidad, pero con ella se busca también la congruencia y la integridad (otro pilar), *versus* la hipocresía. Lo que define a la juventud es la rebeldía y Branden considera la rebeldía como una virtud si cumple con ciertos requisitos y es asumida por la sociedad y la cultura de manera adecuada.

Todo lo antedicho es importante porque ni el niño ni el adolescente desaparecen con la edad o con el proceso de maduración: se quedan como estados psíquicos o *subyoos* en los dobles de la personalidad global y eventualmente surgen —sobre todo en las crisis— como entidades autónomas con mayor o menor salud psicológica.

Aspecto éste último —el de las subpersonalidades o subyós— cuyo proceso de integración en terapia sólo lo encontramos en Branden, y que el propio autor de *Los seis pilares* nos cuenta que asumió para respaldar su teoría de la autoestima gracias a los consejos y teorías de su esposa, Devers, que antes que él ya incursionaba en esos aspectos de la psiquis humana (cfr. pp. 291-292 y ss).

## Opinión de Branden

Con relación al “*pensamiento formal*” y “*siendo la identidad un tema central...*”:

La raíz de nuestra necesidad de autoestima se fundamenta en dos hechos básicos, propios de nuestra especie: la capacidad de pensar y la capacidad de elegir. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es la confianza en *nuestra capacidad de pensar*, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida...” (cfr. p. 21).

El *pensamiento formal* planteado por Branden, pues, lo hallo en *el pensar y pensar bien; elegir y elegir bien*, cuando tenemos que enfrentarnos a los desafíos de la vida con responsabilidad. No sería precisamente un pensamiento formal piagetiano que implique una cierta madurez estructural cerebral y cognitiva para realizar “operaciones concretas” u “operaciones formales”, sino un pensamiento responsable que elige y actúa en consecuencia para resolver los difíciles

problemas de la vida, allí donde a veces gente muy inteligente yerra. Ello redundará en una identidad digna que asume valores y que busca la integridad. Vemos, pues, cómo nuevamente los valores —y sus opuestos— entran en acción:

“No estamos programados para pensar automáticamente, aunque pensar sea algo necesario para llevar una existencia con éxito. Podemos elegir (...). Nosotros somos la única especie que puede formular una visión de qué valores merece la pena seguir y entonces seguir los opuestos” (pp. 48-49).

“Las elecciones que hagamos relacionadas con el funcionamiento de nuestra consciencia tienen grandes ramificaciones en nuestra vida en general y en nuestra autoestima en particular” (p. 50). Consideremos el impacto que sobre nuestra vida y sobre el sentido de nuestra *identidad* tienen las siguientes elecciones:

- Pensar o no pensar
- Conocer o desconocer
- Claridad frente a oscuridad o vaguedad
- Respeto a los hechos frente a indiferencia ante ellos
- Respeto a la verdad frente a rechazo de la verdad
- Perseverancia frente a abandono del esfuerzo, etc. (Cfr. p. 50-51).

Más acerca de “*la identidad y de las elecciones*”; la falta de integridad y sus consecuencias:

A menudo resulta muy sencillo discernir entre lo bueno y lo malo, entre valores y contravalores, entre la paz y el conflicto. Sin embargo, a veces, la vida nos pone en aprietos muy duros, situaciones límite en que debemos escoger entre dos valores contrapuestos. Branden profundiza en estos casos.

“La mayoría de las cuestiones relativas a la integridad que afrontamos no son grandes cuestiones, sino cuestiones menores, pero el peso acumulado de nuestras elecciones tiene una incidencia en nuestro sentido de la identidad” (p. 166).

“La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; sólo exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, que permanezcamos conscientes, conectados a nuestro conocimiento, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, que asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental” (p. 164).



“Por su misma naturaleza, la hipocresía se invalida a sí misma. Es un rechazo de la mente por sí misma. Una falta de integridad me socava y contamina mi sentido de la identidad. Me causa un daño mayor del que me puede causar cualquier censura exterior o rechazo” (p. 165).

“La esencia de la culpa, tanto si es mayor como si es menor, es el auto-reproche moral. Yo hice algo mal cuando podía haber hecho otra cosa. La culpa siempre implica la elección y la responsabilidad, tanto si somos conscientes de ella como si no. Por esta razón es esencial que tengamos claro lo que está y no en nuestras manos, lo que es y lo que no es una quiebra para la integridad. En el caso contrario correremos el riesgo de aceptar la culpa de forma inadecuada” (p. 168).

Con respecto a la evolución hacia “*la autonomía*”, Branden afirma que:

“La meta central del proceso de maduración es la *evolución hacia la autonomía*”. Ahora bien, se sabe que un recién nacido no tiene sentido de la identidad personal, ni tiene consciencia de separación al menos como la tiene un chico más crecido o un adulto. Si “la tarea humana primigenia consiste en llegar a ser nosotros mismos” más allá de lograr sobrevivir, hay que considerar que esa meta, ser nosotros mismos, ser autónomos, ‘puede frustrarse, bloquearse o desvirtuarse en cualquier punto’ del desarrollo del niño y del adolescente. (Cfr. p. 191).

En definitiva, en la búsqueda de la identidad, y considerando que el niño desde cierta edad ya es consciente de que tiene “*un determinado carácter o personalidad... que le provoca una sensación de mayor o menor incomodidad*” (Matthew Mac Kay y Patrick Fanning), Branden y Devers, van mucho más allá y, desde una perspectiva clínica, nos hablan de los *subyós niño y adolescente*, a propósito de integrar en la psicoterapia todas las subpersonalidades, todas las identidades conscientes, preconscientes o inconscientes. Leamos:

“Cuando un psicoterapeuta desea contribuir al desarrollo de la una sana autoestima, la comprensión de la dinámica de las subpersonalidades es un instrumento de inestimable valor. Es un terreno que no es probable que la persona descubra por sí misma” (p. 292).

“Las subpersonalidades no reconocidas o extrañadas y rechazadas tienden a convertirse en fuentes de conflicto... Las subpersonalidades que se reconocen, respetan e integran en el conjunto de la personalidad se convierten en fuentes de energía, riqueza emocional, opiniones más sólidas y un sentido de la identidad consumado” (p. 292).

“Un subyó o subpersonalidad es un componente dinámico de la psique de una persona, con una perspectiva, orientación valorativa y ‘personalidad’ propia distintas; que puede ser más o menos dominante en las respuestas del individuo en cualquier momento dado; un componente del que la persona puede tener más o menos consciencia, puede aceptar más o menos y recibir de manera más o menos benévola; que puede estar más o menos integrado en el sistema psicológico total de la persona: y que es susceptible de crecimiento y cambio con el tiempo” (p. 293).

Más específicamente, con respecto a los subyós niño y adolescente:

El subyó “es dinámico”, por ser interactivo con relación a toda la personalidad, y “todos los componentes de la psique” y no ser “un mero depósito pasivo de actitudes”. Y existe, además de “aquel que somos” como adultos, un yo- niño (presencia viva del niño que fuimos una vez). (Cfr. p. 293).

“El yo-adolescente es el componente de la psique que contiene la ‘personalidad’ del adolescente que una vez fuimos, son su serie de valores, emociones, necesidades, respuestas; no es un adolescente genérico o un arquetipo universal, sino específico e histórico, único en la historia y desarrollo del individuo” (p. 294).

El yo adolescente desempeña a menudo un papel importante en la elección de pareja. De modo que en el tratamiento de parejas con problemas de relación es especialmente útil explorar este subyó.

**Craighead, McHale y Pope** (2001), por su parte, coinciden con lo antes mencionado (*McKay y Fanning*), y añaden que:

*La autoestima se forma a consecuencia del autoconcepto y el autocontrol. El autoconcepto abarca las ideas que el individuo desarrolla acerca de lo que es realmente. Estas ideas se forman de acuerdo con las experiencias que se tienen con las personas que rodean al niño; es decir, cómo son tratados por ellas, y en función de esto comienzan a comportarse. Por ello, la retroalimentación que reciben de los padres es un factor esencial en el proceso de la formación del autoconcepto y por ende, de la autoestima.*

*En relación al autocontrol, los individuos aprenden a dirigir su propio comportamiento como parte fundamental del desarrollo. El desarrollo del autocontrol parece estar relacionado con la autoestima tanto directa como*

*indirectamente, puesto que algunos estudios han demostrado que los individuos con alta autoestima tienen fuertes sentimientos de eficacia personal y de control propio.*

*Este proceso de desarrollo del autocontrol abarca tres pasos fundamentales: el auto-monitoreo o convertirse en propio observador, la autoevaluación o valoración del comportamiento y el auto-reforzamiento, que abarca el sistema de recompensas; lo cual se produce a diferentes edades dependiendo de la capacidad y experiencias que tenga cada individuo.*

### **Ponderación y/o paralelismo**

Con relación a “*los individuos aprenden a dirigir su propio comportamiento como parte fundamental del desarrollo*”, estos autores no especifican qué tipo de autocontrol se ejerce y ante qué tipo de comportamientos. La idea resulta, pues, un tanto ambigua. Por otro lado, los autores quisieran definir el autocontrol en relación a la auto-observación, la autoevaluación y el auto-reforzamiento como pre-valores, pero no especifican los valores implicados. ¿Auto-observarme y auto-evaluarme, y luego auto-reforzarme, con respecto de qué comportamientos?

Y con respecto a que la alta autoestima produce “*fuertes sentimientos de eficacia personal y de control propio*”, Branden condensa ambos términos: eficacia personal y autocontrol, en una sola definición desde uno de “los dos pilares de la autoestima”: *la eficacia personal* (el otro pilar es el *respeto por uno mismo* —cfr. p. 46).

Bien entendida, mi autoestima se formaría a partir del buen autoconcepto que me deriva de un sano desarrollo psicológico desde mi infancia, lo cual a su vez me proporciona el sentimiento de *ser eficaz*, y me da la seguridad o autocontrol, en general, de conducirme adecuadamente *ante los desafíos básicos de la vida*.

Pero los autores citados no dicen esto precisamente, sino que uno puede entender “autocontrol” en muchos contextos: una competencia deportiva, o ante el dolor o las crisis, o ante una muchacha que se nos insinúa sexualmente, o ante x comportamiento propio o ajeno. El “autocontrol” no viene cualificado específicamente como un valor de vida; la conducta de respuesta, tampoco: yo podría conducirme “controladamente muy bien” ante la citada muchacha aprovechando su coqueteo y sentir momentáneamente el orgullo y la satisfacción de una nueva conquista sexual intrascendente, pero nada que edifique a fondo mi autoestima.

Por otra parte, Branden nos ilustra a propósito de ciertos autoconceptos “*acerca de lo que uno [no] es realmente*” (ver definición de autoconcepto de los autores). Es decir,

hablo de los autoconceptos provenientes de la falsa autoestima. Lo que *uno es realmente* puede ser no más que un real autoengaño.

Bajo este eje de interpretación, el “*auto-monitoreo*”, la “*autoevaluación*” y el “*auto-reforzamiento*” que nos refieren Craighead, McHale y Pope dejan de lado la capacidad que tenemos los seres humanos de “acallar la voz de la consciencia” disfrazando nuestros verdaderos sentimientos a modo de evadir sus consecuencias cuando nos son aversivos. Estas habilidades de negación, evasión, maquillaje, mecanismo de defensa o autoengaño podrían ser consideradas incluso como formas de “autocontrol” y como un valor, sin serlo. Observación ésta que nos remite de nueva cuenta a la necesidad de valores auténticos que promueven o que son inherentes a la autoestima.

Leamos al maestro de esta disciplina:

### Opinión de Branden

“La experiencia de la eficacia personal genera un sentimiento de control sobre la vida de uno mismo que lo asociamos con un bienestar psicológico, el sentimiento de estar en el centro vital de la propia existencia, frente a ser un espectador pasivo y víctima de los acontecimientos” (p. 46).

“Hemos notado que a medida en que fracasamos en desarrollar una auténtica autoestima, la consecuencia se manifiesta en diferentes niveles de ansiedad, inseguridad y duda de nosotros mismos. Éste es el sentido de ser, en efecto, *inadecuados para existir* (aunque, por supuesto, nadie piensa en estos términos; quizás, en su lugar, uno piensa que *hay algo que no funciona en mí o quizás me falte algo esencial*). Este estado tiende a ser doloroso. Y porque es doloroso, a menudo, tendemos a evadirlo, a negar nuestros miedos, a racionalizar nuestro comportamiento y crear la apariencia de una autoestima que no poseemos. Hemos desarrollado lo que conceptúo como una pseudoautoestima” (p. 71).

“La pseudoautoestima es la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad. Es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima, al mismo tiempo que permitimos que las causas reales de su carencia permanezcan sin ser examinadas” (pp. 71-72).

## d) Bases de la autoestima

**Ken Wilber** refiere que la autoestima se apoya en tres bases esenciales:

- **Aceptación incondicional y permanente del niño.-** Hay que enseñar también al niño el afán de superación y cubrir pequeños objetivos de mejora personal.
- **Amor.-** Al amar, siempre se deberá corregir la cosa mal hecha y, en todo caso, siempre se debe censurar el evento, nunca a la persona.
- **Valoración.-** Elogiar el esfuerzo de nuestro hijo, siempre es más motivador para él que hacerle constantemente recriminaciones.

**Frances Vaughan y Roger Walsh** (1999) agregan, con respecto a los adolescentes, cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- **Vinculación.-** Alude a la satisfacción que obtiene el adolescente al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes.
- **Singularidad.-** Alude al reconocimiento y respeto, propio y de los demás, que el adolescente siente y recibe por aquellas cualidades o atributos que le hacen especial o diferente.
- **Poder.-** Consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- **Modelos o pautas.-** Puntos de referencia que dotan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su propia escala de valores, objetivos e ideales.

### Ponderación y/o paralelismo

En realidad, “las bases de la autoestima”, como tópico, Branden lo aborda a todo lo largo de *Los seis pilares*. Ya no son tres o cuatro variables de fomento básico para la autoestima, sino un cuerpo de doctrina entero acerca de éstos y otros factores. Todo lo desarrollado en el Capítulo 3 de esta tesis: *Aspectos básicos de la autoestima*, puede ser considerado como “bases de la autoestima” a un nivel teórico (conceptual). En el Capítulo 4: *Fuentes interiores de la autoestima*, se tratan sistemáticamente *Las seis prácticas*, es decir los seis pilares, con sus conceptualizaciones, su filosofía inherente y sus especificaciones: son como el manual de instrucciones para cultivar los valores inherentes o satélites de la autoestima. Es decir, básicamente, aquí se pone el énfasis en la acción, en los

aspectos prácticos de nuestra materia. El Capítulo 5: *Las influencias exteriores: uno mismo y los demás*, mira hacia el aspecto de fomento y prevención, por cuanto asume a las organizaciones, a las instituciones sociales y a las entidades culturales, mismas que Branden también reconoce como objetos que prodigan o inhiben la autoestima de los individuos particulares.

Comprendiendo a Branden, las bases de la autoestima, entonces, son, en primer lugar, su conocimiento conceptual (qué es y qué no es); ubicar sus factores internos, es decir comprender la necesidad y la importancia de la autoestima en la vida del ser humano, su significado, sus características de manifestación.

En segundo lugar, las bases de la autoestima radican en su conocimiento empírico; es decir, ejercer la práctica de los seis pilares, desde un plano esencialmente personal, pero con un enfoque colectivo. De modo que sea primeramente desde la persona (y sus motivaciones internas), y no desde el ambiente (los factores externos) que deba abordarse la problemática de la autoestima. Escribe Branden:

“No empezamos a partir del entorno sino de la persona. No partimos de lo que eligen hacer los demás, sino de lo que decide hacer la persona”.

“Empezamos por preguntar: ¿Qué debe *hacer* una persona para crear y mantener su autoestima? ¿Qué pauta de *acciones* debe adoptar? ¿Cuál es la responsabilidad de usted y la mía como adultos?” (p. 79).

Y más adelante dice:

“Sea cual sea nuestra historia, si comprendemos la naturaleza de la autoestima y las prácticas de las que depende [sus bases], la mayoría de nosotros podemos hacer mucho”. Pero “si uno no comprende cómo opera internamente la dinámica de la autoestima —si uno no conoce por experiencia directa lo que reduce o eleva su propia autoestima— no tendrá la comprensión íntima de la cuestión necesaria para realizar una aportación óptima a los demás” (cfr., p. 83).

Se nos pide, pues, “a los padres, maestros, psicoterapeutas y directivos”, que aprendamos a ser consecuentes y congruentes, porque se predica mejor con el ejemplo de nuestra propia persona que con las palabras mejor dichas. Con todo: “no es necesario alcanzar la *perfección* con estas prácticas. Sólo es preciso elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento en eficacia personal y respeto de uno mismo” (cfr. pp. 83, 85).

Derivado de esto, y sólo en tercer lugar, hay que buscar las bases de la autoestima en los factores externos. Por eso, en *Los seis pilares* Branden señala que **Stanley Coopersmith** (1981), aportó mucho a una teoría de la autoestima por su trabajo *The antecedents of self-esteem*, el cual se enfocó en identificar las conductas de los padres encontradas con más frecuencia cuando los niños crecían con una autoestima sana. Abundemos enseguida en lo dicho por ese autor.

**Stanley Coopersmith.-** Concretamente, encontró cinco condiciones (que pueden considerarse bases de la autoestima) asociadas a una alta autoestima en los niños (cfr. p. 192-193):

1. **Aceptación.-** El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. **Límites claros y justos.-** El niño se desenvuelve en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. No se le da una “libertad” ilimitada. Por consiguiente, el niño experimenta una sensación de seguridad y tiene una base para evaluar su comportamiento.
3. **Respeto a la dignidad humana.-** El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. No violencia, humillación, ridículo ni manipulación. Los padres se toman en serio las necesidades y deseos del niño, tanto si pueden o no satisfacerlos en cada caso.
4. **Disciplina edificante.-** Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Tienen expectativas morales y de rendimiento que transmiten de forma respetuosa, benévola y no opresiva; se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
5. **Autoestima elevada de los padres.-** Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima; son modelos de eficacia personal y respeto hacia sí mismos.

Con todo, Coopersmith concluye que “no existen pautas de conducta o actitudes de los padres comunes a todos los padres de niños con alta autoestima”. Por tanto, Branden deduce que “la conducta de los padres por sí sola no determina el curso del desarrollo psicológico de un niño” (cfr. p. 193).

En otras palabras, los factores externos (los padres, otros parientes, los maestros, los amigos, la escuela, etc.) son sólo parte de la historia, nunca toda la historia. El individuo humano es causa y no solamente efecto, de modo que los factores externos también pasan por el crisol de los motivadores personales e internos tales como la voluntad, que comienza en la niñez y prosigue a lo largo de la vida.

Sin embargo, y considerando que los padres mismos deben tener autoestima alta para poder fomentarla en sus hijos, Branden cree que *Las seis prácticas* proporcionan una norma para valorar las estrategias de crianza: ¿fomentan o no fomentan estas estrategias la consciencia, la aceptación de sí mismo, la responsabilidad de sí mismo, la autoafirmación, el vivir con propósito y la integridad? Por ello, Branden —siempre prolífico, exhaustivo y profundo— propone a su vez, fruto de sus investigaciones en el ámbito educativo (Haim Ginott), un listado más completo de las estrategias (léase también “bases”) de crianza para la educación de los hijos, que salvaguardan y fomentan una sana autoestima en ellos y en los propios educadores. (Cfr. pp. 193, 194-219, 236).

- Seguridad básica
- La crianza mediante el tacto
- Amor
- Aceptación
- Respeto
- Visibilidad psicológica
- Crianza adecuada a la edad
- Elogio y crítica
- No al exceso de evaluaciones “encantadoras”
- Expectativas de los padres
- Manejo de los errores
- La necesidad de cordura
- Necesidad de estructura
- Abuso infantil
- La separación estratégica.

## e) Grados y dimensiones de la autoestima

**Stanley Coopersmith** afirma que:

*La autoestima es relativamente estable en el tiempo y que puede variar de acuerdo al sexo, la edad y otras condiciones. La segunda característica de la autoestima es su individualidad, dado que la autoestima está vinculada a factores subjetivos, por lo cual cada individuo es diferente a los demás en toda su magnitud y expresión. Otra característica de la autoestima es que no es requisito indispensable que el individuo tenga consciencia de sus actitudes hacia sí mismo, pues igualmente las expresará a través de su voz, postura o gestos. La autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. En todas estas dimensiones el sujeto considera su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo. He aquí las dimensiones:*

1. *Autoestima personal: consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales.*



2. Autoestima en el área académica.
3. Autoestima en el área familiar.
4. Autoestima en el área social.

En referencia a los grados o niveles de autoestima, Coopersmith afirma que *“la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, dependiendo de las expectativas diferentes de cada cual sobre el futuro, sus reacciones afectivas y el autoconcepto”*.

**McKay y Fanning** señalan que hay varias dimensiones de la autoestima:

1. *Dimensión física: la de sentir atractivo por sí mismo.*
2. *Dimensión social: sentirse aceptado y pertenecer a un grupo.*
3. *Dimensión afectiva: autopercepción de las diferentes características de la personalidad.*
4. *Dimensión académica: enfrentar con éxito los estudios y la autovaloración de las capacidades intelectuales, inteligencia, creatividad.*
5. *Dimensión ética: alude a la autorrealización en los valores.*

Estas dimensiones de la autoestima son compartidas por **Craighead, McHale y Pope**, quienes afirman que:

*La autoestima se observa en el área corporal cuando se determina el valor y el reconocimiento que el individuo hace de sus cualidades y aptitudes físicas, abarcando su apariencia y sus capacidades en relación al cuerpo. A nivel académico, abarca la evaluación que hace de sí mismo como estudiante y si conoce sus estándares para el logro académico. A nivel social, incluye la valoración que el individuo hace de su vida social y los sentimientos que tiene como amigo de otros, abarcando las necesidades sociales y su grado de satisfacción. A nivel familiar, refleja los sentimientos acerca de sí mismo como miembro de una familia, qué tan valioso se siente y la seguridad que profesa en cuanto al amor y respeto que tienen hacia él. Finalmente, la autoestima global refleja una aproximación de sí mismo, y está basada en una evaluación de todas las partes de sí mismo que configuran su autoconcepto u opinión personal.*

## Opinión de Branden

Con relación a que *“la autoestima es relativamente estable en el tiempo”* (Coopersmith):

“Una persona concreta tendrá fluctuaciones inevitables en los niveles de autoestima, como también los tendrá en todos los estados psicológicos. Debemos pensar en relación al término medio de autoestima de una persona” (...). Cuando hablamos, algunas veces, de la autoestima como una convicción acerca de uno mismo, sería más apropiado hablar de una disposición a experimentarse uno mismo de una forma particular” (p. 46).

Con relación a *“la autoestima puede variar de acuerdo al sexo, la edad y otras condiciones”*:

“Los seis pilares se ofrecen como universales para ambos sexos y para todas las razas, aun admitiendo que algunas *formas de expresión* pueden variar de una a otra cultura” (p. 247).

“Si bien tanto los chicos como las chicas estiman que la adolescencia es una época difícil, y por término medio sufren una considerable pérdida de autoestima durante este periodo, la pérdida es más dramática y tiene un efecto más duradero en las muchachas. Las muchachas que en octavo y noveno [según esquemas estadounidenses] se sienten seguras de sí mismas, a menudo salen de la adolescencia con un pobre concepto de sí mismas, con ideas limitadas de su futuro y una confianza mucho menor en sí mismas y en su capacidad” (p. 247).

En lo referente al nivel o grado:

“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida” (p. 52).

Con relación a la *“individualidad”* de la autoestima:

“La autoestima es una experiencia íntima; reside en el centro de nuestro ser. Es lo que *yo creo* y siento acerca de mí mismo, no lo que alguien piensa y sienta sobre *mí*”. (p. 72)

La única fuente de la autoestima es y sólo puede ser interna —en lo que hacemos y no en lo que los demás hacen—. Cuando buscamos en

lo externo, en las acciones y las respuestas de los otros, nos abocamos a la tragedia (p. 73).

Con respecto a “*su magnitud y expresión*”:

“La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa. Ninguno de los elementos [se refiere a rasgos caracteriales y otros], por sí solo, es una garantía, pero cuando están presentes todos la autoestima parece cierta” (cfr. pp. 63 y ss.).

A propósito de que “*no es requisito indispensable que el individuo tenga consciencia de sus actitudes hacia sí mismo*”:

La autoestima “de alguna manera, es autónoma”, pues “su efecto no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro consentimiento” y “funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento” (p. 21).

**Ponderación y/o paralelismo.-** En general, hay amplio consenso, en torno de estos tópicos, de Branden con los autores citados; pero se aprecia que la contribución de *Los seis pilares* tiende a ser más definida, analítica y exhaustiva.

## f) Otras variables psicológicas vinculadas a la autoestima

**Stanley Coopersmith** afirma que existen diversos elementos o variables psicológicas que intervienen en la autoestima:

- *Los valores*
- *La necesidad de logro*
- *La motivación al logro*
- *Las relaciones interpersonales*
- *El comportamiento en general, incluyendo la tolerancia a la frustración.*

**McKay y Fanning y Castillo** (2000), nos hablan del “lado activo de la autoestima”, que es *crecer*, y de los valores implicados en una autoestima saludable, valores que reflejan, obviamente, una “*caracterología del individuo*”.

### **Ponderación y/o paralelismo**

Asumiendo las mismas variables psicológicas que enuncia Coopersmith, McKay y Fanning y Castillo, Branden pone sin embargo el acento en los valores. De una escala de valores adecuada se desprende todo lo demás. Toda la obra *Los seis pilares de la autoestima* gira en torno de las seis prácticas, que hacen alusión a valores, mismos que deben cultivarse para conseguir y disfrutar genuina y

legítimamente de los logros (su necesidad y su motivación), tanto en el plano personal como en el de las relaciones interpersonales. Por supuesto, la autoestima saludable nos hace más resistentes a las frustraciones y vicisitudes de la vida y, en definitiva, la autoestima es un satisfactor en lo que solemos llamar felicidad. Leamos:

“Una autoestima positiva es como el *sistema inmunitario de la consciencia* que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración. Aunque un sistema inmunitario no nos garantice que no vayamos a caer enfermos, nos hace menos vulnerables a las enfermedades y mejor equipados para recuperarnos... La gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad para sobreponerse con mayor rapidez otra vez” (pp. 36-37).

“Si integramos en nuestra vida cotidiana estas seis prácticas, la autoestima se reforzará y tendrá un mayor apoyo. En caso contrario, socavaremos y dañaremos a nuestra autoestima” (p. 181).

“Las conductas que generan una buena autoestima son también expresión de una buena autoestima. El vivir de manera consciente es a la vez causa y efecto del sentido de eficacia personal y del auto-respeto. Y también lo son la aceptación de sí mismo, la responsabilidad de uno mismo y de todas las demás prácticas que describo” (p. 178).

Sobre el tema de la felicidad y las metas...

“La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad. La potestad de esta convicción acerca de uno mismo radica en el hecho de que se trata de algo más que de una opinión o un sentimiento. Es una fuerza motivadora: inspira un tipo de comportamiento (...) influye directamente en nuestros actos. Es una causalidad recíproca. Hay una retroalimentación permanente en nuestras acciones mundanas y en nuestra autoestima. El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima” (p. 22).

Añade Branden que hay una correlación lógica (positiva o negativa según el caso) entre una autoestima saludable (o no) y otros varios rasgos de personalidad y actitudes que tomamos en la vida, p. e., para conseguir lo que nos proponemos (metas), para la supervivencia, para la adaptación y la realización personal (grado de felicidad alcanzado):

“Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad

y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar. Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás. (...) Finalmente, las investigaciones revelan que la autoestima alta pronostica una gran felicidad personal. Lógicamente, una baja autoestima se correlaciona con la infelicidad” (cfr. pp. 23-25).

\*\*\*

Hasta aquí, hemos realizado una revisión histórica de la teoría de la autoestima desde William James hasta Nathaniel Branden, ponderando las contribuciones de todos estos autores desde el eje central de *Los seis pilares de la autoestima*, de Branden, obra considerada cumbre en la materia.

Hemos tratado de demostrar cómo Branden toca cada aspecto, cada término o constructo, cada contribución de los demás estudiosos, y le da una interpretación más acabada. Pero sobre todo vemos desde ya que ha conseguido condensar dichas contribuciones bajo el eje de los seis pilares, que son enunciados que encierran todo un cúmulo de valores humanos en acción.

El vivir conscientemente, por ejemplo, es una práctica que estimula los valores de la inteligencia, la responsabilidad, la voluntad, la vitalidad para asumir realidades y proyectar sueños. La práctica de la aceptación de sí mismo evoca valores de realismo, amor, amistad, equilibrio del autoconcepto y el buen juicio acerca de nuestra propia vida, bajo corolarios de superación personal y lucha por la felicidad, que es considerado por nuestro autor como un derecho natural. La práctica de la responsabilidad de uno mismo nos hace vivir en consciencia y actuar para inserirnos en la vida social de manera adecuada, evocando asimismo el amor, la amistad, la solidaridad, la integridad y el sentimiento de eficacia personal y auto-respeto... y así sucesivamente con los restantes pilares, en una causalidad recíproca entre todos ellos, como bien dice Branden.

Procedamos, pues, ahora, a conseguir un mejor conocimiento de quién es Nathaniel Branden.

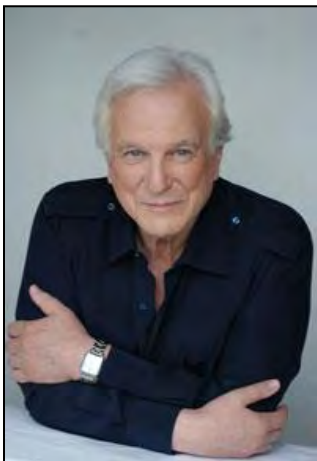
# SEGUNDA PARTE



## CAPÍTULO 2

### NATHANIEL BRANDEN, SU ESPÍRITU

#### 2.1 DATOS BIOGRÁFICOS Y RASGOS DE PERSONALIDAD



Se trata de un psicoterapeuta canadiense nacido en 1930. Ha trabajado especialmente en el campo de la psicología de la autoestima. A partir de 1950 desempeñó un importante papel en el desarrollo y la promoción del **objetivismo**, el sistema filosófico de **Ayn Rand** (Alissa Zinovievna Rosenbaum), filósofa ruso-estadounidense, con quien se relacionó personal y profesionalmente durante 18 años. Dicha relación, afirma Branden, “asumió casi todas las formas imaginables: de estudiante y maestro, a amigos y colegas, a amantes y pareja y, finalmente, adversarios” (p. 131 de *Los seis pilares*).

Durante años Branden fue el "número dos" dentro del movimiento objetivista, sólo por detrás de Ayn Rand, quien le consideraba como su "heredero intelectual", según puede leerse en el artículo *El objetivismo, la filosofía de Ayn Rand* (URL: <http://www.objetivismo.com/>, disponible en marzo 2013). En 1968, rompieron sus relaciones y Rand lo expulsó del movimiento, no obstante que ella había visto en Branden la personificación de sus ideas.

- **Amalgama de mentalidades**

Asumo pues, que Branden adquirió una buena dosis de la “mentalidad del Este” que, naturalmente, debió coexistir en modo alguno amalgamada con la “mentalidad del Oeste” en el pensamiento de la filósofa ruso-estadunidense. Esta inferencia, pienso, es crucial para entender el espíritu de Branden y la naturaleza epistemológica de *Los seis pilares de la autoestima*. Epistemológicamente, esta obra se inscribe como nacida bajo el influjo de una corriente filosófica global: la del materialismo histórico, y al claroscuro de dos posturas ideológicas, contrapuestas, que son el capitalismo norteamericano y el socialismo ruso. Otras corrientes de pensamiento confluyen, como el objetivismo. La psicología, como ciencia social, no escapa al contexto de la conciencia global de ese tiempo.



Además de su relación íntima, es obvio que hay mucho de romance intelectual y geopolítico en la historia de Branden y Ayn Rand. Algo de aquel desastrado romance nos lo cuenta el propio Branden, a trozos, en las páginas 80, 131, 146, 174-175 de *Los seis pilares*, con ánimo de ilustrar no solamente datos de su vida, sino también la evolución que tuvo su pensamiento al descubrir paulatinamente la imperiosa necesidad de vivir según ciertos valores promotores de auto-respeto y respeto a los demás, auto-aceptación, auto-afirmación, autonomía y responsabilidad de uno mismo, además de integridad. Algunos —si no todos— de estos valores estaban puestos bajo censura en el espíritu de Branden y andaban —para bien y para mal— enmarañados en la madeja de aquella relación a un tiempo apasionada y tortuosa. Y, dato curioso, la reflexión acerca de la ausencia de estos valores constituiría el rudimento teórico de *Los seis pilares* que eventualmente Branden concebiría, ya lejos de Rand.

En este sentido, asombra su franqueza y honestidad cuando, sin empacho alguno, nos ilustra en sus confidencias que cometió algunos errores durante su relación con Ayn Rand; errores de los cuales aprendió, reflexionando, mucho, pues su autoconcepto había resultado seriamente afectado y —dato igualmente enigmático— era imperioso que quien estaba destinado a ser *el Doctor de la autoestima*, se rescatase a sí mismo, asumiera su rol y su misión, y se aprestara a predicar con el ejemplo de su propia vida.

En definitiva, el movimiento objetivista y su fundadora han tenido una gran influencia en Nathaniel Branden, quien, apoyándose en esta filosofía, a través de los años ha venido escribiendo sus libros de ética y de autoayuda, sus artículos acerca de filosofía política y, finalmente, ha impregnado, con ese mismo espíritu, pero revolucionado por sus propias indagaciones y experiencias, *Los seis pilares de la autoestima*.

Siento que Branden, mucho mejor que Rand, asimiló y amalgamó las dos mentalidades en pugna.

- **Branden como psicoterapeuta**

Como psicólogo, Branden ha elucidado el papel crucial de la autoestima en la salud mental, y ha definido las prácticas volitivas que ha observado como esenciales para conseguir y mantener la autoestima, es decir los seis pilares. Como terapeuta, ha desarrollado el método de completado de frases, una herramienta que puede ser utilizada para hacer conscientes pensamientos y sentimientos subconscientes y para transformar creencias y actitudes limitadoras. Este instrumento lo transcribimos en el *Apéndice* de la presente tesis.

De una lectura atenta de *Los seis pilares de la autoestima*, se nota que Branden se inscribe dentro de la corriente transpersonal de la psicología y que no se inclina por una técnica terapéutica en específico; puede verse en él la influencia de la Gestalt, de Freud, de Jung, de Rogers, de Devers, su esposa, entre otros. Lo que sí es relevante es que propone la autoestima como variable de psicoterapia *per se*, y la revisión o el cultivo de los valores éticos como estrategia terapéutica con miras a una expansión de la conciencia o dignificación de la vida en términos de autorrealización.

- **Cómo llega Branden a concebir *Los seis pilares de la autoestima***

El autor describe de las páginas 11 a 18 de *Los seis pilares*, cómo llegó al “libro definitivo” acerca de la autoestima, cuando, de principio, en 1969 escribió *The psychology of self-esteem*; luego en 1970, *Breaking free*. Dos años más tarde concibió *The disowned self*, y así sucesivamente, diciéndose a sí mismo que con cada producción había “agotado el tema de la autoestima” y que sin embargo cada vez “tenía que rellenar algunos huecos más”.

Después de pasada una década, empezó a reflexionar sobre lo mucho que había experimentado y aprendido acerca de la autoestima desde su primera obra; por lo que se decidió a escribir “un último libro”: *Honoring the self (El respeto hacia uno mismo)*, que se publicó en 1983. En 1986, no obstante, publicó una guía orientada a la acción para las personas que desearan trabajar sobre su propia autoestima, seguro de que, ahora sí, daría el tema por agotado.

Sin embargo, durante el mismo periodo “explotó por todo el país *el movimiento de la autoestima*”. Esta palabra estaba en boca de todos: se escribían libros, se impartían conferencias, y lecciones y a Branden “no le entusiasmaba la calidad de lo que se ofrecía a la gente”. Había ideas excelentes mezcladas con otras que dejaban mucho que desear. Empezaron entonces las acaloradas discusiones con colegas psicólogos y terapeutas, y Branden se dio cuenta entonces de los muchos temas que no había abordado, de muchas interrogantes que aún tenía él y los demás, y de las hipótesis propias no planteadas en sus libros precedentes acerca de la autoestima. *Honoring the self* fue decisivo en el desatamiento del debate.

Estas y otras cuestiones desarrolladas en torno a *Cómo llega Branden a concebir los seis pilares de la autoestima*, dicen de la complejidad del asunto, e implícitamente de cómo, de pronto, en el correr de los años 80s, cuando “la idea de autoestima prendió fuego” (p. 16), llegó a vulgarizarse tanto el término de *autoestima* (Branden usa la palabra *trivializar* —p. 13), que surgieron profetas de la autoestima por doquier, algunos de los cuales utilizaron el término muchas veces de manera inadecuada y con el riesgo —todavía hoy latente— del descrédito para la materia y su rechazo, incluso desde el genio de psicólogos de la talla de Albert Ellis (2001, 2005).

En *Los seis pilares*, habla Branden asimismo de todas las realizaciones que hacia la década de 1990 se habían conseguido en países como Noruega, Estados Unidos, Gran Bretaña y hasta en la antigua Unión Soviética, que por los 90s atravesaba por una crisis en su modelo socioeconómico, y buscaba por lo mismo una transición en muchos ámbitos, incluido el de la producción en las empresas. Se notaba la ausencia, en los ejecutivos rusos, de aquella dosis de autoestima requerida por el “espíritu de empresa”, que posee el norteamericano promedio, con el agravante del “gigantesco problema de la pasividad y la envidia” en aquel país. Un estudioso ruso que visitó a Branden le comentó, inclusive, que “los cambios psicológicos que necesitamos pueden ser incluso más importantes que los cambios políticos o económicos” (cfr. p. 16).

A tal grado, el tema de la autoestima dio la vuelta al mundo en aquellos años, en el Oeste como en el Este, y cobró importancia también el hecho de que la autoestima (aun como sentimiento individual) debe fomentarse en (y desde) la sociedad y las culturas.

Con todo, cabe anotar que Branden advierte que incluso hasta la fecha no siempre hay un consenso universal en torno al término autoestima, su definición, sus características, su profundidad, aunque su importancia para la vida humana y su trascendencia para la salud mental se encuentren ya fuera de toda duda:

“Pero, con todas estas realizaciones, la gran cuestión sigue siendo la de qué es exactamente la autoestima y de qué depende específicamente su consecución” (p. 17).

De modo que a partir de los 90s, Branden comprendió que debía profundizar en lo compendiado y dicho en sus trabajos anteriores. Y a esta tarea se dedicó desde entonces, a fin de desarrollar finalmente cuáles son los “factores que crean y mantienen una autoestima alta o sana”:

“Comprendí entonces que lo que tantos años antes había comenzado como un interés, o incluso como un tema fascinante, se había convertido en una misión” (p. 12).

Y en el cumplimiento de esa misión “sagrada” (cfr. p. 12) surgió en él, paulatinamente:

“El deseo de comunicar al mundo mi comprensión; ante todo, de comunicar mi visión de la vida. Faltaban todavía muchos años para que constatará que me sentía, al más profundo nivel, como un *maestro de valores*. La idea esencial, subyacente a toda mi obra, que deseaba enseñar era ésta: *Tu vida es importante. Respétala. Lucha por alcanzar tus más altas posibilidades*” (p. 13).

Finalmente, digamos como conclusión lo que afirma Branden acerca de todo este proceso:

“Sería insensato que dijese que ahora he escrito mi último trabajo sobre la psicología de la autoestima. Pero siento que este libro es la cumbre de todos los trabajos que le han precedido” (p. 13).

- **Lo que actualmente Branden dice de sí mismo en su “blog”**

Nos ha parecido interesante ingresar al “blog” de Nathaniel Branden, ahora que es posible hacer eso, y realizar una traducción al español [los corchetes son míos] de lo que en este portal dice de sí mismo para todo público que lo busque en la red. Su blog se titula *Welcome to the Nathaniel Branden Self-Esteem and Personal Development Blog (Bienvenido al blog de Nathaniel Branden: La autoestima y el desarrollo personal)*, y la dirección electrónica la reproducimos debajo de su nombre:

Para empezar, no se supone que necesariamente sepan quién soy ni qué soy. Tal vez han decidido acceder aquí intrigados sólo por el título o porque pulsaron la tecla equivocada un par de veces. Por lo tanto, con la mayor claridad [y sencillez] posible, aquí están algunos de los hechos [mis datos]. Soy un psicoterapeuta, un consultor de empresas, y un escritor. Más del ochenta por ciento de mis clientes nunca entran en mi oficina. Trabajamos a través del teléfono desde lugares tan lejos de Los Ángeles, donde vivo, como Irlanda, Singapur y Moscú. Tengo un Doctorado en Psicología y [otro] en Filosofía. Los libros que yo escribo tienden a representar una mezcla de estas dos disciplinas. Mis libros son: *La psicología de la autoestima*, *El self repudiado*, *El respeto hacia uno mismo*, *Cómo incrementar su autoestima*, *Los seis pilares de la autoestima*, *Asumiendo responsabilidades*, *El arte de vivir conscientemente*, *Autoestima en el trabajo*, *Psicología del amor romántico*, y un libro de memorias: *Mis años con Ayn Rand*. Siento un enorme orgullo en la contemplación de estos títulos y lo que escribí en ellos. Principalmente, mi blog se centra en temas relacionados con la autoestima, pero no exclusivamente. Parece cierto que, en algún punto, la política va a demandar atención. Yo soy un libertario (pero no un miembro del Partido Libertario). Saludos cordiales,

*Dr. Nathaniel Branden*  
<http://www.nathanielbranden.com/>

## 2.2 EL OBJETIVISMO DE AYN RAND

Rand defendía el egoísmo racional, el individualismo y el capitalismo *laissez-faire* (libre comercio), buscando que el ser humano pueda vivir como tal haciendo uso de su facultad de razonar.



La razón es la máxima virtud o valor que debe regir la vida del hombre y sus relaciones con los demás hombres. En consecuencia, rechazaba absolutamente el socialismo, el altruismo y la religión. En *La virtud del egoísmo* (1961), Rand escribió sobre la vida:

«Hay sólo un derecho fundamental (todos los otros son sus consecuencias o corolarios): el derecho del hombre a su propia vida. La vida es un proceso de auto-sustento y acción autogenerada; el derecho a la vida significa el derecho a ocuparse en el auto-sustento y la acción autogenerada, lo que significa que la libertad es tomar todas las acciones requeridas por la naturaleza de un ser racional para el sustento, el fomento, la satisfacción y el disfrute de su propia vida».

El objetivismo presenta posiciones propias en metafísica, epistemología, ética, política y estética. Sostiene que existe una realidad independiente de la mente del hombre, que los individuos están en contacto con esta realidad a través de la percepción de los sentidos, que adquieren conocimiento procesando los datos perceptivos utilizando la razón. El objetivismo sostiene que el propósito moral de la vida es la búsqueda de la propia felicidad o «interés propio racional». Rand dice que su filosofía es «para vivir en la Tierra», enraizada en la realidad y orientada hacia alcanzar conocimiento sobre el mundo natural, rechazando la religión, y busca lograr interacciones entre los seres humanos armoniosas y mutuamente beneficiosas.

Aunque relativamente conocido, el objetivismo es una influencia filosófica importante en el pensamiento moderno, y a la vez resulta controvertido.

- **Principios básicos del objetivismo**

- **Metafísica:**

La realidad, el mundo exterior, la existencia es independiente de la conciencia del hombre; independiente de cualquier conocimiento, creencias, sentimientos, deseos o temores. Esto significa que A es A, los hechos son hechos, las cosas son lo que son; y la tarea de la conciencia del hombre es percibir la realidad, no crearla o

inventarla. Así, el objetivismo, rechaza toda creencia en lo sobrenatural, y cualquier aclamación de individuos o grupos que dicen crear su propia realidad.

- **Epistemología:**

La razón del hombre es completamente competente de conocer los hechos de la realidad. La razón, facultad conceptual, identifica e integra el material provisto por los sentidos. La razón es el único medio del hombre para adquirir conocimientos. Así, el objetivismo, rechaza al misticismo (no acepta a la fe y a los sentimientos, como medios de conocimiento) y al escepticismo (que proclama la imposibilidad del conocimiento y/o estar seguro de algo).

- **La naturaleza humana:**

El hombre es un ser racional. La razón, único medio de conocimiento del hombre, es su medio de supervivencia. El hombre es un ser de conciencia volitiva y por eso el ejercicio de la razón depende de la elección del individuo. Tu conciencia es lo que sueles llamar alma o espíritu; y a lo que llamas "libre albedrío", es a la libertad que tiene tu mente de pensar o no. Esta es la única elección que tienes, es decir, la que controla todas las otras elecciones que se hacen; y determina la vida y el carácter de uno. Así, el objetivismo, rechaza toda forma de determinismo; la creencia de que el hombre es víctima de fuerzas que escapan a su control (Dios, el destino, los genes, condiciones de nacimiento o económicas).

- **Ética:**

La razón del hombre es la única fuente que le permite juzgar valores y guiarlo hacia la acción. Un estándar de ética correcto es la supervivencia del hombre como hombre, es decir, lo requerido por su naturaleza para sobrevivir como un ser racional (y no una momentánea supervivencia física como un bruto sin mente). La virtud básica del hombre es su racionalidad, y sus tres valores fundamentales son: razón, propósito y autoestima. El hombre es un fin en sí mismo, y no un medio para los fines de los demás; debe vivir por su propio propósito, sin sacrificarse para otros o sacrificar a otros para sí; debe trabajar por su propio interés racional y lograr su propia felicidad como el propósito moral más alto de su vida.

Así, el objetivismo, rechaza cualquier forma de altruismo (que dice que la moralidad consiste en vivir para otros o para la sociedad).

- **Política:**

El principio social básico de la ética objetivista es que ningún hombre tiene el derecho de buscar valores ajenos por medio de la fuerza física. Ningún hombre o

grupo tiene el derecho de usar la fuerza física contra otros; con excepción de cuando actúa en propia defensa y sólo contra quienes inicien su uso. Los hombres deben tratar unos con otros como comerciantes, dando valor por valor, por medio de un libre y mutuo consentimiento y mutuo beneficio. El único sistema social que erradica de las relaciones humanas la fuerza física, es el capitalismo de *laissez-faire* (libre comercio). El capitalismo es un sistema basado en el reconocimiento de los derechos individuales, y protege a los hombres de aquellos que inician el uso de la fuerza física.

Así, el objetivismo rechaza cualquier forma de colectivismo, como lo son el fascismo y el socialismo. También rechaza la actual "economía mixta", noción de que el gobierno debería regular la economía y redistribuir la riqueza.

- **Estética:**

El arte es una re-creación selectiva de la realidad, acorde al juicio metafísico del artista; es concretizar su visión fundamental de la existencia. Ayn Rand, describe su aproximación al arte como: "realismo romántico": "Yo soy romántica en el sentido de que presento a los hombres cómo deberían ser. Soy realista en el sentido de que los ubico aquí, ahora y en esta tierra".

- **Peligros que según Branden asechan la autoestima en el objetivismo**

En un artículo de 1984 titulado *The Benefits and Hazards of the Philosophy of Ayn Rand*, Branden, aun elogiando todo lo que considera de valioso en la filosofía objetivista, ha apuntado hacia varios peligros contenidos en ella:

"Ayn Rand tenía una increíble visión que ofrecer. En muchos aspectos una visión radiantemente racional. Estoy convencido de que hay errores en esa visión, y elementos que deben ser cambiados, eliminados, modificados o añadidos y ampliados; pero estoy asimismo convencido de que gran parte de esa visión soportará el test del tiempo. Su visión es muy alentadora, muy inspiradora. No te dice que tu mente es impotente. No te dice que estás corrupto y que no puedes hacer nada. No te dice que tu vida es absurda. No te dice que estás condenado. No te dice que tu vida carece de significado. Te dice justo lo contrario. Te dice que tu problema principal es que no has aprendido la naturaleza de tu propio poder, y, por lo tanto, de tus propias posibilidades. Te dice que tu mente es y puede ser eficaz, que eres competente para comprender, y que el éxito y la felicidad son posibles".

Pienso que en este texto de crítica objetiva y constructiva hacia su antigua amiga Ayn Rand, Branden introduce la esencia de su pensamiento acerca de la autoestima, en sus presentaciones sana o enferma. Se desprende de esta alocución —y de lo que viene en seguida— lo que conformará la psicología de *Los seis pilares*, que vendrían a encontrar en el objetivismo uno de sus cimientos filosóficos más importantes: *lo que es la autoestima y lo que no debe ser considerado en ella o como ella*. La autoestima será todo lo “radiantemente racional”; su antítesis, aquellos elementos que “deben ser cambiados, eliminados...”.

En definitiva, respecto del objetivismo Branden separa el trigo de la paja y con ambos manojos elaborará su doctrina de autoestima. Veamos:

**Sufrimiento, auto-alienación y culpa.**- Para una presentación más extensa acerca de la crítica que hace Branden del objetivismo, remitimos al citado artículo: *The Benefits and Hazards of the Philosophy of Ayn Rand* (Branden, 1984), donde aborda lo que considera elementos de represión emocional y culto malsano a la personalidad dentro de esa filosofía [los corchetes son míos]:

“Durante dieciocho años fui un estrecho colaborador de Ayn Rand cuyos libros, en particular, *The Fountainhead* y *Atlas Shrugged*, inspiraron un movimiento filosófico conocido como objetivismo. Esta filosofía pone su énfasis central en la razón, el individualismo, el egoísmo ilustrado, la libertad política y una visión heroica de las posibilidades de la vida. A raíz de nuestra explosiva separación en 1968, se me ha pedido muchas veces una explicación sobre la naturaleza de nuestras diferencias. Este artículo es mi primera respuesta pública a esa pregunta. A pesar de estar de acuerdo con muchos de los valores de la filosofía objetivista y la visión [de Ayn Rand], se discuten las consecuencias de la falta de una psicología adecuada para soportar esta estructura de enfoque intelectual; en particular, en el moralismo destructivo de Rand, y muchos de sus seguidores; este moralismo alienta sutilmente la represión, la auto-alienación y la culpa. Ofrezco [pues] una explicación del inmenso atractivo de la filosofía de Ayn Rand, en particular a los jóvenes, y sugiero algunas observaciones de precaución con respecto a su adaptación a la propia vida”.

En concreto, hubo muchísimas personas, sobre todo jóvenes, que solicitaron a Branden aclaraciones acerca de las prácticas que estaban llevando con relación al objetivismo. Esas dudas, estas solicitudes de luz en ese camino objetivista, en medio de sus férreos dogmas éticos, poco a poco convencieron a Branden de lo que él ya sabía, o sospechaba subconscientemente, con relación a los defectos y/o riesgos de la filosofía del objetivismo, mientras militaba en sus filas.



Branden nos revela que en todas esas consultas descubrió “mucho sufrimiento, conflicto, culpa y confusión” derivados de cierta postura ante la esfera emocional y la identificación —muy notable en Rand— entre el misticismo y la irracionalidad, entre la piedad y el rebajamiento de la dignidad humana, por ejemplo. Rand no quería —o no sabía— distinguir entre lo místico, las posturas religiosas y lo irracional, sobre todo en cuanto estas realidades se ligaban a la esfera emocional y había que actuar con integridad. Todo eso era barrido como irracionalidad y, por tanto, inutilidad o estorbo para “la vida en la tierra”.

Rand no resolvió para sus adeptos la polaridad que puede de hecho existir entre la razón y el sentimiento. No quería admitir que en la religión y en las actitudes altruistas haya de hecho una racionalidad válida (lo razonable), no tanto ya para explicar el mundo, sino como guías para la conducción de una vida moralmente aceptable. Toda forma de misticismo era engañosa, y por tanto irracional, y debía confrontarse a ultranza con “la razón”.

Analicemos brevemente un par de tópicos entresacados del citado artículo (Branden, 1984, ob. cit.).

**Confundir la razón con “lo razonable” y reducir el misticismo a irracionalidad.-** Se dice que Ayn Rand fue una gran campeona de la razón y una adversario total de toda forma de irracionalismo o cualquier forma de lo que ella llamaba “misticismo”. Sin embargo Branden afirma: “Yo realmente no creo que ella entienda el misticismo muy bien. Sé que ella nunca estudió el tema, y el irracionalismo y el misticismo no son realmente sinónimos” (...). “Hay una diferencia entre la razón (como un proceso de integración no contradictoria) y lo que cualquier persona o grupo, en cualquier momento en la historia, pueden considerar como *lo razonable*”.

**Fomento de la represión de las emociones.-** Continúa Branden: “Ahora pasemos a otro tema muy importante en la filosofía randiana: la relación entre razón y emoción. Las emociones, Rand dijo una y otra vez, no son herramientas de conocimiento. Lo cierto es que no lo son”. “Debemos guiarnos por nuestra mente consciente —insistió Rand—. No se debe seguir ciegamente nuestras emociones. Es indeseable y peligroso”.

[Sin embargo], dice Branden, “la aplicación de los consejos para ser guiados por nuestra mente no siempre es tan simple como suena. Tales consejos no tratan adecuadamente la posibilidad de que en unos sentimientos una situación particular podría reflejar una evaluación más correcta de la realidad que las creencias conscientes o, por decir lo mismo de otra manera, que la mente subconsciente

puede estar en lo correcto, mientras que la mente consciente se ha equivocado”. “No puedo dejar de pensar en muchas ocasiones en mi vida —continúa Branden— cuando me negué a escuchar mis sentimientos, y seguí mis creencias conscientes con resultados desastrosos”. “Un choque entre la mente y las emociones es un choque entre dos evaluaciones, una de las cuales es consciente, y la otra puede no serlo. No es siempre el caso de que la evaluación consciente sea superior a la del subconsciente, que deba ser comprobada”.

Lo que en realidad ocurre —o debiera ocurrir—, Branden lo esboza aquí: “No nos limitamos a reprimir, sino que tratamos de resolver el conflicto entre razón y sentimiento. Nos esforzamos por la armonía, por la integración. No nos limitamos a esquivar los pedazos de nosotros mismos que no se ajustan a nuestra noción del bien o el derecho o de lo racional. La solución para la gente que parece más preocupada por los sentimientos, no es la renuncia de los mismos, sino su respeto a ellos por la razón, el pensamiento y el intelecto. Lo que se necesita no es una renuncia a la emoción, sino un mejor equilibrio entre la emoción y el pensamiento”.

Todas estas reflexiones se tratan a lo largo de *Los seis pilares*, sobre todo cuando se habla de *La autoestima y la cultura* y, particularmente, cuando Branden insta, por ejemplo en el apartado de *La autoestima en las escuelas*, a “Comprender las emociones” de niños y adolescentes, por parte de los padres, de los maestros y de los sistemas educativos (cfr. p. 238 y ss.), a fin de dar a la dimensión emocional su justo sitio en la integridad psicobiológica y social del ser humano.

### **2.3 REFLEXIONES SOBRE AUTOESTIMA, EGOISMO, CAPITALISMO, SOCIALISMO Y REALIDAD SOCIAL**

Cuando hemos hablado del objetivismo de Ayn Rand, de cómo influye ésta en el pensamiento de Branden y qué hay de todo ello en *Los seis pilares*, salta a la vista el hecho de que la filosofía del objetivismo —que subyace en la obra de Branden— está muy permeada de ideología política. De hecho, eran los tiempos de la “Guerra fría”, cuando se enfrentaban los bloques geopolíticos Este y Oeste, del comunismo, del socialismo (modo atenuado de comunismo) y del capitalismo como formas políticamente antagónicas en filosofía, gobiernos, modos de producción y distribución de la riqueza. Cabe anotar que la fundadora de la doctrina objetivista, Ayn Rand, hija de su tiempo, debió combinar en modo alguno su pensamiento de doble cepa ruso-norteamericana, y preferir finalmente —a costa de su cuna oriental y europea— el sistema económico y la ideología política del país que le dio la oportunidad de expresar su espíritu: Estados Unidos, nación donde, por otro lado, el canadiense Nathaniel Branden alcanzaría rotundo éxito con sus investigaciones.

Pero, ¿qué tiene que ver todo esto con *Los seis pilares de la autoestima*? Mucho. Por principio, cierta crítica sugiere que *Los seis pilares*, como producción de literatura psicológica, tendría un trasfondo *capitalista, individualista y egoísta*, es decir un trasfondo que deja ver una determinada filosofía de la vida que atenta, por ejemplo, contra sentimientos nobles como el amor altruista.

**Amor y egoísmo.-** Ensayemos ahora, con esos ingredientes que la crítica adopta, “individualista, capitalista y egoísta”, una contextual definición de la autoestima, y confrontémosla con algo esencial a la vida humana: el amor y la propensión humana al altruismo, que también estarían necesariamente implicados en esa —o cualquiera otra— concepción de autoestima. La autoestima sería, según lo “individualista, capitalista y egoísta”, *un sentimiento de autovalía muy individual y egoísta de la persona, en una sociedad capitalista y competitiva, que no admite actitudes colectivistas o colaboracionistas porque equivaldría en el sujeto a traicionar su individualismo y su egoísmo.*

Los que siguen son algunos enunciados\* en los cuales se apoyaría —o no— esa tal definición de la autoestima que acabamos de improvisar:

1. El capitalismo está basado en el individualismo y la competición. Hay egoísmo.
2. El comunismo se funda sobre la comunidad y la colaboración. Teóricamente es un sistema puramente altruista basado en el amor bajo la concepción de Leibniz (“amar es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad”) y “en la promoción de la honra, pero no entendida como un sentimiento individual, sinónimo de honor, sino como valoración de lo colectivo, y la ruptura de la sumisión a intereses oligárquicos”. En este caso, el egoísmo se manifiesta como un sentimiento colectivo compartido por todos los miembros: uno desea lo mejor a los demás, y los demás desean lo mejor a uno. La autoestima mejora cuando la comunidad en conjunto funciona, y especialmente cuando esta última avanza.
3. Ayn Rand, de ideología capitalista, postula que el egoísmo es una virtud si es “racional”, que el altruismo nos envilece, que la religión es indigna de consideración como autoridad ética y de conocimiento, y que las relaciones entre las personas deben ser “mercantilistas”, dar “bien por bien”.
4. Freud, por su parte, identifica el amor con el narcisismo: todo amor tendría un elemento egoísta como fundamento. El narcisismo es un egocentrismo.
5. La postura religiosa, por su parte, centra la felicidad del individuo en la negación de la vanidad, del orgullo o soberbia, y en una cierta represión del yo.

---

\* Tomados de *La autoestima*: [www.geocities.com/amirhali/\\_fpclass/AUTOESTIMA.htm](http://www.geocities.com/amirhali/_fpclass/AUTOESTIMA.htm), disponible en julio 2012, y del artículo *El objetivismo, la filosofía de Ayn Rand* (ob. cit.). Todo el Apartado 2.3, de hecho, deriva de las reflexiones acerca de estas lecturas.

Al momento de confrontar la definición inventada con el asunto del amor (al amor de pareja, el amor al prójimo, el amor a Dios, el altruismo, etc.), como que éste queda aplastado entre todas aquellas posturas o postulados egocéntricos que lo excluyen, y reducido a algo mucho menos relevante para la vida humana, incluso si lo que se busca es autoestima.

Ahora bien —como si a propósito de los cinco enunciados precedentes realizáramos una síntesis de las ideologías del capitalismo, comunismo, randismo, freudismo, religión—, Nathaniel Branden entresacaría el *egoísmo* como un elemento común *que puede ser saludable*. En efecto, según él, el egoísmo entendido como un sentimiento noble es algo positivo, ya que constituye la chispa que hace que la gente mejore su autoestima. La autoestima promueve el individualismo, y estos factores —egoísmo noble e individualismo—, pueden de hecho darse en todo tiempo y lugar, es decir, independientemente de la sociedad y la cultura.

Bajo esta concepción la autoestima equivale al sano desarrollo del propio ego, del amor propio (cfr. p. 331), de un cierto tipo de orgullo y una especie tal de dignidad que —me digo— deberían exhibirse como un coctel muy equilibrado para no degenerar en extremos que adulteren su presentación o su sabor.

El amor propio es el principio de la autoestima. El *egoísmo saludable* es un amor equilibrado hacia el propio ego. Desde allí, el amor hacia otros objetos es altamente factible de proyectarse equilibradamente. Un principio en psicología nos dice que si no se ama uno mismo, no puede haber una manifestación sana del amor hacia los otros: un amor responsable, no dependiente, no abusivo, no absorbente, no posesivo, no celoso o inmaduro... que sea la fuerza que impulsa a la persona a superarse como tal. Para Branden, todas las personas tenemos un potencial de plenitud que surge desde el fondo de nosotros mismos, de nuestro yo. Sin embargo:

“Mi experiencia es que la mayoría de las personas subestiman su fuerza de cambiar y crecer” (p. 17).

**¿Autoestima en el capitalismo o en el socialismo? La realidad.**- Sin embargo, considerando *la realidad*, reconocemos que las sociedades están muy lejos de ser perfectas. Juzguemos específicamente nuestra sociedad, nuestra civilización occidental, que hoy por hoy se sostiene bajo el modo de producción capitalista (según la teoría del materialismo histórico de Carlos Marx).

Se dice que las sociedades son injustas y los seres humanos no somos iguales en dignidad y valía humana: no todos somos nobles ni todos tratamos de mejorar nuestra vida en la tierra sin degradar a los demás. No todo el mundo consigue el éxito y la

autoestima positiva necesaria ni aunque luche durante toda su vida por ello. Y esto se debe, en mucho, a los patrones de injusticia social, a los racismos, a los nacionalismos, a la diversidad de culturas (Branden, incluso, afirma que “la autoestima no es cultural” —cfr. p. 304 de *Los seis pilares*) y, en definitiva, a la desigualdad en la distribución de la riqueza que producimos los seres humanos con nuestro trabajo.

Este patrón perverso de desigualdad y opresión priva en nuestras relaciones prácticamente a todo nivel. Citaré ejemplos: *intrapsíquico* (desprecio por uno mismo), en *la pareja humana* (sexismo, sentido de superioridad y posesión del cónyuge), en *la familia* (maltrato o favoritismos con los hijos, menosprecio de la tercera edad), en *la vecindad* (competencia por aparentar que se poseen mayores recursos económicos que el vecino, envidia), en *el barrio* (lado bien urbanizado, lado sin urbanizar), en *la nación* (el norte y centro industrializados, el sur rural subdesarrollado), en *la zona geopolítica* (el Este socialista, el Oeste capitalista, y más recientemente el “primer mundo” y “el tercer mundo”)...

Es decir, sin más tapujos retóricos, citemos el rubro económico y de status social: existe gente muy rica y gente muy pobre, y los ricos no se preocupan de los pobres, o incluso tratan de evitar, en su propio beneficio, que éstos suban en la escala social, al tiempo que los pobres sienten envidia de los ricos y consideran el sistema injusto y de algún modo lo quieren derribar, incluso haciendo uso de la violencia. En este mismo contexto, los países ricos se sienten con derecho de entrometerse en la vida y desarrollo de las naciones pobres para oprimirlas más, e incluso invadirlas militarmente para saquearlas, como es el caso en este siglo XXI de las guerras de Afganistán (2001) e Irak (2003) por parte de Estados Unidos.

Todas estas realidades de “egoísmo irracional”, cabe recordar, Ayn Rand las denuncia como grandes inmoralidades desde su doctrina del objetivismo, y como prácticas asumidas históricamente y presentes, en su momento, en sendos sistemas del socialismo y el capitalismo (ver *El objetivismo, la filosofía de Ayn Rand*, ob. cit., y el tema ya desarrollado en este trabajo: *Ética y Política*).

En definitiva, Branden asume esta misma filosofía rebelde, y la perfecciona, pero no es tan sencillo captar las diferencias y las aportaciones nuevas, al menos no sin un análisis exhaustivo de *Los seis pilares*.

**Autoestima y fortuna.-** Podría concluirse, equívocamente, que en el capitalismo la autoestima positiva, igual que otras cosas como una educación excelente y un nivel de vida digno (todo aquello que implica la posesión o el amparo de “un capital”), es una utopía realizable sólo para los mejor dotados desde la cuna. Los que han nacido en una cuna de oro o de billetes verdes. Y sería también, en el

rubro de “la excepción que hace la regla”, un manjar para el paladar espiritual de los audaces, de los que luchan, de los que se esfuerzan, de los que aprovechan las oportunidades (EUA se ha considerado como “el país de las oportunidades”).

Sin embargo, Branden reporta que la realidad es encontrarnos tanto a ricos como a pobres con baja autoestima, y viceversa, pobres y ricos con autoestima sana. La autoestima, entonces, no es una variable que pueda ser definida unívocamente desde una clase social determinada ni desde un modo de producción  $x$  de una sociedad dada. Cada sociedad o cada contexto tendría su propia concepción, más o menos verdadera o falaz, de la autoestima que prodiga a sus miembros.

En cambio, la autoestima es una necesidad básica profunda y personal, como lo ha dicho y repetido Branden a la largo de su obra, *una necesidad individualista*, en primera instancia (cfr. pp. 35-37), y que desde esta perspectiva de individualismo debería colectivizarse o establecerse como necesidad socio-cultural.

Por otra parte, pienso que la colectivización de la autoestima (comprender la necesidad colectiva de autoestima y fomentarla) sería algo como la utopía comunista de pedir que la igualdad y la justicia en la distribución de la riqueza fueran una realidad constante y permanente en las sociedades y en todo el mundo. O, en un sentido más modesto, la colectivización de la autoestima sería como generalizar la necesidad de fomentar ésta en los currículos escolares de todos los niveles, en el mundo del trabajo y las empresas y en todas las instituciones de salud en general. Creo que este sueño ya ha sido concebido por Branden (y anotado por mí en el capítulo previo: Apartado 1.3 *La autoestima como problema de salud pública*).

\*\*\*

Entonces, si no podemos atenernos a la clase social como variable de posesión de buena o mala autoestima, ¿a qué atenerse? ¿Cómo tener un concepto de autoestima perfecto y universal, y cuyas prácticas o pilares sirvan para todos en un mundo tan dividido y plural? ¿Qué es en definitiva ese constructo de autoestima tan difícil de sistematizar sobre todo cuando asumimos sus implicaciones éticas, religiosas y políticas, tan heterogéneas todas?

A lo largo de *Los seis pilares* Branden nos brindará pistas para responder a éstas y otras interrogantes...

## 2.4 LA CRÍTICA Y LA DEFENSA DE NATHANIEL BRANDEN

En general, el concepto de autoestima, tal como se entiende en la sociedad norteamericana, donde —con fundamentos psicoanalíticos— se rinde culto al ego y se admite en gran medida el narcisismo, ha suscitado encono entre diversos pensadores. En un político, p.e., el narcisismo podría degenerar incluso en fascismo. Es por eso que el término de autoestima ha sido criticado desde diferentes campos, y especialmente por figuras como el **Dalái Lama**, **Carl Rogers**, **Paul Tillich** y **Alfred Korzybski**, además de **A. Ellis**, autor en quien nos centramos, por la importancia de su pensamiento en nuestra disciplina, la psicología.

**Albert Ellis** (2001), escéptico de la filosofía de la autoestima, en un artículo sobre el fascismo escribió respecto de ella: “¿Cuál es el propósito de valorarse a sí mismo, conseguir un engrandecimiento del ego o una mayor autoestima? Obviamente, para sentirnos mejor que otra gente: para deificarnos a nosotros mismos, para santificarnos más que otros, para elevarnos al cielo en una carroza dorada. Bonito trabajo, ¡si se pudiera hacer!”

**Branden, ¿fascista de la autoestima?**- Según este ángulo socio-político, Branden trataría de imponer su criterio, su cultura, su filosofía de la vida y hasta su buena fortuna o suerte y su éxito como intelectual y como autor. Trataría de imponerlos de una manera por demás “arbitraria”, fascista (eso dice Ellis, 2001; ver también Apartado: 1.3.4).

Nada más lejos de la verdad. En lo teórico, Branden no ha partido de la magia de su pensamiento, sino del estudio esmerado que de la autoestima han brindado muchos estudiosos a lo largo de la historia remota y reciente de la psicología. En lo personal y empírico, reconoce que *Los seis pilares* son fruto también de la reflexión profunda acerca de sus propios errores (los cometidos en su relación con Ayn Rand, por ejemplo), y de sus experiencias como psicoterapeuta y conferencista. En lo empírico también, los seis pilares como prácticas volitivas —a decir de su descubridor— han dado frutos fecundos a lo largo de décadas en muchos países de todo el mundo, desde Estados Unidos de Norteamérica hasta Singapur (ciudad–estado al sur de Malasia) y Rusia, pasando por países europeos del bloque occidental.

Con todo, su teoría ha pasado por el filtro del objetivismo, de la ideología política, del materialismo histórico y de las manipulaciones de la psicología política.

Analicemos primeramente algunos términos en donde consta evidencia de connotaciones ideológicas y políticas en la obra de Branden, y luego pasaremos a profundizar un poco más en las intrincadas implicaciones epistemológicas que

derivan del apartado *Psicología Política e ideología en la obra de Branden*. En todo punto hago patentes algunas notas apologéticas.

- **La terminología de *Los seis pilares***

Si la psicología de los seis pilares se ha concebido como capitalista, individualista y egoísta, se ha especulado también acerca de *Los seis pilares* y en general de la obra de Branden en un sentido más bien ideológico, clasista, occidentalista (es decir no apta para la mentalidad del Este). También ha sido considerada como *impositiva* “de sus valores [los de Branden] de raza blanca y clase media al resto del mundo” (cfr. p. 17). Lo cierto es que algunos términos del mundo de la producción capitalista, sin embargo, no tienen que ser exclusivos de ese mundo, y es preciso ya desde ahora darles el significado justo.

Incluso desde las primeras páginas de *Los seis pilares* Branden da pequeñas pistas de la problemática en cuestión, pero, en un mejor contexto, al hablar de *La autoestima y la cultura*, explica y aclara la naturaleza universalista —no mercantilista ni materialista— y esencialmente humana, es decir metafísica u ontológica y hasta espiritual, de sus conceptos. Leamos:

“Al hablar de autoestima, utilizo términos como ‘*eficacia*’, ‘*competencia*’, ‘*logro*’, ‘*éxito*’. En nuestra cultura puede haber una tendencia a comprender estas ideas exclusivamente en términos materialistas. No quiero dar a entender esto. Su sentido es no sólo económico sino más bien metafísico u ontológico. Sin menospreciar el valor de los logros materiales (que son después de todo exigencias de la supervivencia) podemos ver que estas ideas abarcan todo el espectro de la experiencia humana, desde la mundana a la espiritual” (p. 307 de *Los seis pilares*).

Branden, en vez de utilizar esos términos en (desde) el solo contexto de su sociedad capitalista, los asume desde una postura universalista, dando así un nuevo modo de ver el mundo desde los términos *eficacia*, *competencia*, *logro*, *éxito*.

No hacer exclusiva la terminología citada para un contexto sociopolítico mundano dado, sino universalizarla y hasta espiritualizarla, es definitivamente una actitud que rebasa lo ideológico y lo político e ingresa a los ámbitos de una psicología humanista más trascendente, a saber, la transpersonal (más allá de lo/a través de lo personal).

La expansión de la conciencia, en términos humanistas y ontológicos, implica las ideas de *eficacia*, *competencia*, *logro* y *éxito* más allá de los derroteros económicos o mercantilistas: ingresa en la esencia de la autoestima, que es *crecer*, como dirían **McKay y Fanning y Castillo** (2000) y añado yo: crecer como individuos y también como especie, en todos los ámbitos donde nos es posible esta acción.



- **Psicología, política e ideología en la obra de Branden**

En un artículo publicado en 2009: *Los Cahiers de psychologie politique* —revista interdisciplinaria de ciencias humanas y sociales, el psicólogo y filósofo argentino **Adrián Manzi** (2009), publicó un artículo titulado *Una revisión epistemológica al concepto de ideología en psicología política*. En esta contribución Manzi ilustra algunas concepciones acerca de la psicología política desde un punto de vista epistemológico, a fin de “hurgar aquí el concepto de *ideología*”.

Sin embargo, para nuestro particular propósito en esta *tesis*, antes de disertar acerca del concepto de ideología, yo considero esencial enunciar, desde un punto de vista mucho más general —y epistemológico—, una nota acerca de las interrelaciones existentes entre las disciplinas sociales de la psicología, la sociología, la política y el arte. Para ello, vienen como anillo al dedo las siguientes reflexiones del psicólogo y pedagogo argentino **Ángel Rodríguez Kauth** (1998), acerca de los usos y abusos recíprocos de dichas interrelaciones entre las citadas disciplinas.

Rodríguez Kauth (que por cierto es uno de los autores que menciona Manzi en su citado artículo) es investigador de la Universidad Complutense de Madrid. Tomamos el texto de la *Introducción* de su artículo *Arte, Política, Sociedad y Psicología*, en donde textualmente afirma lo siguiente.

“Estamos conscientes de que la psicología, el arte, la sociología y la política, en el orden que se quiera enunciarlas, son cuatro de los pilares de la cultura occidental objeto de interrelaciones que, al menos en los últimos 100 años, han generado una severa polémica intelectual en su entorno. Por ejemplo, la política ha intentado utilizar a las otras disciplinas en su favor, poniéndolas a su servicio, tal como ocurriera durante el estalinismo, el nazismo y otras formas despóticas y autoritarias en la procura de encerrar en su servicio todo aquello que le pudiera ser útil a sus propósitos”.

En el caso específico de las interrelaciones de las tres disciplinas con la psicología, dice R. Kauth:

“La psicología (...) ha intentado insertarse entre ambas ya sea para interpretarlas en su quehacer como para influir sobre ellas. Aunque esto no quita que también ella haya sido objeto de manipulación por parte de las otras tres, en especial de la política y los políticos que intentaron ponerla a su servicio”.

Todo tan obvio que la autoestima, como *Los seis pilares*, no ha escapado.

**¿Qué es la psicología política?**.- Retomemos a Adrián Manzi, quien refiere dos definiciones o “entidades conceptuales” escuetas y precisas:

**a) La psicología de la política**, es decir, el análisis y la comprensión psicológica de las conductas y de los procesos políticos, y

**b) La política de la psicología**, es decir, la psicología entendida como discurso político que legitima y valida, o bien, intenta descubrir este ardid de legitimación y validación, para que el mismo sea utilizado como mecanismo de poder por parte de quienes usan a la psicología para ponerla al servicio de sus intereses” (Rodríguez Kauth, 1998).

Creo que estas definiciones abarcan, para nuestro propósito, lo psico-político que pudiera existir en la obra de Branden cuando éste enjuicia, por ejemplo, al Estado como represor de la autoestima de los ciudadanos; y también desautorizan —con mucho— la crítica que se le hace desde la “política de la psicología”.

En otras palabras, ciertos críticos lo enfocan desde la política de la psicología para desestimar su obra y encasillarla ideológicamente en el eje geopolítico capitalista y no apto por tanto para la mentalidad del eje adversario o contrapuesto: ¡gajes del oficio en aquel mundo de la posguerra!

No obstante, creo yo, en Branden es relativamente fácil deslindar el cariz político del psicológico si retomamos la cuestión de la autoestima —constructo psicológico— como un valor individualista pero universal, es decir, con matices en lo filosófico, ontológico y/o metafísico (términos del propio Branden) y si damos otras valencias epistemológicas a su trabajo. En otras palabras, si damos otro matiz ideológico a lo psicológico, más allá de lo político y a pesar de él.

**¿Qué debemos entender por ideología?**- En su artículo, Manzi cita a Rodríguez Kauth (ob. cit.), quien a su vez escribe:

“Podemos citar a Marx y Engels (...) sobre la construcción de representaciones, y cómo el lenguaje preforma la conciencia: *La producción de las ideas, las representaciones y la conciencia aparece, al principio, directamente entrelazada con la actividad material y el trato material de los hombres, como el lenguaje de la vida real. La formación de las ideas, el pensamiento, el trato espiritual de los hombres se presentan aquí todavía como emanación directa de su comportamiento material*” (Marx, K.; Engels, F., 1846, *Marx & Engels, Obras Escogidas en tres tomos*. Editorial Progreso, Moscú, 1974).

Es también desde esta otra perspectiva filosófica, la del marxismo, que precisamente se critica a Branden, pues se tacha su obra de “capitalista”, “occidentalista”, “pro-estadunidense”.

Ya hemos visto cómo Branden, cuyo espíritu está influido por el modo de vida y el lenguaje propio de la sociedad y la cultura capitalista en que se ha formado, da sin embargo a ciertos términos en su obra: *eficacia, competencia, logro, éxito* (así en ese orden, pues más adelante les vamos a dar una cronología de proceso psicológico), reconocidos por su trasfondo empresarial, materialista y capitalista, una proyección bien distinta, dígase espiritual, que pretende representaciones más allá de lo material, según se infiere del texto de Marx y Engels citado arriba.

En otras palabras, el limitado contexto sociocultural determina en Branden un uso dado de cierta terminología que él, como psicólogo, sin embargo, espiritualiza y universaliza en el acto de enunciarlas como producto cultural.

Si las condiciones de lo material preforman también las relaciones y producciones de lo espiritual, las características de la vida material tienden a volverse cultura y fomento del espíritu, y viceversa, pues entiendo que se trata naturalmente de un proceso dialéctico. No hay que estancarse en un sólo aspecto, pues.

En el caso —y texto— que nos ocupa, Branden da (*emana directamente*) una cultura psicológica —la autoestima— desde ciertos términos que definen lo toscamente material en su mundo (capitalista). Esto es hacer psicología desde lo político. Usar metáforas de lo material para explicar lo álmico.

**Cronología de proceso psicológico.**- Retomando los términos citados, diría yo de mí mismo, por ejemplo: *En mi contexto social capitalista, gracias a mi sentido de **eficacia**, me he dado cuenta que pude estudiar psicología y **competir**, alcanzar algún **logro** y probar por ello las mieles del **éxito***. Y esto ha significado espiritualizar, dignificar mi existencia, determinada por condiciones sociopolíticas ciertamente adversas.

Insisto: independientemente de mis condiciones materiales de existencia, que son un condicionante cierto, *decir* de este modo dignifica mi vida, de algún modo espiritualiza mi pensamiento, lo levanta. Salgo de lo concreto de mi existencia material y me adentro en los linderos de lo ontológico y lo metafísico —lo más trascendente de mi ser—, donde, desde una consciencia unitiva, me identifico con todos los demás hombres en un objeto bien preciso de búsqueda: el sentimiento de mi propia valía para alcanzar un tipo de éxito que me dé felicidad (autoestima).

**Ejemplos concretos extraídos desde *Los seis pilares y otros escritos*.**- Branden, que no niega de hecho sus preferencias políticas por el capitalismo, puede sin embargo pensar en mejores términos aun si éstos provinieran del socialismo o lo fomentaran. No importa la impronta ideológica, sino lo psicológico positivo que traiga tal o cual enunciado. Como psicólogo, en él los linderos de las ideologías políticas se han difuminado o tienen una valencia ambigua o diferente.

En un artículo acerca del objetivismo, *The Objectivist Newsletter* (1963), Branden rechaza categóricamente que sea el Estado quien tenga toda prerrogativa de prodigar la educación a los ciudadanos.

"¿Debe la educación ser obligatoria y pagada mediante impuestos, como lo es hoy? La respuesta a esta pregunta se vuelve evidente si uno la formula más concreta y específicamente, del siguiente modo: ¿Se debe permitir al gobierno el sacar a los niños por la fuerza de sus casas, con o sin el consentimiento de sus padres, y someterlos a procedimientos y entrenamientos educativos que los padres pueden o no aprobar? ¿Deben los ciudadanos ser expropiados de su riqueza para mantener un sistema educativo con el que pueden o no estar de acuerdo, y para pagar la educación de niños que no son suyos? Para cualquiera que entienda y esté consistentemente comprometido con el principio de los derechos individuales, la respuesta es claramente: No. No hay bases morales en absoluto para la idea de que la educación es prerrogativa del Estado o para la idea de que es correcto expropiar la riqueza de algunos hombres para el beneficio no ganado de otros".

Revísense también, por ejemplo, sus ideas acerca de la educación —capitalista, socialista o la que sea—. Destacan los objetivos de la educación para un maestro y para un sistema educativo dado:

"¿Es el objetivo primordial formar a los jóvenes como *buenos ciudadanos*? Entonces puede incentivarse especialmente no tanto el fomento de la autonomía o la estimulación del pensamiento independiente sino la memorización de un cuerpo de conocimientos y creencias comunes, *la absorción de las normas de la sociedad en cuestión*, y a menudo aprender la obediencia a la autoridad" (p. 227 de *Los seis pilares*).

En otro lugar, respecto al modelo de enseñanza del buen ciudadano, tomamos la siguiente cita, buena para ilustrar la filosofía de la escuela en función de las empresas, del bloque ideológico que sean:

"Al estudiante obediente se le enseña a no desafiar a la autoridad. El estudiante responsable está preparado para cuestionar —y si es preciso, desafiar— todo (...) *eso es lo que ahora exige el mercado...* En términos más generales, es lo que exige la civilización" (cfr. p. 246, ob. cit.).

Aquí, fustiga Branden al capitalismo anquilosado en el terror de lo nuevo y emergente en el mundo de la industrialización y los negocios; pero antes ya fustigó en la misma cita a un Estado, cualquiera que fuese su impronta ideológica y política, que pretendiera imponer un modelo de educación tendiente a la obediencia.

Si Branden fuera comunista, descalificaría —como de hecho lo hace— muchas cuestiones relativas a la educación que se da en el capitalismo, por ejemplo aquello del perseverante machismo que se observa aún en las más avanzadas y liberales (por feministas) sociedades capitalistas. Nos referimos a las diferencias y desigualdades de género con respecto a la educación superior. ¿Para qué dar educación superior a las muchachas adolescentes, si finalmente se van a casar, si “la inteligencia” tiene muy poco que ver con pescar un buen partido matrimonial? (cfr. pp. 247-248 de *Los seis pilares*). Esto no quita que en los países con sistema colectivista no exista o existiera ese u otro tipo de pensamiento machista o misógino. A este propósito, cabe añadir:

“Los seis pilares se ofrecen como universales para ambos sexos y para todas las razas, aun admitiendo el hecho de que algunas *formas de expresión* (por ejemplo, de la autoafirmación) pueden variar de una a otra cultura” (p. 247, ob. cit.).

Todo, pues, lo plantea Branden en *términos psicológicos* (de autoestima): obediencia *versus* rebeldía intelectual, estancamiento *versus* progreso económico; igualdad de género en la educación, *versus* tradicionalismos sexistas, sin importar mucho el entorno político-social de los individuos. Si hay fricción con ello, aconseja la rebeldía.

**Espíritu cosmopolita.**- En definitiva, puede decirse que Branden no es del Este ni del Oeste, sino que luciría destellos geniales de lo mejor de ambas filosofías de vida, desmarcándolas o enmarcándolas, según se requiera, con relación a sus respectivos sistemas de producción. Hace psicología de la política, según la clasificación de Manzi, y se zafa victoriosamente, al menos en *Los seis pilares*, de las acechanzas de la política de la psicología.

Esto, además, lo realiza en todos los rubros: la industria y los negocios, la educación, la cultura; pero siempre desde el trampolín de la persona y su peculiar psicología. Por eso desde el principio plantea que la autoestima es una *necesidad personal* y, casi al final de su obra, escribe:

“Este libro tiene un enfoque psicológico, no filosófico, y por ello he expresado estas ideas de forma muy personal, como existen las creencias en una conciencia individual. Pero si el lector piensa que las implicaciones de este libro hacen que sea una obra tanto de filosofía como de psicología, no está equivocado” (p. 325).

\*\*\*

Y, pues, las demandas de *atención a lo filosófico y a lo político* en la obra de Branden, pueden ahora darse por cubiertas (cfr. <http://www.nathanielbranden.com/>).

# TERCERA PARTE



## CAPÍTULO 3

### LA AUTOESTIMA: PRINCIPIOS BÁSICOS

#### 3.1 LA AUTOESTIMA: SISTEMA INMUNITARIO DE LA CONSCIENCIA

- **Una definición preliminar para la autoestima**

No podemos evadir o disimular la importancia de la autoestima. En su obra, Branden aporta algunas ideas esenciales para definirla. Dice que es una “necesidad profunda y poderosa, esencial para una sana adaptación” (p. 15). Más adelante, en la misma página, la describe como una “necesidad humana fundamental”, y que además, de alguna manera, es autónoma, pues “su efecto no requiere ni nuestra comprensión ni nuestro consentimiento” y “funciona a su manera en nuestro interior con o sin nuestro conocimiento”. La autoestima es algo más que un sentimiento o una opinión acerca de nosotros mismos (cfr. p. 22). En definitiva, la autoestima es “el sistema inmunitario de la conciencia” (p. 21).

Finalmente, para respaldar estos juicios, Branden examina de manera concreta el papel que desempeña la autoestima en nuestra vida, brindando una “definición preliminar”.

“La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida.
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos” (pp. 21-22).

- **Modelo básico para entender la autoestima**

En este contexto, Branden nos brinda un “modelo básico” sobre el cual entender, cifrar o evaluar la propia autoestima. Este modelo básico involucra la realidad exterior con respecto de nuestros sentimientos, nuestro comportamiento y el nivel de felicidad que alcancemos en la vida, pues habla de una retroalimentación y una causalidad recíproca:



“La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad. La potestad de esta convicción acerca de uno mismo radica en el hecho de que se trata de algo más que de una opinión o un sentimiento. Es una fuerza motivadora: inspira un tipo de comportamiento (...) influye directamente en nuestros actos. Es una causalidad recíproca. Hay una retroalimentación permanente en nuestras acciones mundanas y en nuestra autoestima. El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima” (p. 22).

**Rasgos de personalidad y autoestima.-** Habla también Branden del modo como usamos —y confiamos en— nuestra propia mente (racionalidad, consciencia), y correlaciona el rasgo de ser reflexivos y racionales con las actividades que emprendemos, con el hecho de que la vida nos “irá mejor”. A la inversa, si no somos reflexivos y nos conducimos más bien de manera inconsciente, la vida puede convertirse en una empresa muy difícil.

Otras cualidades del carácter derivadas de la racionalidad y la vida consciente son: el ser esforzados (no pasivos) y la perseverancia. Esto se relaciona con la obtención de más éxitos que fracasos, y en consecuencia con un mayor respeto por nosotros mismos, todo lo cual incrementa la autoestima. Viceversa, si no confiamos en nuestra propia mente, si vivimos pasivamente, no perseveramos en las dificultades y si somos irreflexivos o actuamos de manera inconsciente, obtendremos más fracasos que éxitos en la vida. En cualquier caso, con el ser reflexivos o irreflexivos, pasivos o esforzados, exitosos o fracasados, “el concepto de uno mismo saldrá reforzado” (p. 23); lo mismo dígase del auto-respeto.

La autoestima, pues, no solamente nos permite sentirnos mejor, sino que nos permite vivir mejor: responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de manera más apropiada.

Iremos abundando más en estos aspectos conforme se avance en la transcripción y análisis de *Los seis pilares*.

- **La influencia de la autoestima...**

Tener una autoestima alta o baja es una cuestión crucial en el grado de felicidad que alcancemos, prácticamente en todos los ámbitos de la vida humana: personal, familiar, académico, profesional, laboral, en las relaciones interpersonales, en el amor romántico, etc. La infelicidad o insatisfacción que deriva de una autoestima defectuosa puede de hecho contaminar o contagiar uno o varios de estos ámbitos, ocasionando que en nuestra vida “algo ande mal”.

Branden añade además que hay una correlación lógica (positiva o negativa según el caso) entre una autoestima saludable (o enferma) y otros varios rasgos de personalidad, actitudes o comportamientos y valores o contravalores que asumimos en la vida.

“Una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar.

Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás” (pp. 23-24).

**En el ámbito de lo personal.-** Escribe Branden: “Cuanto mayor sea nuestra autoestima, más fuerte será el deseo de expresarnos y reflejar la riqueza interior”. Por el contrario, “cuanto menor sea nuestra autoestima, menor será lo que esperemos y lo que aspiremos a conseguir (...) más urgente será la necesidad de ‘probarnos’, o de que nos olvidemos de nosotros mismos y vivamos mecánica e inconscientemente” (cfr. p. 24).

**En el planteamiento de metas.-** En torno de esto, afirma Branden que “una autoestima alta busca el desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El alcanzar dichas metas nutre la autoestima positiva”. Y, al contrario, “una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima”. Y añade: “cualquier trayectoria tiende a reforzarse y a perpetuarse a sí misma” (p. 24). En otras palabras:

“Cuanto mayor sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser y no sólo en nuestra profesión o en términos financieros, sino en el sentido de lo que deseamos experimentar en la vida en un plano emocional e intelectual, de forma creativa y espiritual” (p. 24).

**En el individualismo y el respeto a los demás.-** Otro aspecto muy importante en el ámbito de lo personal, es la consciencia de nuestra individualidad y el respeto que nos debemos unos a otros. Ya estudiamos en los capítulos previos que la autoestima se funda en el individualismo, el cual sería —pienso— un punto de vista social que enfatiza la dignidad moral del individuo, un sentido de auto-respeto de la propia persona y un respeto recíproco con relación a los demás. Por tanto, *individualismo* no significa que debamos ser *seres insociales* o aislados y huraños con relación a

nuestros congéneres. La autoestima, pues, tiene una fuerte influencia en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Escribe Branden:

“Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a considerarlos como una amenaza; y es así dado que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás” (p. 25).

La baja autoestima nos hace sentirnos inseguros, amenazados, ansiosos, como predispuestos a ser tratados por los demás con rechazo y humillación y, claro, entonces podemos llegar a asumir, de un modo u otro, esas mismas actitudes en nuestro trato con la gente. La baja autoestima, pues, distorsiona desde su inicio nuestras relaciones interpersonales. Abundando, Branden cita el análisis que **S. A. Watermann** hace en su investigación sobre *The psychology of individualism*:

“Contrariamente a la creencia de que una orientación individualista inclina a las personas hacia un comportamiento antisocial, las investigaciones muestran que un buen desarrollo del sentido de valía personal y de autoestima se correlaciona significativamente con la amabilidad, la generosidad, la cooperación social y con un espíritu de ayuda mutua” (p. 25 de *Los seis pilares*).

Y añade:

“Finalmente, las investigaciones revelan que la autoestima alta pronostica una gran felicidad personal. Lógicamente, una baja autoestima se correlaciona con la infelicidad” (p. 25).

En definitiva, el respeto por uno mismo se correlaciona con el respeto social: a los demás y de los demás, y con las óptimas relaciones humanas. El grado de nuestro auto-respeto sin duda alguna condiciona nuestras expectativas acerca de qué o cuánto merecemos recibir de los demás. Pero Branden ahonda todavía más en este tópico. Leamos:

**Influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales.**- Branden dice que “un principio importante en las relaciones humanas es que tendemos a sentirnos más cómodos, más ‘como en casa’, con las personas cuyo nivel de autoestima se parece al nuestro. Con los que son diferentes a nosotros podemos sentirnos atraídos en algunos temas, pero no en el que nos ocupa. Las personas con una autoestima alta tiende a sentirse atraídas por personas cuyo grado de autoestima es alto. Por el contrario, rara vez veremos una apasionada relación entre personas con niveles de autoestima extremadamente opuestos, como es poco probable que veamos un romance apasionado entre la inteligencia y la estupidez” (pp. 24-25).

Tocado el término *romance*, analicemos la influencia de la autoestima en el amor romántico.

**Influencia de la autoestima en el amor romántico.-** “No es difícil ver la importancia de la autoestima para triunfar en el terreno de las relaciones íntimas” (p. 26). La baja autoestima nos conduce a tener una vida marital infeliz, frustrante, inestable, marcada por los celos o la inseguridad, acaso por la violencia de pareja o intrafamiliar, y a menudo este esquema de sufrimiento y desdicha no se queda allí: se propaga a otros ámbitos de la vida humana. Escribe Branden:

“No hay un obstáculo mayor en una relación romántica que el miedo a no sentirse merecedor del amor y el pensar que estamos destinados a sufrir. Tales temores dan pie a profecías que se cumplen por sí mismas” (p. 26).

Y añade:

“Si disfruto de un sentimiento fundamental de eficacia y valía y me considero a mí mismo digno de ser querido, entonces tendré fundamento para apreciar y querer a los demás. La relación amorosa parece algo natural. Tengo algo para dar; no estoy atrapado en sentimientos de carencia; tengo un ‘excedente’ emocional que puedo canalizar en el amor. Y la felicidad no me hace ansioso. La confianza en mi capacidad y en mi valía y en *tu* habilidad para verla y apreciarla también dará lugar a profecías que se cumplen por sí mismas” (p. 26).

Aquí Branden toca el miedo a ser felices que caracteriza a las personas con baja autoestima. Mucho se dice y escribe sobre “el miedo de amar” y “el miedo al fracaso”. Este temor a perder el objeto de amor nos torna “ansiosos”. En realidad se trata de un problema de baja autoestima. Si, en cambio, existe confianza en uno mismo y uno tiene la capacidad de percibir que la otra persona también posee las cualidades de confianza en sí misma y en uno, la felicidad de ese romance es real. Branden describe magistralmente lo que pasa en una persona con baja autoestima y que llega a correlacionarse románticamente con otra (corchetes míos):

“Pero si me falta el respeto a mí mismo y no disfruto [de ser] como soy, me queda muy poco para dar excepto *mis necesidades insatisfechas*. En mi empobrecimiento emocional, tiendo a ver a los demás esencialmente como fuentes de aprobación o desaprobación. No los aprecio por ser quienes son y como les corresponde. Lo único que aprecio es lo que ellos pueden o no pueden hacer por mí. No busco a gente a quien pueda admirar y con quien pueda compartir la emoción y la aventura de la vida. Busco a gente que no me condene y, quizás, que se impresione por mi modo de ser, por la faz que presente exteriormente. Mi capacidad para amar permanecerá sin desarrollar. Ésta es una de las razones por las que

mis intentos de relacionarme con los demás, a menudo, fracasan, y no es debido a que la concepción de un amor apasionado o romántico sea intrínsecamente irracional, sino a que me falta la autoestima necesaria para sobrellevarlo” (p. 26).

Como puede verse, este aspecto de la autoestima, el de sentirse incapaces e indignos de amar y ser amados, tiene que ver, sin duda alguna, con la autoaceptación, que se correlaciona con el auto-respeto. Leamos a Branden, que siempre profundiza:

“Todos hemos oído la siguiente observación: ‘*Si no te amas a ti mismo, serás incapaz de amar a los demás*’. Todavía se ha entendido menos la otra parte de la historia: *Si no me siento digno de ser amado, será difícil creer que alguien me ame. Si no me acepto a mí mismo, ¿cómo puedo aceptar que me amen? Tu afecto y devoción se prestan a la confusión: me confunde el concepto que tengo de mí mismo, desde el momento en que ‘sé’ que soy indigno de ser amado. Lo que tú sientes por mí no puede ser real o duradero. Si no me siento digno de ser amado, tu amor por mí representará el esfuerzo de llenar un colador y, finalmente, es probable que el esfuerzo te agote*” (pp. 26-27).

Mejor expresada no podría estar la dramática situación de tantos seres humanos que no tienen certeza de ser amados aunque lo sean, que bloquean el amor genuino que reciben y acaban por destruir, incluso, su propia vida y la de sus seres queridos, al ser éstos mal comprendidos, mal valorados. Con esta forma de baja autoestima, además de acabar como unos “ingratos” a los ojos de los demás, se refleja un vago impulso de autodestrucción.

**Auto-sabotaje al amor por baja o por pseudo-autoestima.-** Son, en realidad, muchas las situaciones en que vendría a operar un auto-sabotaje en las relaciones románticas. Branden utiliza algunas palabras clave (que son conjugaciones de actitudes inconscientes) que identifican esta situación: *elegir, fingir, engañarme, sabotear* la relación.

- Primero: *elijo* a alguien que inevitablemente me rechazará o me abandonará.
- *Finjo* que no lo sé (que seré abandonado).
- Y así, *engañarme a mí mismo* o representar un papel ya aprendido en mis otras relaciones interpersonales (la víctima, el villano, p.e.).
- Y si acaso elijo al alguien —o alguien me elige— con quien pudiera ser posible la felicidad, entonces “*sabotearé*” la relación por “solicitar muestras de una seguridad excesiva, manifestando un sentido posesivo irracional, considerando una catástrofe las más pequeñas fricciones o buscando el control a través de la

subordinación y/o la dominación, encontrando maneras de rechazar a mi pareja antes de que mi pareja me rechace a mí” (p. 27).

El auto-sabotaje por baja autoestima surge debido a que ya estamos predispuestos al fracaso mediante un “conocimiento de nosotros mismos” que es falso, irracional o extremo, y que caracteriza nuestra poca autoestima; por ejemplo, sentirnos feos, demasiado gordos o demasiado flacos, exagerar nuestros defectos físicos, intelectuales, morales o de otra índole, inclusive de “clase social”, raza y situación económica, etc.

En algunos casos, hay sobrevaloración (“demasiada” o falsa autoestima), como por ejemplo sentirnos muy hermosos físicamente, o muy inteligentes, o ser demasiado exigentes, mostrando a diestra y siniestra a la pareja que “no nos merece”. Como quiera que sea, baja o falsa autoestima, tiramos a malograr la relación.

Al tener un amor lindo, la ansiedad hace acto de presencia en nosotros porque ese “autoconocimiento” no encaja en nada que sea lindo y que pueda ser para nosotros. En la falsa autoestima, “lo lindo” somos nosotros y creemos que “merecemos mucho más”, pues la pareja nos resulta “poca cosa”.

Estamos, entonces, *destinados a sufrir, a fracasar*, ya porque nos sentimos indignos de ser felices, ya porque somos unos “perfectos egoístas”. Y es entonces que saboteamos, nosotros mismos, el amor. Escribe Branden:

“Lo que muchos de nosotros necesitamos, aunque pueda sonar paradójico, es el coraje para tolerar la felicidad sin sabotearnos a nosotros mismos” (p. 29).

Remitimos al lector a las páginas 27-29 de *Los seis pilares*, donde Branden relata casos de personas que ejercen auto-sabotaje sentimental en el amor romántico. Y concluimos este sub-apartado con este pensamiento de Branden:

“La felicidad puede activar voces interiores que digan que uno no se merece lo que tiene, o que no le durará, o que estoy condenado a fracasar, o que estoy matando a mi madre o a mi padre por ser más feliz de lo que ellos fueron, o que ‘la vida no es así’, o que ‘la gente me tendrá envidia y me odiará’, y también que ‘la felicidad es sólo una ilusión’, o que ‘nadie es feliz y, por tanto, ¿por qué tendré que serlo yo?’”

**La autoestima en el ámbito laboral.**- Si es grande la influencia de la autoestima (alta o baja) en el auto-respeto y el respeto a (de) los demás, en el amor romántico, en el auto-concepto, en las relaciones interpersonales y en las metas que nos proponemos, no lo es menos en lo concerniente al puesto de trabajo.

Muchas veces las personas se hacen sabotaje a sí mismas en el momento en que son ascendidas de puesto y responsabilidad o cuando otros elementos humanos entran en el proceso productivo o cuando la competencia intelectual entre colaboradores se hace notable o cuando se cede a la tentación de oprimir a los subalternos o menospreciarlos y cuando hay que retribuir o reconocer el desempeño de otros, etc.

En éstas y otras situaciones, la persona puede llegar a sentir que pierde el control de la situación que siempre había llevado y, debido al cambio, o a las nuevas responsabilidades, o a los celos profesionales y la envidia o, en definitiva, debido a una autoestima defectuosa, se ve invadida por el temor al fracaso (miedo al triunfo). No soporta la tensión psicológica de la situación y acaba por traicionarse a sí misma. Nótese que el miedo es el ingrediente esencial en estas situaciones.

En las páginas 30-35 de *Los seis pilares*, Branden exhibe varios ejemplos — entresacados de su vasta experiencia como consultor de empresas— de auto-sabotaje en el puesto de trabajo. Allí podemos ver cómo la envidia, la inseguridad, la falta de confianza en uno mismo, el sexismo, los celos profesionales, el falso respeto (falta de franqueza), la ausencia de asertividad, la timidez, el autoritarismo y los sentimientos de superioridad, etc., constituyen procesos de baja autoestima y causan estragos no sólo a los individuos implicados, sino a terceros, incluida la empresa. He aquí algunos de esos casos reseñados, seguidos cada uno por hipotéticos comportamientos como contraparte, es decir con las conductas que surgirían desde una autoestima sana.

1. Branden cita primero el caso de un hombre ascendido de puesto que, por no considerarse capacitado y por miedo a las nuevas condiciones del empleo, acabó siendo echado de la compañía. Empezó por sentirse inadecuado:

“Soy un impostor y no me corresponde estar aquí” —se decía—. Así las cosas, su rendimiento y su competitividad fueron volviéndose cada vez más cuestionados en el nuevo puesto, pues iban en la dirección inversa a las expectativas que se tenían de él. Cuando lo echaron, se dijo a sí mismo: “Sé que era demasiado bueno para ser verdad”.

No es que el sujeto careciera de capacidad, si precisamente lo ascendieron por capaz. Es que su propia actitud negativa lo derrocó. En la contraparte, si este empleado hubiera asumido con valentía los retos que la empresa le presentaba, otra hubiera sido la historia y habría cosechado triunfo tras triunfo en su carrera ejecutiva.

2. En realidad, la baja autoestima puede jugarnos malas pasadas. Branden cita otro ejemplo también muy común: Se trata de una “gerente que estudia una

estupenda idea propuesta por un subordinado y siente una sensación de humillación porque la idea no se le haya ocurrido a ella; se imagina que el subordinado la desplaza y la supera y empieza a intrigar para echar tierra sobre la propuesta”.

¿Qué otra actitud podría haber asumido esa gerente? Hostigar sutil o declaradamente al subordinado y, a la larga, forzarlo a renunciar, perjudicando, así, también a la empresa. Escribe Branden:

“Este tipo de envidia destructiva es producto de un pobre sentido de uno mismo. Los logros de los demás amenazan con mostrar que yo no apporto nada” (p. 30).

Y más adelante:

“Una pobre autoestima revela una falta de generosidad hacia las aportaciones de los demás; tiende también a desconfiar de las habilidades de los demás y, en el caso de un líder o un gerente, se observa su incapacidad por extraer lo mejor de sus subordinados” (p. 32).

En la contraparte, remata nuestro autor:

“La generosidad hacia el logro de los demás es emblemática de la autoestima” (p. 30).

3. Un caso más que Branden nos ilustra, y que podríamos encasillar como sexismo es el de aquel hombre que “se descorazona y enfada cuando se entera de que su nuevo jefe es una mujer. Su masculinidad se siente herida y disminuida. E imagina degradarla sexualmente, *poniéndola en su lugar*. La situación de sentirse amenazado se manifiesta en la forma de un comportamiento lleno de resentimiento y de falta de cooperación”. Y remata Branden:

“Sería difícil citar un ejemplo más claro de falta de autoestima que la necesidad de considerar inferior a ‘otro colectivo’. Un hombre cuya noción de ‘poder’ reside en un nivel de ‘dominación sexual’, es un hombre al que le asustan las mujeres, al que le asusta su capacidad o la seguridad en sí mismo, al que le asusta la *vida*” (p. 30).

Con respecto a los desafíos del mundo moderno en la actualidad, es claro el valor y la influencia de la autoestima para la supervivencia. Branden asevera que “la autoestima, que ha sido siempre una necesidad psicológica de suprema importancia, se ha convertido también en una *necesidad económica* importante”. Y habla de “un mundo cada vez más complejo, desafiante y competitivo” en donde, si



no contamos con el atributo de una autoestima sana, seguramente seremos arrastrados en un torbellino de frustraciones y fracasos.

Hoy en día las empresas necesitan personal no sólo con un nivel de conocimiento y preparación óptimos; “sino incluso un mayor nivel de independencia, seguridad, confianza en sí mismos, capacidad de iniciativa, creatividad, liderazgo... en una palabra, autoestima. (Cfr. p. 41).

“Cuanto mayor sea el número de elecciones y de decisiones que tenemos que hacer a un nivel consciente, más urgente será la necesidad de autoestima” (p. 43).

Basten estos ejemplos, de momento, para ilustrar la importancia de la autoestima en el mundo del trabajo.

- **Brillantes auto-saboteadores**

Incluso hay gente brillante con baja autoestima que se auto-sabotea, se autodestruye y vienen viviendo cotidianamente —incluso sin darse cuenta— un proceso que va contra su propio interés. Branden escribe:

“Cuando nuestra ilusión de autoestima se basa en el débil apoyo de no ser cuestionada nunca, cuando nuestra inseguridad nos hace creer que nos rechazan cuando no existe semejante rechazo, es sólo cuestión de tiempo que explote la bomba de relojería que llevamos dentro: explotará con un comportamiento autodestructivo y el hecho de que se tenga una extraordinaria inteligencia no sirve de protección. La gente brillante con un bajo nivel de autoestima actúa contra sus intereses cada día”.

Y líneas adelante:

“Cuando actuamos primariamente guiados por el miedo, tarde o temprano precipitamos la calamidad que tememos. Si tememos que nos critiquen, nos comportamos de una manera que a la larga obtendremos la desaprobación. Si tememos la cólera, al final conseguiremos que la gente se encolerice” (p. 31).

- **Las profecías que se cumplen a sí mismas\***

Una profecía es un juicio o enunciado que tiene la cualidad de ser predictivo, de predecir el futuro. Si decir “Tengo alta autoestima” fuera un juicio semejante, sería una profecía infalible.

---

\* Mejor traducción sería “las profecías infalibles”.

Ahora bien, si existe como pensamiento, esa profecía puede convertirse en palabras, en acciones y consecuencias. En esta lógica ingresamos a lo que se llama el pensamiento positivo. Si pensamos bien, nos va bien y nuestra autoestima resulta beneficiada; si pensamos mal, nos va mal y nuestra autoestima se resiente. Si tomamos decisiones reflexivas, tendemos a no equivocarnos, y si decidimos impulsivamente, el riesgo de equivocarse será más grande, en detrimento de la autoestima. Si actuamos responsablemente, el resultado será positivo, sea cual fuere, lo cual mantendrá nuestra autoestima en alto; pero si actuamos de manera irresponsable, los resultados serán lamentables. Escribe Branden:

“La autoestima crea un conjunto de expectativas acerca de lo que es posible y apropiado para nosotros. Esas expectativas tienden a generar acciones que se convierten en realidades, y las realidades confirman y refuerzan las creencias originales. La autoestima —alta o baja— tiende a generar profecías que se cumplen por sí mismas” (p. 32).

“Tales expectativas pueden existir en la mente como visiones del subconsciente o semiconsciente sobre nuestro futuro” (p. 33).

Y cita Branden al psicólogo educativo **Paul Torrence**, investigador que al respecto afirma que, en el ámbito de la motivación: “de hecho, la imagen del futuro de una persona puede pronosticar mejor lo que consiga del futuro que sus actuaciones del pasado”. Es decir, no importa mucho el pasado, sino el presente y el futuro, si *hoy* mantengo una motivación (y creencia) edificante. Y cierra Branden:

“Cuando nos esforzamos en aprender o cuando conseguimos algo está basado, al menos en parte, en lo que creemos que es posible y apropiado para nosotros” (cfr., p. 33).

La mente —el cómo la usemos en el presente— es, pues, determinante no sólo para evaluar el pasado, sino para predecir de algún modo el futuro y hacerlo más halagüeño o más temible, cierto o incierto. Las “profecías infalibles” pueden ser, entonces, nuestras propias expectativas de vida.

- **La baja autoestima, una bomba de relojería\***

Pero “la profecía” de una baja autoestima —también llamada metafóricamente “bomba de relojería” por nuestro autor— no siempre es tan obvia y fulminante. Sus consecuencias pueden ser por un tiempo irrelevantes, hasta que un factor dado las detona de manera, por demás, perjudicial. Anota Branden:

---

\* Mejor traducción sería “bomba de tiempo”.

“Mientras una inadecuada autoestima puede limitar severamente las realizaciones y aspiraciones personales, las consecuencias del problema no son tan obvias. Algunas veces trascienden de forma indirecta. La falta de autoestima, al igual que una bomba de relojería en funcionamiento, puede permanecer en silencio durante años en una persona que, llevada por su pasión por el éxito y ejerciendo una habilidad genuina, puede elevarse cada vez más alto en su profesión. Entonces, sin que sea realmente necesario, empieza a hacer rebajas morales o legales ávido por obtener muestras todavía más claras de su dominio. Entonces comete delitos si cabe más flagrantes, y se dice a sí mismo que *está por encima del bien y del mal*, como si desafiara al destino a vencerle. Sólo al final, cuando su vida y su carrera desembocan en la desgracia y la ruina, se podrá ver cuántos años ha ido avanzando sin cesar hacia el último acto de un guión vital inconsciente que pudo haber empezado a escribir a la edad de tres años. No es difícil pensar en personas conocidas que encajan en esta descripción” (p. 33).

Aquí nos enseña Branden que un *sistema inmunológico de la conciencia* rezagado, o atacado, no del todo eficaz —recordemos la definición preliminar—, pudo irse gestando desde la más temprana infancia con el agente adverso en él, y que no obstante permaneció latente o en muy lento desarrollo en medio de los éxitos que el sujeto se va prodigando a lo largo de la vida.

Infiero, además, que el éxito no es, precisamente, la autoestima, y sí puede llegar a ser una máscara de ésta, una compensación a la baja autoestima subyacente.

- **Autoconcepto y destino**

Vemos cómo —si hay baja autoestima como trasfondo— una vida exitosa puede llegar a maquillar tanto el sentimiento de la propia valía de una persona, que ésta acabe por endiosarse y volverse narcisista, de modo que eventualmente asuma un *concepto* megalómano de sí, activando entonces la “bomba de relojería”, la fatídica profecía de la autodestrucción. Ahora bien, la profecía —o bomba de tiempo— están ligadas a lo futuro, y por tanto *al destino*. Leamos lo que nos dice Branden en relación a este último término.

“El concepto de uno mismo es el destino. O más exactamente, tenderá a serlo. El concepto de uno mismo se basa tanto en lo que pensemos de nosotros como en quiénes somos; en nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestros valores personales y nuestras responsabilidades; en nuestras posibilidades y limitaciones, nuestras fuerzas y debilidades. El concepto de uno mismo contiene o incluye el nivel de autoestima,

pero es más global. No podemos entender el comportamiento de una persona sin entender el concepto que tiene de sí misma” (p. 33).

Infiero también de todo este contexto que el auto-concepto puede, de hecho, estar equivocado; podemos creer de nosotros mismos lo que no somos en realidad, lo cual traerá consecuencias proféticas para la autoestima, para bien o para mal.

- **La autoestima como necesidad básica**

Branden, cifrado en su larga experiencia terapéutica, subraya que la autoestima es una necesidad porque proporciona una contribución esencial para el proceso vital. Es indispensable para un desarrollo normal y saludable y tiene un valor para la supervivencia. Y agrega que para muchos de nosotros las consecuencias de una baja autoestima son sutiles, casi imperceptibles; no obstante, a veces, la falta de autoestima incluso desemboca en la muerte de modo directo, por ejemplo: por sobredosis de droga, por la imprudencia a la hora de conducir un vehículo, por permanecer unido a un cónyuge cruelmente abusivo, o mediante el suicidio (cfr. pp. 35-36). Y abunda:

“Una autoestima poco adecuada se puede revelar en una mala elección de pareja, en un matrimonio que sólo presenta frustraciones, en una profesión que no nos lleva a ninguna parte, en aspiraciones que, de alguna forma, son sabotajes a uno mismo; en las ideas prometedoras que mueren nada más nacer, en una misteriosa incapacidad para disfrutar el éxito, en el comer y vivir destructivamente, en los sueños que nunca se cumplen; en la ansiedad o depresión crónicas; en tener de forma habitual una baja resistencia a las enfermedades, en depender de las drogas en demasía, en un hambre insaciable de amor y de obtener la aprobación de los demás; cuando tenemos hijos que no aprenden nada sobre el respeto a sí mismos o sobre la alegría de vivir. En resumen, una vida similar a una larga carrera de fracasos, para la que el único consuelo, quizás, es aquel triste mantra: ‘en definitiva, ¿quién es feliz?’ Cuando la autoestima es baja, nuestra resistencia para afrontar las adversidades de la vida disminuye” (p. 36).

No por nada, pues, Branden llegó a la conclusión de que:

“Una autoestima positiva es como el sistema inmunitario de la consciencia que proporciona resistencia, fuerza y capacidad para la regeneración. Aunque un sistema inmunitario no nos garantice que no vayamos a caer enfermos, nos hace menos vulnerables a las enfermedades y mejor equipados para recuperarnos de ellas; por lo tanto, una autoestima saludable no nos garantiza que no vayamos a sufrir ansiedades y

depresiones ante las dificultades de la vida, pero nos hace menos susceptibles y nos prepara mejor para afrontarlas, rechazarlas y superarlas. La gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá capacidad para sobreponerse con mayor rapidez otra vez” (pp. 36-37).

**La autoestima como agente provocador de dolor.-** Por otra parte, la autoestima no es una inyección de anestesia que nos insensibiliza ante el dolor. Muy por el contrario, como se verá más adelante, la autoestima provoca, a veces, dolor, como cuando se trata precisamente de actuar en consecuencia a los valores que la autoestima promueve, y resistir a los contravalores de la pseudo-autoestima, que nos postran en la mediocridad. Leamos:

“Hay que recalcar que la autoestima tiene más que ver con la resistencia que con la insensibilidad al sufrimiento” (p. 37).

Esto último creo que también lo dice en alusión a que muchos de nosotros aprendemos a ser insensibles a los eventos estresantes o adversos de la vida, muchas veces de manera inadecuada y que conlleva la negación o renuncia a valores legítimos, personales (no manifestar algunas de nuestras emociones) o sociales (no permitirnos ser solidarios con el sufrimiento ajeno), por ejemplo.

- **¿Es posible tener demasiada autoestima?**

Dice nuestro autor que no es posible tener “demasiada autoestima” porque sería tanto como decir que tenemos *demasiada salud física* o un muy *robusto sistema inmunitario*. Y entonces habla de los sujetos narcisistas: arrogantes, jactanciosos, fanfarrones, que revelan estos rasgos en su personalidad creyendo que son un reflejo de su “*muy-muy*” alta autoestima, cuando en realidad ocurre todo lo contrario, pues están manifestando una autoestima demasiado baja (cfr. p. 37).

En contraste, subraya Branden:

“Las personas con una autoestima alta no se comportan de una forma superior a los demás; no persiguen demostrar su valor comparándose con los demás. Su alegría se debe a ser quienes son, no a ser mejores que los demás. Recuerdo que reflexionaba sobre este tema un día mientras veía cómo mi perra jugaba en el patio. Corría alrededor, olía las flores, cazaba las ardillas, daba saltos en el aire, mostraba su alegría por estar viva (desde mi perspectiva antropomórfica). No pensaba (estoy seguro) que estaba más contenta de estar viva que el perro de la puerta de al lado. Simplemente disfrutaba de su propia experiencia. Esa imagen

capta algo esencial de cómo entiendo la experiencia de una autoestima saludable” (pp. 37 y 38).

La canina reflexión de Branden, con ser muy analógica, no es por eso menos certera y descriptiva. La autoestima saludable es como la *alegría natural y muy propia* de un animal. Hay transparencia y simplicidad en ella y no está contaminada —de momento— por otros impulsos que no sean gozar sencillamente de la vida. Idealmente, si el perro del vecino coincidiese con la perra de Branden en jugar, tal vez ambos animales “competirían” al cazar ardillas en aquella misma sencillez desnuda, sin pretensiones algunas de supremacía del uno sobre otro. Estarían expresando, cada cual, su alborozo y su energía sin complicarse la vida.

Los hombres, empero, no son perros, sino animales mucho más complejos. Su autoestima —su dignidad natural y espontánea de individuos humanos— tiene que desplegarse y transmutarse de mil modos en un mundo de exigencias, retos y competitividades sin cuento. En este contexto, la habilidad de mantenerse *dignos, naturales y enteros* habla, ciertamente, de una autoestima alta y saludable. A este respecto, en otro lugar de *Los seis pilares*, precisamente cuando se habla de la *integridad personal*, anota Branden un texto mucho más técnico y específico:

“La autoestima no es ni comparativa ni competitiva. No tiene nada que ver con luchar por ser superior a los demás (...), nada tiene que ver con los demás [en el sentido de elevarse por encima de ellos]: tiene que ver con nuestra relación con nosotros mismos y con la realidad” (p. 308).

Pero abundemos. El compararse a sí mismas con los demás es un importante indicador de la incomodidad que sufren las personas con baja autoestima. Branden nos habla de que su perra no se comparaba con el perro del vecino, simplemente disfrutaba de su alegría de estar viva. Las conjeturas de Branden resultan muy agudas cuando trasladamos su analogía a lo que ocurre a las personas que con baja autoestima se sienten muy incómodas ante las que tienen la autoestima elevada. Las personas con baja autoestima pueden de hecho llegar a sentirse como perrillos “con el rabo entre las patas”, lastimadas en la naturaleza de su alegría, que es menear la colita de pura felicidad...

“Los hombres inseguros, por ejemplo, a menudo se sienten inseguros en presencia de mujeres seguras de sí mismas y las personas con una baja autoestima se irritan a menudo ante la presencia de gente que está entusiasmada con la vida” (cfr. p. 38).

“La persona que tiene una autoestima con problemas se siente a menudo poco cómoda en presencia de personas que tienen una autoestima alta y se puede sentir resentida y decir: ‘Tienen demasiada

autoestima'. Pero en realidad lo que hace es afirmar algo sobre sí misma" (p. 38).

"La triste verdad es que quienquiera que tenga éxito en la vida corre el riesgo de ser el blanco de críticas. La gente con poco éxito, a menudo, envidia y ofende a la gente que triunfa. Los que son infelices, a menudo, envidian y ofenden a aquéllos que son felices. Y aquéllos cuya autoestima es baja les gusta hablar, de vez en cuando, sobre el peligro de tener *demasiada autoestima*" (p. 38).

\*\*\*

Así concluimos el apartado relativo a la *Demasiada autoestima*, y pasamos a otro de igual importancia: *Cuando nada es "suficiente"*, no sin antes insertar un apartado al cual titulamos *Qué no es —o no puede— la autoestima*, que nos haga ver cuestiones del grado de la misma y otras problemáticas. El propósito de esta inclusión es entender mejor los contextos anterior y posterior.

- **Qué no es —o no puede— la autoestima...**

Branden opina que si bien "es un error negar la importancia de la autoestima, otro es esperar mucho de ella" (p. 39). Y expresa:

"La autoestima no es una panacea para cualquier cosa. Aparte de la cuestión de las circunstancias y oportunidades externas que tengamos, hay un número de factores internos que claramente tienen influencia como el nivel de energía, la inteligencia y el deseo de nuestros logros. Contrariamente a lo que algunas veces oímos, el deseo no se correlaciona con la autoestima de una forma simple y directa, ya que tal deseo puede activarse tanto por una motivación negativa como positiva cuando, por ejemplo, una persona es impulsada por el miedo a perder el amor o el status, más que por la alegría de expresarse a sí misma" (cfr. p. 40).

Además, aclara:

"La autoestima no es el sustituto del techo sobre nuestra cabeza o de la comida en el estómago de uno, pero aumenta la probabilidad de poder encontrar la manera de satisfacer tales necesidades. La autoestima no es el sustituto del conocimiento y de las habilidades que uno necesita para actuar con efectividad en la vida, pero aumenta la probabilidad de que uno las pueda adquirir" (p. 40).

**Qué no puede hacer la autoestima alta.-** En este contexto, Branden trata de explicarnos una cuestión muy importante en torno al grado autoestima que

podamos tener y su incidencia en la vida. No es suficiente un saludable sentido del valor de uno mismo para asegurarnos la felicidad (cfr. p. 40). A menudo hay que balancear las posibilidades que devienen de la realidad; o hay que perder y dejar pasar las oportunidades. Por ejemplo, muchas veces la vida nos obliga a elegir entre un mal menor y un mal mayor, y esa elección no trae consigo, necesariamente, la alegría natural de habernos expresado a nosotros mismos (“salirse con la suya”) o la satisfacción por haber triunfado, y sí una necesaria dosis de resignación que invoca la capacidad de resistir o tolerar las frustraciones.

Si tenemos una autoestima elevada, hay factores externos e internos que pueden de hecho influir hacia un resultado negativo para ella. Podemos ser muy inteligentes y tesoneros, pero no tener la salud física, o los recursos económicos suficientes, lo cual, en el mejor de los casos, limita las metas y retrasa los triunfos.

Una alta autoestima a veces implica no acceder —de momento— a la alegría, sino al sacrificio, al sufrimiento, al desgaste, al esfuerzo. Situaciones como éstas, en definitiva, tienden a equilibrar el signo de la propia valía, nos plantan con los pies en la tierra y nos obligan a ser más ponderados y objetivos en la gestión de nuestros proyectos y en el auto-concepto. Situaciones como éstas, bien asimiladas, evitan también, que nuestra autoestima peque de ser “demasiada”.

La autoestima —declaro— no es un triunfalismo radical. Por otra parte:

“La gente, a veces, renuncia a la misma vida en nombre de asuntos cruciales para su autoestima” —dice Branden al delatar el carácter simplista y engañoso de la jerarquía que Abraham Maslow da a la autoestima por encima, es decir ‘que viene después’, de la satisfacción de las necesidades fisiológicas (cfr. p. 40 de *Los seis pilares*. Ver también a este respecto 1.3.3 de esta tesis).

En definitiva, Branden dice que la autoestima, que no es todopoderosa, requiere realismo:

“Un sentido bien desarrollado del yo es una condición necesaria para nuestro bienestar [psicológico-de autoestima], pero no es una condición suficiente. Su presencia no garantiza una *realización*, pero su ausencia garantiza, de alguna forma, la ansiedad, la frustración o la desesperación” (cfr. p. 40).

**En caso de tener una autoestima subdesarrollada** Branden advierte también que ello no significa precisamente que seamos incapaces de conseguir valores reales como honestidad, perseverancia, talento, energía, honradez, responsabilidad, puntualidad, constancia, conciencia, criterio, compasión, creatividad, congruencia, iniciativa, etc. Tampoco la baja autoestima nos impide



alcanzar éxitos académicos, profesionales o laborales y logros materiales como una casa, un automóvil nuevo, un negocio propio, etc. Dígase lo mismo con relación al éxito en las relaciones (amor, matrimonio, paternidad, amistad, prestigio, reconocimiento, etc.). Podemos tener de hecho estos y otros logros.

Pero, ¿qué tan sólida y sensible es nuestra satisfacción, nuestro orgullo, y el sentido de nuestra valía por todos esos logros? ¿Qué tanta es nuestra felicidad, nuestra satisfacción por ellos?

Cuando nuestra autoestima es baja, o digamos mediana, y nosotros tenemos ya en nuestro haber ciertas virtudes o valores, y las debidas relaciones humanas satisfactorias, y los éxitos reales que nos proporcionan un cierto “bienestar psicológico” que deriva de nuestro sentimiento de *eficacia personal* y *auto-respeto* (recordemos lo relativo al “doble pilar de la autoestima”, p. 45), se corre el riesgo de que las eventualidades de la vida, o situaciones de coacción imprevisible, amenacen seriamente ese bienestar y desenmascaren la falsa autoestima que tenemos o den al traste con la poca que haya en uno. A veces la amenaza sobreviene incluso desde uno mismo a través del auto-sabotaje, como ya vimos en un apartado anterior, o a través de una oscura insatisfacción que nos invade de continuo y que corta de tajo la capacidad de disfrutar de nuestros triunfos, como veremos en el siguiente apartado.

- **Cuando nada es “suficiente”**

Como se señaló anteriormente, “una autoestima pobre no significa necesariamente que seamos incapaces de conseguir valores reales. Algunos de nosotros podemos tener talento, energía y deseo de conseguir muchas cosas a pesar de los sentimientos de incapacidad o indignidad” (p. 38).

Puede existir, pues, un *sentimiento de incapacidad o indignidad* que muchas veces se cuelga en la apreciación de nuestra valía, eficacia, capacidad y competencia. Sentimos que el orgullo por nuestros éxitos se esfuma, que la alegría de conseguirlos es efímera y nos llenamos pronto de amargura y todo logro empieza a parecernos poca cosa.

Por otra parte, no podemos tampoco dejar de pensar, reflexionar y evaluar nuestro desempeño en la vida: eso es imprescindible. Pero al realizar introspección a veces nos resulta doloroso constatar esa vaga —o consciente— sensación de vacío dentro de nosotros mismos. Insisto: somos capaces de adquirir valores de todo tipo y de luchar porque nuestros proyectos lleguen a buen término; pero si entonces nos sentimos finalmente desencantados, es porque tenemos baja autoestima y ésta se manifiesta como síntoma de insatisfacción e incapacidad de disfrutar la vida. Leamos a Branden:

“No significa que vayamos a ser menos efectivos de lo que podemos ser; significa que tendremos una capacidad deficiente para sentir alegría de nuestros logros. Nada de lo que hagamos lo consideraremos ‘suficiente’” (p. 38).

Branden, en el siguiente ejemplo, nos habla de una *realización* que está allí, con triunfos más numerosos incluso que los fracasos; pero la *satisfacción* está ausente.

“Aunque una pobre autoestima rebaja la capacidad de una verdadera realización, incluso de los que tienen más talento, no necesariamente ha de ser así. *Lo que es mucho más cierto es que recorta la capacidad de la satisfacción.* Esta es una realidad dolorosa bien conocida entre los que consiguen altas metas” (p. 39).

Y especifica:

“¿Por qué —me dijo un brillante hombre de negocios con éxito— es el dolor ante mis fracasos mucho más intenso y duradero que el placer ante mis éxitos, incluso cuando ha habido más éxitos que fracasos? ¿Por qué la felicidad es tan efímera y la humillación tan duradera? —Unos minutos después añadió—: En mi mente veo la cara de mi padre burlándose de mí. —Se dio cuenta de que la misión inconsciente de su vida no era expresar quién era él, sino la de demostrar a su padre (cuando hacía más de diez años que había fallecido) que podía llegar a algo—”.

Aunque puede de hecho haber otros factores que expliquen el desencanto y la “insuficiencia” que mucha gente siente ante sus triunfos, Branden nos está diciendo aquí que la causa de una *autoestima pobre* puede de hecho estar cifrada en una infancia desdichada o incomprensida.

Y en seguida aclara todavía más:

“Así, siempre es ‘una victoria más’: un ascenso más, una conquista sexual más, una compañía más, una pieza de joyería más, una casa mayor, un coche más caro, otro premio; sin embargo, el vacío interno no se puede llenar” (p. 39).

Cuando nuestra autoestima está libre de conflicto, es decir, cuando no estamos motivados a demostrarle a nadie, sino sólo a nosotros mismos, lo que valemos; cuando no estamos en competencia ni en situación de tener que compararnos con los demás, entonces:

“La alegría es nuestro motor, no el miedo. La felicidad es lo que queremos experimentar, y lo que deseamos evitar es el sufrimiento. Lo que nos proponemos es la expresión de nosotros mismos, no la

autoevaluación o la autojustificación. Lo que nos motiva no es ‘probar’ lo que valemos, sino vivir dentro de nuestras posibilidades. Si mi objetivo es probar que soy ‘suficiente’, el proyecto se extiende hasta el infinito porque la batalla estaba ya perdida el día que admití que la cuestión era debatible” (p. 39).

## 3.2 EL SIGNIFICADO DE LA AUTOESTIMA

- **Análisis del término autoestima**

Branden escribe que la autoestima tiene dos componentes significativos correlacionados: la *eficacia personal* y el *respeto por uno mismo*.

“Ambos son como un pilar doble de una autoestima saludable; si falta uno de ellos, la autoestima se deteriora. Dado su carácter fundamental, ambas son características determinantes del término. No tienen un significado derivado o secundario de la autoestima, sino que son su esencia” (pp. 45-46).

Por el momento, damos la definición de cada aspecto y poco más adelante una explicación más exhaustiva.

“La *eficacia personal* significa confianza en el funcionamiento de mi mente, de mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo.

El *respeto a uno mismo* significa el reafirmarme en mi valía personal; en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales” (p. 45).

Si a una persona desconfía de sí misma y le falta el sentido básico del respeto por sí misma, si se siente indigna y que desmerece el amor y el respeto de los demás, o cree que la felicidad no se hizo para ella; si es tímida y teme reafirmarse ante los otros, y considera que sus necesidades no son importantes, esa persona tiene una autoestima deficiente.

**Impulsos psíquicos, experiencias subjetivas.**- Por otro lado, la eficacia personal y el auto-respeto son —más que conceptos— *experiencias* (ése es el término que

usa Branden para explicar todo el contexto de este apartado) o vivencias, impulsos psíquicos que mueven la conducta de la gente.

Alguien que acaba de recibir un premio bien merecido por parte de una autoridad, no piensa en términos de conceptualizaciones de su eficacia o su auto-respeto, sino que está siendo invadido por una oleada de júbilo, de orgullo, de gratitud y de sentimientos edificantes por recibir el honor dado. Del mismo modo, alguien que, por ejemplo, tiene poca fe en sí mismo y al hablar en público siente pavor, ansiedad, le tiemblan las rodillas y se le olvidan y traban las palabras, se siente perdido y quisiera esconderse debajo de alguna piedra. Abundemos:

- **La experiencia de la eficacia personal:**

“Genera un sentimiento de control sobre la vida de uno mismo que lo asociamos con un bienestar psicológico, el sentimiento de estar en el centro vital de la propia existencia, frente a ser un espectador pasivo y víctima de los acontecimientos” (cfr. p. 46).

Aquí Branden reporta lo que sería, en términos de eficacia personal, el tener o no control de la propia vida, el ser propositivos y proactivos o el ser pasivos y reactivos ante los acontecimientos. Estos rasgos de personalidad o actitudes vienen a sumarse a los ya vistos en el *Apartado 3.1*.

**Más acerca de la eficacia personal (el sentido de la competencia).**- Escribe Branden: “He dado el nombre de *eficacia personal* a aquella experiencia de poder y competencia básicos que asociamos con una autoestima saludable” (p. 52). La eficacia personal consiste en:

“Ser eficaz es ser capaz de producir el resultado deseado. La confianza en nuestra eficacia básica es la confianza en nuestra capacidad para aprender lo que necesitamos aprender y hacer lo que necesitamos hacer para conseguir nuestros objetivos, en la medida que el éxito dependa de nuestros propios esfuerzos.

No juzgamos nuestra competencia (...) según factores que estén fuera de nuestro control. La experiencia de la eficacia personal no requiere omnisciencia ni omnipotencia” (cfr. p. 53).

Esta definición se conecta directamente con la anterior (cfr. p. 46) en el aspecto del *control* que experimentamos en la eficacia personal. Es decir: control de la propia vida y confianza en nuestra capacidad y competitividad, van de la mano. Significa también que no juzgamos nuestro sentido de competencia según factores que estén fuera de nuestro control, porque, ya se dijo, la autoestima no es omnipotente ni omnisciente. No podemos hacer todo, ni tampoco saberlo todo.

En este sentido, errar es de humanos y nuestra eficacia personal incluye la convicción de esa posibilidad, *errar*, que supone a su vez el ser capaces también de pensar, de juzgar, de reconocer, de corregir y de aprender de nuestros errores “para conseguir nuestros objetivos”. Por otro lado, aunque la eficacia personal no significa que seamos capaces de dominar cualesquiera desafíos que la vida nos presente, Branden advierte, en la misma página:

“Carecer de la experiencia de la eficacia personal, anticipar el fracaso en vez de la victoria, significa interrumpir, socavar o paralizar (a diferentes niveles) nuestros esfuerzos para enfrentarnos con las tareas y los desafíos que la vida nos presente” (p. 53).

O sea, la experiencia de eficacia personal implica, también, vivir alerta ante el pesimismo.

Resumiendo, sin la eficacia personal, una sensación de impotencia y desamparo inunda, por ejemplo al niño o joven que se enfrenta a la enseñanza-aprendizaje, al empresario u hombre de negocios que se aferra a prácticas que ayer le fueron útiles, pero ahora son obsoletas: se siente incapaz de aprender a utilizar las nuevas herramientas que irrumpen en los mercados vertiginosamente. En definitiva, escribe Branden:

“En un mundo en el que la totalidad del conocimiento humano se duplica cada diez años, nuestra seguridad sólo puede consistir en nuestra capacidad de aprender” (p. 54).

**¿En qué consisten los desafíos básicos de la vida?**- Branden, profundiza en la eficacia personal como una *capacidad dual* de enfrentarse a “los desafíos básicos de la vida”:

1. Eficacia personal como “la capacidad de sustentarse, es decir, de ganarse la vida; de cuidar de sí mismos en el mundo” (primer desafío básico). Y
2. Eficacia personal para “actuar con efectividad en la interacción con otros seres humanos y ser capaces de dar y recibir amabilidad, cooperación, confianza, amistad, respeto, amor; mostrar la capacidad de ser responsables, de ser firmes y de aceptar la firmeza de los demás”. (Cfr. pp. 55-56).

Es decir, desde la segunda proyección de la eficacia personal, ingresamos dialécticamente *al otro-pilar-del-doble-pilar-de-la-autoestima*: el respeto por uno mismo. Respeto éste que debe ser una realidad en el individuo y manifestarse luego como conducta en las relaciones sociales.

La autoestima, entonces, no es la expresión de un individualismo cerrado, sino que tiende hacia la colectividad, según veremos enseguida:

- **La experiencia del respeto por uno mismo:**

“Hace posible una benévola sensación no neurótica de comunicación con otras personas, en una asociación de independencia y respeto mutuo que contrasta, por un lado, con el alejamiento alienante de la especie humana y, por el otro, con la inconsciente fusión en una tribu” (p. 46).

En este párrafo salta a la vista también algo importante, que se tratará asimismo con mayor detalle: la autoafirmación. El individuo que se respeta a sí mismo posee la cualidad de la autoafirmación (un pilar de la autoestima), que es, aquí, “la benévola sensación no neurótica de comunicación con otras personas”. Lo neurótico en ese plano puede significar generalmente ser evasivos y huraños, temerosos de los demás y celosos de la propia individualidad; poco comunicativos y raramente amistosos.

¿Cómo se correlacionan autoafirmación y respeto social? El auto-respeto lo impulsa a uno a expresar lo que siente y piensa, con plena confianza y libertad, respetando a su vez el sentir y pensar de los otros. Se evocan también en ese párrafo los temas (ya tratados) de un individualismo mal entendido, que degeneraría en aislacionismo, y del colectivismo que puede llegar a alienar a la persona. Puede verse cómo, con la debida experiencia del auto-respeto, y con una sana comunicación e interacción social, se superan los límites estrechos que derivarían de uno u otro modo de pensar, sentir y vivir: el individualismo o el colectivismo.

Podemos apreciar, en definitiva, que las definiciones de Branden tienen implicaciones más profundas de lo que parece. Hay que leerlas a consciencia y desmenuzarlas en sus términos para encontrar nuevas vetas de conocimiento.

**Otras notas acerca del respeto por uno mismo.-** Escribe Branden: “He dado el nombre de *respeto a sí mismo* a la experiencia de la dignidad y de la valía personal” (p. 53). Ahora bien, la experiencia de dignidad y de valía personal implica sentimientos como la sensación del mérito y el orgullo. Hablemos acerca de ellos.

**El mérito** es un derecho que nos corresponde por un esfuerzo o trabajo realizado. Puede ser una alabanza, un premio en dinero o en especie (medalla, diploma, etc.); pero puede, de hecho, ser también un valor espiritual como, por ejemplo, el sí de una mujer amada y cortejada, la amistad de alguien que confía en uno, etc. El mérito tiene estrecha relación con la eficacia personal y el auto-respeto. Escribe Branden:

“Así como la eficacia personal entraña la expectativa del éxito [mérito] como algo natural, el respeto a uno mismo entraña la expectativa de la amistad, el amor y la felicidad como algo natural, como resultado [méritos] de quiénes somos y de lo que hacemos” (p. 56).

Sin duda, el natural resultado de quiénes somos y de lo que hacemos —si es noble y digno— nos hace acreedores de un mérito: amistad, amor, felicidad... y si de veras nuestra persona y actuación son nobles y dignos —valga la redundancia—, es importante continuar por ese mismo camino, como lo dice Branden:

“El respeto a uno mismo es la convicción de nuestra valía personal. No es la ilusión de que somos ‘perfectos’ o superiores a los demás. No es ni comparativo ni competitivo. Es la convicción (...) de que somos buenos y merecedores del respeto de los demás; y, por último, de que es importante *trabajar por nuestra felicidad y nuestra realización personal*” (p. 56).

Branden nos dice que las raíces del auto-respeto —o su carencia— deben buscarse en la educación y tipo de relaciones que el niño tiene en sus primeros años, siendo tratado con respeto por sus padres y los otros miembros de su familia. Por lo concerniente a nuestros propios actos, una de las raíces del auto-respeto estriba también en los valores morales:

“La *satisfacción* con nuestras elecciones morales, que es un aspecto particular de *satisfacción* con nuestros procesos mentales” (p. 57).

En definitiva, nuestras elecciones morales, además de fuentes de mérito, lo son de orgullo, como veremos en seguida.

**El orgullo.**- Si consultamos el diccionario, este término queda muy mal parado en materia de autoestima, pues evoca al narcisismo: *arrogancia, vanidad, exceso de estimación propia, que a veces es disimulable por nacer de causas nobles y virtuosas*. Pero nada más alejado de la realidad. Branden nos ilustra acerca de lo que él entiende por “orgullo auténtico”:

“El orgullo es la recompensa emocional del logro. No es un vicio que debemos vencer, sino un valor que debemos alcanzar” (p. 60).

Y desarrolla enseguida una secuencia lógica por demás clara y contundente:

“Si la autoestima atañe a la experiencia de una competencia y valor fundamentales, el orgullo atañe al placer obtenido de forma explícita y consciente como resultado de nuestras acciones y nuestros logros. La autoestima contempla lo que necesita hacerse y dice: *puedo hacerlo*. El orgullo contempla lo que se ha conseguido y dice: *lo hice*. El orgullo auténtico no tiene nada que ver con la fanfarronería, la jactancia o la arrogancia. Su resorte no es el vacío sino la satisfacción. No surge para *probar*, sino para *gozar*” (p. 60).

Los dos últimos enunciados de esta secuencia evocan la triste realidad de aquel paciente del que Branden nos habla en el apartado *Cuando nada es “suficiente”*

(cfr. pp. 38-40 de *Los seis pilares*. Capítulo 3.1 de esta tesis). Aquel “niño” fue despojado de su orgullo por su padre, castrado en su capacidad de sentir satisfacción auténtica por sus méritos —que eran muchos, ya en la edad madura— o las justas recompensas psicológicas a su esfuerzo.

Por eso Branden nos aconseja que la falta en nuestras vidas de este sentido de la *satisfacción y placer por lo conseguido*, hay que buscarla, muchas veces, en quién o quiénes eligieron las metas a que llegamos: ¿realmente son metas que nos auto-propusimos o nos fueron impuestas por alguien desde fuera?

“Ni el orgullo ni la autoestima pueden sostenerse por seguir unos valores de segunda mano que no reflejan quiénes somos realmente” (p. 61).

Finalmente, tampoco es *orgullo* la ilusión de carecer de imperfecciones o defectos. Una correcta experiencia del orgullo no nos tapa los ojos ante nuestras imperfecciones y defectos, esa parte sombría de nuestro carácter o personalidad.

- **La autoestima es fluctuante**

Por otra parte la autoestima, en términos de eficacia personal o auto-respeto, no es algo dado de una vez y para siempre, ya que “una persona concreta tendrá fluctuaciones inevitables en los niveles de autoestima, como también los tendrá en todos los estados psicológicos. Debemos pensar en relación al *término medio de autoestima* de una persona” (p. 46).

En este sentido, y poniendo otra vez el acento en describir *la experiencia*, más que en el afán que de conceptualizar, escribe Branden:

“Cuando hablamos de la autoestima como una convicción acerca de uno mismo, sería más apropiado hablar de una disposición a *experimentarse* uno mismo de una forma particular” (p. 46).

Esta “disposición”, nos evoca una vez más que el autoconcepto que tenemos puede de hecho estar sesgado, con las consecuencias relativas para la autoestima y su nivel. Pero sigamos con Branden, que destaca:

“El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida” (p. 52).

Cerremos este tema del respeto por uno mismo con un par de frases de Branden (cfr. pp. 57-59):



“No pocas veces conocemos a gente que está mucho más segura de su competencia, al menos en algunas áreas, que del derecho a ser feliz. Alguna parte del respeto a sí mismo ha desaparecido”.

“Algunas personas con mucho éxito en los negocios incluso tienen limitada su capacidad de disfrutar de sus familias, por mucho que crean sentir amor por ellas. Sienten que no *tienen derecho*. No están desprovistos de autoestima, pero está trágicamente lesionada”.

- **Definición formal de autoestima**

Una vez que ha desarrollado Branden el “doble pilar” de la autoestima: auto-eficacia y respeto hacia uno mismo, define formalmente la autoestima:

“La autoestima es la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p. 46).

Esta definición propuesta por Branden no especifica las “*influencias exteriores*” que desde la infancia promueven o socavan la autoestima; tampoco hace referencia por el momento de “*los generadores internos*”\*. Tampoco refiere las consecuencias de haber alcanzado entonces una autoestima aceptable... la definición que propone hasta este momento “meramente identifica en qué consiste y qué es lo que concierne a una autoevaluación” (cfr. p. 46).

La nueva definición con que trabajaremos, pues, tiene por objeto práctico (subjetivo y empírico) ayudar a la persona a autoevaluarse en dos rubros fundamentales de la autoestima:

1. Su disposición —o no— a considerarse competente ante la vida, y
2. Su disposición —o no— a sentirse merecedor de la felicidad. En otras palabras (cfr. p. 47):

“Tener alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, competente y merecedor de la felicidad por el solo hecho de ser seres humanos”. “Tener baja autoestima es sentirse inapropiados para la vida, equivocados como personas, y manifestar estas inconsistencias en la conducta, actuando, algunas veces, de manera insensata”.

---

\* En *Capítulo 4* se tratarán los factores internos (intrapsíquicos) que atañen a la autoestima, incluidas las prácticas volitivas de los seis pilares. En *Capítulo 5* se hablará acerca de los factores externos (ambientales) que la regulan, como son la sociedad y la cultura.

- **La raíz de nuestra necesidad de autoestima**

Ya vimos que la autoestima es una necesidad básica. ¿En qué se fundamenta esa necesidad y cuál es su significado? Se fundamenta en dos hechos básicos, propios de nuestra especie: la capacidad de pensar y la capacidad de elegir. La cualidad de nuestros pensamientos y de nuestras elecciones son, básicamente, lo que determinan la doble disposición: la de sentirnos aptos para vida y la de sentirnos merecedores de la felicidad, como se apuntó párrafos arriba (cfr. pp. 46-47).

Ya desde el principio de *Los seis pilares*, cuando Branden brinda su definición preliminar, evoca *la capacidad de pensar* y dice:

“Más concretamente, podemos decir que la autoestima es lo siguiente: la confianza en *nuestra capacidad de pensar*, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida” (cfr. p. 21).

**Las capacidades de pensar bien y de elegir bien.-** Estos son los dos hechos de que, según Branden, depende nuestra necesidad de autoestima:

- a) Dependemos, para sobrevivir, para adaptarnos y para dominar nuestro entorno, del uso apropiado de nuestra conciencia, es decir, de nuestra capacidad de pensar.
- b) Pero el uso apropiado de nuestra conciencia no es automático, no está “instalado” de forma natural, puesto que en la regulación de su actividad hay un elemento crucial de elección y, por tanto de responsabilidad personal (p. 48).

En otras palabras, *nuestra necesidad de autoestima* estriba en el buen uso de nuestro juicio en la vida. Esto es así porque nuestra capacidad de *pensar* y *decidir* no garantiza siempre buenos resultados. En muchas ocasiones vivimos de manera muy inconsciente y, por lo tanto, irresponsablemente. No pensamos cabalmente en las consecuencias de nuestros actos impulsivos o emotivos, por ejemplo. Y no es porque nos falte raciocinio... sino que el uso apropiado del mismo “no es automático” ni “está instalado” naturalmente, necesita ser regulado con responsabilidad personal.

Una buena regulación del pensamiento y de las decisiones implica responsabilidad ante nosotros mismos y ante la especie. Implica, en definitiva, amor por la vida y por nosotros mismos, como individuos y como especie. Entonces, la raíz de nuestra necesidad de autoestima puede formularse así:

Pensar y saber pensar + decidir y saber decidir = buen uso de la conciencia = responsabilidad en la vida = amor propio y amor a la especie.

Esta fórmula que propongo, según interpreto a Branden, contendría algunos de los seis pilares: las prácticas del vivir conscientemente, la responsabilidad personal, el vivir con propósito, la integridad personal.

Razonar y hacerlo bien, elegir y hacerlo bien son, pues, cruciales en la vida. Porque podemos también traicionar nuestro pensamiento, tergiversar nuestras elecciones, y cambiar con ello el rumbo de nuestra vida, para bien o para mal. Leamos a Branden:

“La esencia humana se caracteriza por la capacidad para razonar, que significa aprehender relaciones. Nuestra vida depende en última instancia de esta capacidad (...). El problema y el desafío radican en que no estamos programados para pensar automáticamente, aunque pensar sea algo necesario para llevar una existencia con éxito. Podemos elegir (...). Nosotros somos la única especie que puede formular una visión de qué valores merece la pena seguir y entonces seguir los opuestos”. (Cfr. pp. 48-50).

Por otra parte, este *collage* de frases de Branden nos introduce a un tema obligado: los valores.

Los valores, por principio, son *elecciones* éticas para la actuación en el mundo. Están allí: en la familia, en la cultura, en la sociedad, para que uno elija cuáles de ellos han de configurar sus acciones, dar color a su propia vida, promover o boicotear su autoestima.

Por ahora, en materia de nuestra capacidad —y responsabilidad— de elegir, dígame que se involucran nuestra libertad (libre albedrío), nuestra voluntad, nuestra inteligencia, nuestra consciencia, nuestros ideales y nuestra moralidad. En definitiva:

“Las elecciones que hagamos relacionadas con el funcionamiento de nuestra consciencia tienen grandes ramificaciones en nuestra vida en general y en nuestra autoestima en particular” (p. 50).

Consideremos el impacto que sobre nuestra vida y sobre el sentido de nuestra identidad tienen las siguientes elecciones, que implican, de suyo, cierta naturaleza de valores:

- Pensar o no pensar
- Conocer o no conocer.
- Claridad frente a oscuridad o vaguedad.
- Respeto a los hechos frente a indiferencia ante ellos.
- Respeto a la verdad frente a rechazo de la verdad.
- Perseverancia frente a abandono del esfuerzo.

- Sinceridad con uno mismo frente a la falta de sinceridad.
- Confrontación contra uno mismo frente a la abstención.
- Receptividad a conocimientos nuevos frente a una mentalidad cerrada.
- Deseo de ver y corregir los errores frente a perseverancia en el error.
- Preocupación por la congruencia frente a dejar pasar por alto las contradicciones de nuestra vida y forma de ser.
- Razón frente a irracionalidad. (Cfr. p. 50-51).

Recordando que la definición formal de autoestima estriba en un par de “disposiciones”: a considerarse competente ante la vida y a sentirse merecedor de la felicidad (cfr. p. 47), ahora invitamos, a quien desee examinar su autoestima, a empezar por esta lista, pues como dice Branden, no vale, para quien desee apuntalar su autoestima o la de los otros, atenerse solamente a nociones o consejos para “sentirse mejor”. La autoestima no puede desconectarse “de cuestiones relativas a la consciencia, la responsabilidad y la práctica moral” (cfr. p. 51). Es decir, la autoestima saludable tiene que ver con valores humanos verdaderos y valederos.

### 3.3 LA FAZ DE LA AUTOESTIMA

- **¿Cómo es la autoestima? ¿Cómo se expresa a sí misma?**

Esta pregunta, con la que Branden inicia este apartado, podría tener, a título personal, la siguiente respuesta: La autoestima es como una fuente y/o un reflejo de valores verdaderos y valederos. Si nuestra autoestima es alta, refiere altos valores, y viceversa si nuestra autoestima es baja. Escribe Branden:

“La autoestima se manifiesta en nosotros y en los demás de manera sencilla y directa. Ninguno de los elementos, por sí solo, es una garantía, pero cuando están presentes todos la autoestima parece cierta” (p. 63).

Luego, como una letanía, nos comunica *cómo es la autoestima*, cómo “se expresa a sí misma”, cuáles son sus reflejos en el cuerpo y en la conducta. Transcribo textualmente los enunciados de esas *expresiones* (cfr. pp. 63-64); y los acompaño, interpretativamente, de un conjunto de los valores —no exhaustivo— que a mi parecer emanan de cada contexto.

Tabla 1. Expresiones de la autoestima saludable y algunos valores implícitos

LA AUTOESTIMA SALUDABLE:	VALORES IMPLÍCITOS
Proyecta el placer que uno tiene de estar vivo a través de un rostro, un ademán, en el modo de hablar y de moverse.	La vida (que es buena y bella), optimismo.
Se expresa a sí misma con la tranquilidad con que se habla de los logros o de los defectos de forma directa y honesta, pues uno está en amable relación con los hechos.	Serenidad, auto-conocimiento, equilibrio emocional, honestidad o franqueza, realismo, modestia.
Se expresa a sí misma en la comodidad que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto, en el aprecio y en situaciones semejantes.	Afabilidad, generosidad para dar y recibir, ternura, camaradería, orgullo auténtico.
Se expresa a sí misma en estar abierta a la crítica y en el alivio al reconocer los errores, porque la autoestima no está ligada a la imagen de “ser perfecto”.	Amplitud de criterio, racionalidad, sentido común, conocimiento de sí, respeto por los demás, realismo, humildad, humanismo, amabilidad, flexibilidad.
Se expresa a sí misma cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracterizan por la tranquilidad y la espontaneidad, que reflejan el hecho de que la persona no está en guerra consigo misma	Tranquilidad, sencillez, transparencia, espontaneidad, paz, equilibrio psíquico.
Se expresa a sí misma en la armonía existente entre lo que uno dice y hace y en la forma de mostrarse, expresarse y de moverse.	Congruencia, espontaneidad, sencillez, autenticidad.
Se expresa a sí misma en la actitud de mostrar curiosidad y de estar abiertos a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias, a las nuevas posibilidades de vida.	Interés por lo novedoso, flexibilidad al cambio, dinamismo, disposición al aprendizaje, competitividad.
Se expresa a sí misma en el hecho de que los sentimientos de ansiedad o inseguridad, al aparecer, con probabilidad se prestarán menos a la intimidación o al agobio, pues aceptarlos, manejarlos y elevarse por encima rara vez resulta excesivamente difícil.	Confianza en uno mismo, capacidad de afrontamiento, autocontrol, fortaleza anímica, realismo, valentía, competitividad, eficacia.
Se expresa a sí misma en la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida, de uno mismo y de los demás.	Sensatez, sentido común, humanismo, generosidad, equilibrio psíquico, sentido del humor, amabilidad.
Se expresa a sí misma en la flexibilidad personal al responder a situaciones y a desafíos, ya que se confía en uno mismo y no se ve la vida como maldición o fracaso.	Adaptabilidad al cambio, optimismo, responsabilidad, fe, eficacia, capacidad de afrontamiento, valentía,

	tesón.
Se expresa a sí misma en el bienestar propio al mostrar un comportamiento firme (no beligerante) consigo mismo y con los demás.	Congruencia, afabilidad, asertividad, sencillez, ecuanimidad, bondad, auto disciplina.
Se expresa a sí misma en una capacidad por preservar la calidad de equilibrio y de dignidad en situaciones de estrés.	Asertividad, valentía, confianza, amor propio, fortaleza de ánimo, autocontrol, perseverancia.
En la apariencia física, la autoestima saludable se manifiesta en unos ojos en alerta, brillantes; mentón y mandíbula alineados, relajados; hombros, brazos y manos sin tensión ni postura forzada; paso firme y decidido, no beligerante ni tenso. Voz suave y clara.	Tranquilidad, armonía psíquica.

En realidad, existen incontables valores distribuidos en muchas categorías y cada cultura puede tener los suyos propios. De modo que hablar sobre los valores entraña una tarea muy vasta, que no podemos asumir aquí, pues además habría que considerar los contravalores correspondientes. Sin embargo, no desmerecen unas cuantas notas al respecto, por la importancia que asumen los valores y sus antítesis en nuestra materia de estudio.

- **La autoestima en acción**

Branden, de hecho, desarrolla en *Los seis pilares* algunos de los valores implícitos en sus postulados acerca de la *expresión de la autoestima* (cfr. pp. 64-68), y se remonta a las primeras páginas de *Los seis pilares*, cuando definía la autoestima (alta y baja) correlacionándola con determinados rasgos de personalidad y del carácter, y con las conductas correlativas. (Ver en 3.1, *La influencia de la autoestima*, y cfr. pp. 23-25 de *Los seis pilares*). Reproducimos el texto introductorio y brindamos enseguida el desarrollo que Branden hace de él.

“Al comienzo de este libro dije que una autoestima saludable se correlaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir (y de corregir) los errores; con la benevolencia y con la disposición a cooperar.

Una autoestima baja se correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad; con la rigidez, el miedo a lo nuevo y a lo desconocido; con la conformidad inadecuada o con una rebeldía poco apropiada; con estar a la defensiva, con la sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva y el miedo o la hostilidad a los demás” (cfr. p. 23).

**Racionalidad:** Es el ejercicio de *la función integradora de la consciencia* que genera principios desde hechos concretos (inducción), aplica los principios a hechos concretos (deducción) y relaciona nuevos conocimientos e información al contexto existente. Esta búsqueda del significado y la comprensión de las relaciones se guía por la ley de no-contradicción. Su base está en el respeto a los hechos.

La racionalidad no debe confundirse con seguir reglas obligatorias o con una obediencia irreflexiva a lo que la gente de una época o un lugar dados ha establecido como “razonable”; al contrario, a veces la racionalidad se contrapone a grupos y normas, costumbres y usanzas, nociones y acuerdos, etc. La *razón* nunca es derrotada, sino ciertos convencionalismos o creencias que al paso del tiempo y ante nuevas evidencias de conocimiento deben ser invalidados.

**Realismo:** Este término solamente significa respeto por los hechos; un reconocimiento de que lo que es, es, y lo que no es, *no es*. Nadie puede considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida si no considera seriamente la distinción entre lo real y lo irreal. Olvidar esta diferencia es incapacitante. Una alta autoestima está intrínsecamente orientada a la realidad. En los test, las personas con baja autoestima tienden a infravalorar o sobrestimar sus capacidades, lo que es signo de irrealidad. Las personas con una autoestima alta tienden a valorar sus habilidades de forma realista.

“Una buena orientación a la realidad, con una vida afectiva disciplinada y con un buen autogobierno, es lo que los psicólogos llaman  *fuerza del yo*” (p. 65).

**Intuición:** Es una señal o señales internas que coadyuva a la integración de variables por debajo del plano consciente, por ejemplo para tomar decisiones complejas y muy rápidas. Estas intuiciones provienen del subconsciente. La intuición se relaciona significativamente con la autoestima, sólo en la medida en que expresa una alta sensibilidad a las señales internas y el respeto apropiado a éstas. **Carl Jung** atribuyó este respeto a las intuiciones en el ejercicio de la creatividad. Más tarde, **Carl Rogers** la ha vinculado con el respeto a uno mismo, la autenticidad y la salud psicológica.

En definitiva la intuición es coadyuvante, no determinante del éxito, y puede ir acompañada de altas dosis de consciencia, o ser resultado de una ponderación consciente de las variables implicadas en una decisión o hecho, sea cual fuere la actividad: negocios, arte, deporte, ciencia, relaciones interpersonales... y en general en la mayoría de las actividades complejas.

**Creatividad:** Las personas creativas oyen y confían en las señales internas (intuición) mucho más que una persona normal. Su mente está menos subordinada a los criterios de los demás, al menos en ese terreno: la creatividad. Son más autosuficientes, aunque eso no quita que valoren a los demás, aprendan de ellos y

se inspiren en ellos. El creativo y el intuitivo valoran mucho los productos de su mente. En cambio, las personas con baja autoestima infravaloran y abandonan pronto los productos de su mente, aun si conciben ideas brillantes. Como no se valoran a sí mismos de manera correcta, tampoco valoran los productos de su mente ni consideran su potencial utilidad.

**Independencia:** El hecho de pensar por uno mismo es corolario natural de una autoestima saludable. También lo es la práctica de ser totalmente responsable de la propia vida (tercer pilar o de la responsabilidad de sí mismo).

**Flexibilidad:** Capacidad de reaccionar a los cambios sin que ataduras inapropiadas lo ligen a uno al pasado. El depender del pasado frente a circunstancias nuevas o cambiantes es en sí mismo un producto de la inseguridad, una falta de confianza. La rigidez es la respuesta de una mente que no confía en sí misma para hacer frente a lo nuevo o para dominar lo desconocido. La flexibilidad, en cambio, es consecuencia natural de la autoestima, pues una mente que confía en sí misma se mueve con agilidad y apertura.

**Capacidad de afrontar los cambios:** La autoestima no considera temibles los cambios, por las razones expuestas en el párrafo anterior. La autoestima fluye con la realidad; la duda de uno mismo la socava. La autoestima se da prisa para reaccionar a tiempo; la duda de uno mismo retrasa la reacción.

**Deseo de admitir (y/o corregir) los errores:** Una característica básica de una autoestima saludable es una fuerte orientación a la realidad. Los hechos tienen una prioridad superior a las creencias. La verdad es un valor superior a “tener la razón”. La consciencia se considera más saludable que una inconsciencia auto protectora. Si la confianza en uno mismo se une con el respeto a la realidad, el corregir un error se considerará mejor que fingir no haberlo cometido. No es vergonzoso admitir errores. Y uno se libra además del sentimiento de culpa.

La baja autoestima se experimenta como humillación e incluso como una auto condena cuando se tiene que reconocer un error. El negar los errores equivale a estar a la defensiva, con inseguridad y culpabilidad, sentimientos de inadecuación y vergüenza.

**Benevolencia y cooperación:** Los que estudian el desarrollo del niño saben que un niño que es tratado con respeto tiende a interiorizar ese respeto y, por tanto, trata a los demás con respeto; en contraste con el niño que es maltratado, que interioriza ese desprecio, lo hace propio y crece reaccionando hacia los demás con miedo y rabia.

La cooperación, la actitud de conseguir objetivos compartidos surge de manera espontánea en la persona que se respeta y se ama a sí misma y respeta y ama a los demás. En contraste, la persona que no siente respeto y aprecio por sí misma,



sufre la obstrucción del miedo y de la duda permanente hacia los demás, por lo cual se resistirá al espíritu de equipo, de cooperación y de benevolencia.

**La empatía y la compasión**, no menos que la benevolencia y la cooperación, se encuentran, probablemente mucho más entre las personas cuya autoestima es muy alta que en aquellas cuya autoestima es baja; mi relación con los demás tiende a mostrar y a reflejar la relación que tengo conmigo mismo.

Branden cita a **Erick Hoffer** cuando comenta la sentencia bíblica “ama a tu prójimo como a ti mismo”, en el sentido de que muy comúnmente las personas actúan a la inversa: no aman a su prójimo porque no se aman a sí mismas. La persona que se odia a sí misma, odia a las demás. Y subraya Branden:

“Los asesinos de todo el mundo, tanto en sentido literal como figurativo, no se caracterizan precisamente por tener una relación íntima o cariñosa con su yo íntimo” (p. 68).

### 3.4 LA ILUSIÓN DE LA AUTOESTIMA

Branden engloba este apartado bajo dos temas primordiales: el miedo y la pseudo-autoestima.

- **El miedo**

“Cuando la autoestima es baja, a menudo somos manipulados por el miedo. El miedo a la realidad, hacia la que nos sentimos inadecuados. El miedo a los hechos acerca de nosotros mismos —o a los demás— que nosotros hemos negado, rechazado o reprimido. Miedo a que nuestras pretensiones no se cumplan. Miedo a que nos desenmascaren. Miedo a que nos humillen después de fracasar y, algunas veces, a las responsabilidades del éxito. Estamos más pendientes de evitar el dolor que de experimentar la alegría” (p. 69).

El miedo es una de las emociones más atrozadoras que existen. En el Diccionario psicológico anexo a la *Enciclopedia de Psicopedagogía, Pedagogía y Psicología* (1981), se lo define como “*un sentimiento de inquietud experimentado en presencia o ante la idea de un peligro. Los psicoanalistas distinguen claramente el miedo de la angustia. El primero constituye una reacción normal ante un peligro que existe realmente, mientras que la angustia se refiere a un miedo sin objeto real*”. Sea cual fuere la naturaleza del miedo en un momento dado, sea en su forma de oscura angustia o de temor fundado, está fuera de toda duda que boicotea nuestras potencialidades, y se ponen en movimiento, en cambio, aquellas creencias o

esquemas mentales preconcebidos que son irracionales y que pueden dar al traste con nuestros proyectos, metas o decisiones conscientes, saboteándolos.

Recordemos en este contexto las expresiones de Branden que se han venido anotando a propósito del miedo “a lo desconocido”, “a la felicidad”, “a no ser merecedor del amor”, “a las nuevas condiciones del empleo”, “a las responsabilidades”, “el temor a la intimidad, la felicidad o el éxito” (cfr. 3.1 de esta tesis o pp. 21-35 de *Los seis pilares*). Por todas partes campea el miedo en *Los seis pilares*, y es así porque representa uno de los enemigos más temibles para la autoestima y la promoción de la dignidad humana.

Con miedo dentro, sentimos que “los aspectos cruciales de la realidad a la que tenemos que enfrentarnos no tienen remedio o somos incapaces de entenderlos”; así que nos enfrentamos a ellos “básicamente con un sentido de indefensión”; podemos también rehusarnos “a seguir ciertas líneas de pensamiento debido a los rasgos poco dignos de nuestro carácter que quedarían al descubierto” (miedo al juicio adverso de los demás y miedo a fracasar), o podemos sentir y pensar, incluso, que la realidad “es la enemiga de nuestra autoestima” y por tanto, lo preferible es huir de la realidad, escondernos de nosotros mismos, de nuestros problemas y de los demás. “Estos miedos tienden a sabotear la eficacia de nuestra conciencia, empeorando con ello el problema inicial”... “Una pobre autoestima no sólo inhibe el pensamiento, sino que tiende a deformarlo”. (Cfr. pp. 69 y 70).

Branden incluso denuncia una actitud común de inferioridad que la gente asume desde el principio ante la urgencia de enfrentar un problema en la vida: “¿Quién soy yo para saberlo? ¿Quién soy yo para juzgarlo? ¿Quién soy yo para decidir?” o “Es peligroso ser consciente”, “Es fútil intentar pensar o comprender” (cfr. p. 69).

En todo juicio las emociones y sentimientos influyen sobre el pensamiento o pueden de suyo dejar de influir. En los juicios derrotistas del párrafo anterior también hay otros sentimientos involucrados, a saber: falsa modestia que maquilla el *miedo* a elegir y decidir, racionalización que esconde el *temor* a expresar la propia opinión y errar, traicionera *impotencia* por no entender una complicada situación, *miedo* a la asunción del riesgo que implica involucrarse (*miedo* a la responsabilidad personal), etc.

De modo que conectar con los hechos, aceptar realidades y verdades, puede ser algo sumamente difícil que afecta la autoestima para bien o para mal. En el peor de los casos, en vez de hacer lo propio de afrontarlos con entereza, nuestra eficacia se torna frágil, y resultará mucho más cómodo “no meterse en camisa de once varas”\*.

---

\* *No meterse en camisa de once varas*, señala inconveniencia de complicarse la vida innecesariamente. En la Edad Media, en las ceremonias de adopción de un niño, el padre debía meter al niño por la manga de una camisa grande, hecha para la ocasión. Luego lo sacaba por el cuello de la prenda y entonces le daba un fuerte beso en la frente en señal de aceptación de la paternidad.

¿Qué hacer? Escribe Branden:

“Por este motivo los primeros pasos para construir una autoestima pueden ser difíciles: nos desafía a elevar el nivel de nuestra consciencia ante una resistencia emocional. Necesitamos desafiar *la creencia* de que se fomentan mejor nuestros intereses si permanecemos ciegos. Lo que hace que el proyecto a menudo sea difícil es el sentimiento de que sólo nuestra inconsciencia hace la vida soportable. Hasta que no rechacemos esa idea, no podemos crecer en autoestima” (pp. 69-70).

Es decir, Branden aconseja primeramente ser conscientes de que el miedo engarrotará nuestras capacidades. Una vez conscientes de ello, nos dice que podemos “elegir elevar el nivel de nuestra consciencia”, incluso por sobre las “resistencias emocionales” que nos arroja la situación conflictiva. Ésa es la clave: arrojar consciencia sobre los miedos y las resistencias, machaconamente, para desenmascararlos. De suyo, ser conscientes de que sentimos miedo, o falsa modestia, o vergüenza, o timidez, es, ya, afrontarlos. Aquí, recuerdo una de las frases más poderosas de nuestro autor:

“Mi experiencia es que la mayoría de las personas subestiman su fuerza de cambiar y crecer” (p. 17).

- **La pseudo-autoestima**

Recapitulando, se puede decir que la autoestima saludable —lo hemos visto— tiene un lenguaje. Se *expresa* y *actúa*, desde la persona y en la persona, en consonancia con ciertos valores o cualidades del carácter. Pero también hemos visto que la autoestima puede llegar a ser una ilusión, sobre todo cuando campea el miedo o temor a las responsabilidades implícitas de una autoestima verdadera.

Existen, pues, una “auténtica” y una “falsa autoestima”.

Los valores de la pseudo-autoestima son, en consecuencia, ilusorios, pueden ser valores falsos o desconectados de la autoestima (que no nos proporcionan felicidad, provecho, orgullo) o de plano contravalores. El caso que Branden presenta en *Cuando nada es suficiente*, p.e., evoca la situación de éxitos que no producen autoestima, porque sus valores adscritos o implícitos (el éxito en sí, incluso) están de algún modo desconectados de la persona, de su valía y amor propio, y por ello el dolor de los fracasos “es más intenso y duradero que el placer ante los éxitos”. Concretamente, en ese lugar hemos asentado que el éxito es un signo de autoestima positiva, pero no necesariamente (ver: *Cuando nada es suficiente*, en 3.1 de esta tesis, o pp. 38-39 de *Los seis pilares*), pues de hecho puede esconder, muy en su fondo, baja autoestima.

Hemos hablado asimismo —a lo largo de nuestro análisis de la obra de Branden— de seguridad y confianza en uno mismo, y de la eficacia personal y el auto-respeto como el doble pilar de la autoestima (cfr. pp. 45 y ss.). Pero también hemos tocado esporádicamente estos mismos aspectos de la autoestima en *su apariencia*, es decir, como reflejos del comportamiento que no son los *efectos-efectivos* de la autoestima en alto, sino un camuflaje, una máscara: su *apariencia-inefectiva* (permítanseme las yuxtaposiciones).

Es decir, toca pescar —esta vez de manera más decidida— en el ancho y caudaloso río de la falsa autoestima o pseudo-autoestima. Veamos cómo lo plantea Branden:

“Hemos notado que a medida en que fracasamos en desarrollar una auténtica autoestima, la consecuencia se manifiesta en diferentes niveles de ansiedad, inseguridad y duda de nosotros mismos. Éste es el sentido de ser, en efecto, *inadecuados para existir* (aunque, por supuesto, nadie piensa en estos términos; quizás, en su lugar, uno piensa que *hay algo que no funciona en mí o quizás me falte algo esencial*). Este estado tiende a ser doloroso. Y porque es doloroso, a menudo, tendemos a evadirlo, a negar nuestros miedos, a racionalizar nuestro comportamiento y crear la apariencia de una autoestima que no poseemos. Hemos desarrollado lo que conceptúo como una pseudoautoestima” (p. 71).

Y añade una de esas frases de relevancia que salpican por doquier *Los seis pilares*:

“Puedo proyectar una imagen de seguridad y serenidad que engañe casi a todo el mundo y, sin embargo, secretamente temblar con un sentimiento de incapacidad”.

Expliquémoslo (siempre desde los contextos brandianos): las personas con pseudo-autoestima viven en cierto grado al margen de la realidad, viven una ilusión con respecto de sí mismas. Esta creación ilusoria de su mente se cataloga como *irracional* no en el sentido de que la persona no sepa o no pueda razonar (cfr., p. 49), sino en el hecho de que se razona mal.

Si mal se razona, mal se elige y mal se actúa... es decir, sus elecciones, sus respuestas ante la vida, sus decisiones, sus actitudes y su comportamiento, por muy “racionalizados” que la persona se los presente a sí misma, y por mucho que pretenda auto-justificarse y aparentar bienestar y tranquilidad ante los demás, son razonamientos errados. Algo en su consciencia le atosiga; algo difuso, oscuro, inquietante y molesto. Asume entonces actitudes de autoprotección para disminuir su ansiedad, forrándose de una falsa seguridad en sí misma, al tiempo que ahoga

aquellas causas reales (difusas o conocidas, pero no asumidas) de su baja autoestima. Escribe Branden:

“La pseudoautoestima es la ilusión de tener una eficacia y dignidad fuera de la realidad. Es algo irracional, una autoprotección para disminuir la ansiedad y proporcionarnos un sentido falso de seguridad para aliviar nuestras necesidades de una auténtica autoestima, al mismo tiempo que permitimos que las causas reales de su carencia permanezcan sin ser examinadas”.

“Se basa en valores que no se relacionan con aquellos que requieren una genuina eficacia y respeto, aunque algunas veces los valores no carezcan de mérito en su propio contexto” (pp. 71-72).

Por ejemplo, si alguien adquiere una casa, ésta es un valor legítimo en sí misma, puede valer millones de pesos y ser muy hermosa, espaciosa, elegante y moderna en su arquitectura... pero este valor de la casa no es una prueba de que la persona sea eficaz (cfr. p. 45) por haberla adquirido y que tenga otras “*virtudes personales*” (cfr. p. 72).

Aquí Branden toca otra vez el tema de la criminalidad (la pasada vez citamos los comentarios de **Erick Hoffer**, a propósito del actuar común de la gente con relación a la máxima bíblica “ama a tu prójimo como a ti mismo” y acerca de la intimidad de los asesinos consigo mismos —cfr. p. 68):

“Por otro lado, el que nos acepten en una banda de criminales no es generalmente un valor racional; ni tampoco refuerza la auténtica autoestima (lo que no quiere decir que no pueda proporcionar temporalmente la ilusión de seguridad o el sentimiento de tener un ‘hogar’ o una ‘comunidad’)” (p. 72).

Enseguida Branden desglosa algunas actitudes donde campea la pseudo-autoestima (cfr. p. 72 y ss.). Acompaño esta lista con ejemplos actualizados, letra normal y entre corchetes. Leamos:

“Nada es más común que el perseguir la autoestima por medios que no pueden ni podrán funcionar”:

- *En vez de buscar la autoestima a través del conocimiento, la responsabilidad y la integridad personal, la buscamos acaso en la popularidad, las adquisiciones materiales, las proezas sexuales.*
- *En lugar de valorar la autenticidad personal, valoramos el poder pertenecer a [organizaciones prestigiosas, un colegio de paga, vivir en una zona residencial,*

pertenecer al partido político en el poder, tener compadres en la Iglesia o en el gobierno, etc.].

- *En lugar de aspirar a la autoestima a través de la honestidad, la buscamos quizás a través de la filantropía: “somos buenas personas”* [hacemos “buenas obras”. La filantropía por sí misma es, aquí, un valor desconectado de una autoestima auténtica. Muchos narcos hoy en día quizás se precian de ser este tipo de buenas personas por el hecho de que se les reconoce gran generosidad con sus subordinados, incluyendo a los pobres campesinos que se prestan para sembrar la yerba].
- *En lugar de practicar una autoafirmación adecuada, nos sometemos incondicionalmente al grupo al que pertenecemos en particular.* [Por citar un ejemplo extremo, pero no por eso ausente de realidad, si somos de un país que invade militarmente a otro con razones poco éticas y valederas, nos sentimos muy patriotas y muchos jóvenes incluso se alistán voluntariamente en el ejército, muy dispuestos a ser “héroes”].
- *En vez de aspirar a ser competentes (habilidad de crearnos valores genuinos), quizás persigamos “el poder” de manipular a otras personas* [o de apoderarnos de sus obras y/o esfuerzos, como hacen los oportunistas, los vampiros de ideas, y muchos profesionistas encumbrados que llegan a doctorados “patito” gracias al trabajo de estudiantes esforzados].

Todas estas cuestiones actuales que nos atrevemos a invocar al lado del pensamiento de Branden, causan ampolla en la opinión pública por su evidente irracionalidad e inmoralidad. De allí la urgente necesidad de fomentar la autoestima con el cultivo de valores universales, porque, se dice mucho, la humanidad actual vive una crisis de valores.

En definitiva, acota Branden:

“Las posibilidades de engañarnos a nosotros mismos son casi ilimitadas — todos los callejones sin salida en los que nos perdemos sin darnos cuenta de que lo que deseamos no puede comprarse con una moneda falsa”.

“La autoestima es una experiencia íntima; reside en el centro de nuestro ser. Es lo que *yo creo* y siento acerca de mí mismo, no lo que alguien piensa y siente sobre *mí*” (p. 72).

“La única fuente de la autoestima es y sólo puede ser interna —en lo que hacemos y no en lo que los demás hacen—. Cuando buscamos en lo externo, en las acciones y las respuestas de los otros, nos abocamos a la tragedia” (p. 73).

Y esto lo dice porque, recordemos, la pseudo-autoestima nos impulsa a buscar sustento en el aprecio de los demás y no en el aprecio de nosotros mismos. Intenta

“demostrar” a los otros que valemos o que “las podemos”. Sin embargo, la auténtica autoestima no busca demostrar apenas nada, ni lucirse ante los otros como si fuera una niñita presumida. Ella, se mira en el espejo de sí misma y se *experimenta*, se *expresa*, se *proyecta* (cfr. p. 63-64) en actitudes que denotan, ante todo, sencillez y transparencia, que a mi juicio serían un doble fundamento para los verdaderos valores.

\*\*\*

Cerremos este apartado acerca de *La ilusión de la autoestima*, con una máxima de Branden que nos ha llenado de alborozada inquietud:

“La tragedia de la vida de muchas personas es que buscan la autoestima en diferentes direcciones que no son la propia y, por lo tanto, fracasan en su búsqueda. En este libro veremos que la autoestima positiva es mejor entenderla como un logro espiritual, es decir, *como una victoria en la evolución del conocimiento*” (p. 73).

## CAPÍTULO 4

### FUENTES INTERIORES DE LA AUTOESTIMA

Si la autoestima es como una planta cuyo fruto nos brinda un “doble pilar” o *experiencia* de bienestar psicológico, es decir *la eficacia personal* y *respeto por uno mismo*, su tronco y sus raíces se cifran en *prácticas* y/o *acciones* mentales y físicas continuadas. Éste es el sentido de llamar como *fuentes interiores* aquellas prácticas que hacen patente una autoestima saludable.

La vida es “un proceso de acción que se genera a sí misma y se mantiene por sí misma. Los órganos y sistemas de nuestro organismo permiten nuestra vida mediante una acción continuada” (cfr., p. 80, cuando Branden cita a Ayn Rand y su concepto de la vida). Para el caso de la autoestima, que es el sistema inmunitario de la consciencia, Branden señala que el continuo ejercicio de la voluntad es asimismo indispensable. “Perseguimos y mantenemos nuestros valores en el mundo mediante la acción” (cfr. p. 80), continuada por un proceso volitivo consciente; es decir, mediante la práctica de los mismos en las diferentes situaciones que nos depara la vida. “Los valores (...) son objeto de una acción. Y esto también puede decirse respecto del *valor de la autoestima*” (p. 80).

En definitiva, Branden está considerando aquí a la autoestima como un valor de vida *per se*, un valor cuya categoría es esencialmente *personal* (es la persona, no los demás, el sujeto primario de acción) y que no está exento de ejercitarse: es y debe ser objeto de acciones y de prácticas, de un ejercicio cotidiano, puesto que —como ya hemos visto— no está dada de una vez y para siempre en nuestra psique, tampoco es estática y, en cambio, es susceptible de caer enferma y de perderse en medio de alguna leve brisa o de una tempestad.

A lo largo de *Los seis pilares*, Branden nos habla de “la filosofía y psicología de la autoestima”. Y desde ahora se considerarán los seis pilares bajo ese doble vector: como *filosofía* y como *prácticas de vida* en busca del *bienestar psicológico* que emanan de la eficacia personal y el auto-respeto.

#### 4.1 EL ENFOQUE CENTRADO EN LA ACCIÓN

“No empezamos a partir del entorno sino de la persona. No partimos de lo que eligen hacer los demás, sino de lo que decide hacer la persona. Empezamos por preguntar: ¿Qué debe *hacer* una persona para crear y mantener su autoestima? ¿Qué pauta de *acciones* debe adoptar? ¿Cuál es la responsabilidad de usted y la mía como adultos?” (cfr. p. 79).



Sólo, y sólo entonces después de responder a estas preguntas, podremos asumir la infancia, su entorno, sus etapas de desarrollo, su constitución biológica y otros condicionantes, planteándose otras preguntas: “Qué debe aprender *a hacer* un niño para gozar de autoestima? ¿Cuál es la senda deseable del desarrollo infantil? ¿Qué prácticas deberían pretender despertar, estimular y apoyar en los niños los padres y educadores?” (cfr. p. 79). Empezaremos, pues, con el adulto, en los talleres, en la psicoterapia... ¿Por qué?

- **Fomentar el pensamiento, la confianza en sí mismo y la autonomía**

“Hasta que no conozcamos qué prácticas debe dominar una persona para mantener su autoestima, hasta que identifiquemos en qué consiste una adultez psicológicamente sana, no tendremos criterios por los que valorar qué constituye una influencia o experiencia infantil favorable o desfavorable. La vida del niño comienza en un estado de total dependencia, pero la vida y bienestar de un adulto, desde la satisfacción de las más simples necesidades a los valores más complejos, depende de la capacidad de pensar. Por consiguiente, han de apreciarse las experiencias infantiles que estimulan y fomentan el pensamiento, la confianza en sí mismo y la autonomía” (p. 79).

Y estas experiencias infantiles que estimulan y fomentan el pensamiento, la confianza en sí mismo y la autonomía, son acciones, son prácticas mentales y físicas que a través de su continuidad, a través de su ejercicio, se interiorizan, se hacen virtud, cualidad y autoestima. Para los adultos, vale lo mismo, porque:

“Si una persona se somete a una psicoterapia con éxito en la que se disuelven sus miedos y eliminan los bloqueos para el funcionamiento efectivo, ello tendrá por consecuencia que manifestará un mayor número de acciones que apoyen su autoestima. Pero lo decisivo *son las acciones de una persona*. Lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona *hace*, en el contexto de su conocimiento y valores. Y dado que la acción en el mundo es un reflejo de la acción dentro de la mente de la persona, lo decisivo son *los procesos internos*” (p. 80).

Así pues, los seis pilares —prácticas indispensables para la salud de la mente— son todos “*operaciones de la consciencia*” (p. 80), o *fuentes interiores de la autoestima*.

- **Definiciones, advertencias y otras consideraciones importantes**

Antes de entrar de lleno en materia, Branden nos hace algunas advertencias, estableciendo definiciones precisas, a modo de dar los debidos contextos epistemológicos (psicológicos, filosóficos y éticos).

**La práctica.-** “Una práctica supone una disciplina de actuación de una determinada manera, una y otra vez de manera consistente. No es una acción mediante arrebatos y arranques, ni siquiera una respuesta adecuada a una crisis. Más bien es una manera de actuar día tras día, ante las cuestiones grandes y pequeñas, una manera de comportarse que es también una *forma de ser*” (p. 80).

**La voluntad.-** Esta facultad del hombre también se identifica como *libre albedrío* o capacidad de libre elección. Recordemos que pensar y elegir son atributos propios de nuestra especie. Lo importante en materia de autoestima es que “el libre albedrío no significa omnipotencia. La voluntad es una fuerza poderosa en nuestra vida, pero no es la única. Nuestra libertad no es absoluta ni ilimitada (...), son muchos los factores que pueden facilitar o dificultar el ejercicio adecuado de la consciencia. Algunos pueden ser genéticos y biológicos. El pensamiento enfocado puede resultar más fácil a unas personas que a otras...” (cfr. p. 81).

En efecto, estamos limitados naturalmente por diversas circunstancias tales como el nivel de energía, la resistencia personal, la disposición a gozar de la vida, la salud, la relativa predisposición genética a sufrir ansiedad y/o depresión; y estamos condicionados también por los factores de nuestro desarrollo y por el medio en que vivimos, etc., motivo por el cual la autoestima resulta más o menos difícil de conseguir o desarrollar para cada persona. Añade Branden que:

“Muchas personas sufren tal daño en sus primeros años, antes de que termine de formarse por completo su yo, que para ellas resulta casi imposible tener una autoestima sana sin una intensa psicoterapia posterior” (p. 81).

Es de notar en este contexto que Branden establece una concomitancia entre un yo (formado por completo) y “*la afirmación sana de la consciencia*” (cfr. p. 81).

**La paternidad y sus límites.-** En el ámbito de los factores inherentes al entorno o medio familiar, Branden diserta acerca de las posibilidades y limitaciones de la paternidad para el fomento de la autoestima en el niño. Por supuesto, a mejores condiciones del entorno en este sentido (padres con alta autoestima que la proyectan y enseñan a sus hijos), más posibilidades de que el niño crezca con una autoestima bien cimentada. Sin embargo, esto no es la regla, pues hay casos en que los mejores padres no logran producir autoestima en alguno de sus hijos, que llegan a ser adultos inseguros de sí mismos. Y hay otros casos de hijos que, teniendo un entorno familiar hostil y unos padres con baja autoestima, que “todo lo hicieron mal”, parecen, sin embargo, esos niños, traer una autoestima ya *instalada\** o arreglárselas

---

\* Peregrinamente, a título de hipótesis muy personales, pienso en una autoestima innata, o un mecanismo autoinmune para la autoestima, estimulado fortuitamente, algo así como un instinto de supervivencia y/o, una autoestima espiritual en sentido teológico, es decir, autoestima *venida de Dios*.

con relativa facilidad para sobresalir en la escuela, lograr buenas relaciones interpersonales, tener un buen auto-concepto y una vigorosa autoestima y dignidad en su vida adulta. Los psicólogos y psiquiatras están perplejos ante este fenómeno y definen a veces a estos niños como “los invulnerables”. (Cfr. pp. 81-82, Branden cita el estudio de **Stanley Coopersmith**: *The antecedents of self-esteem*, 1981).

En lo personal, creo que son de llamar la atención estas interesantes diferencias individuales en los resultados de promoción o socavamiento de la autoestima del niño bajo la variable de una paternidad adecuada o inadecuada. Pueden de hecho insinuar que haya algún otro factor promotor de autoestima desconocido y que entonces no se ha considerado ni siquiera por el propio Branden (cfr. p. 83: “*Si bien podemos no conocer todos los factores biológicos o del desarrollo...*”).

**Los bloqueos interiores.-** En el camino que implica asumir los seis pilares como filosofía y como práctica de vida para alcanzar buenos niveles de autoestima, los *procesos internos* (cfr. p. 80) de *resistencia emocional* (cfr. p. 69) pueden ser diversos y acometer el pensamiento en detrimento de nuestros propósitos. Branden los cataloga también como “defensas y bloqueos subconscientes”. Escribe:

“Dentro de la propia psique puede haber obstrucciones para el pensamiento. Las defensas y bloqueos subconscientes pueden hacernos olvidar incluso la necesidad de pensar sobre una determinada cuestión. La consciencia es un *continuum*; existe a muchos niveles. Un problema no resuelto a un nivel puede subvertir las operaciones a otro nivel” (p. 82).

“Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona éste, se resiente la autoestima” (cfr. p. 88).

**Lo que sabemos.-** Aunque no conocemos todos los factores biológicos o del desarrollo que influyen en la autoestima, mucho sabemos acerca de las *prácticas volitivas* específicas que pueden aumentarla o inhibirla. Y Branden hace girar esto en torno de tres cuestiones prácticas: compromiso sincero por comprender, actitud de vivir en consciencia, cultivar la integridad. Por supuesto, considera las respectivas antítesis (cfr. p. 83):

- Un compromiso sincero de comprender aumenta la confianza en uno mismo; en cambio, la evitación del esfuerzo tiene el efecto contrario.
- Las personas que viven de manera consciente se sienten más competentes que las que viven sin una consciencia real de su vida.
- La integridad genera respeto hacia uno mismo, la hipocresía, no.

Branden añade que implícitamente “sabemos” todo esto; sin embargo, se sorprende por “lo poco que se habla” acerca de estas cuestiones éticas y psicológicas, incluso en el ámbito profesional (cfr. p. 83).

### ¿Qué puedo hacer yo para elevar el nivel de mi autoestima?

“Sea cual sea nuestra historia, si comprendemos la naturaleza de la autoestima y las prácticas de las que depende, la mayoría de nosotros podemos hacer mucho”. Pero... “Si uno no comprende cómo opera internamente la dinámica de la autoestima —si uno no conoce por experiencia directa lo que reduce o eleva su propia autoestima— no tendrá la comprensión íntima de la cuestión necesaria para realizar una aportación óptima a los demás (...). Debemos llegar a ser lo que deseamos enseñar” (cfr. p. 83).

Se nos pide, pues, a los padres, maestros, psicoterapeutas, directivos, que aprendamos a ser consecuentes y congruentes, porque se predica mejor con el ejemplo de nuestra propia persona que con las palabras mejor dichas. Con todo:

“No es necesario alcanzar la ‘perfección’ con estas prácticas. Sólo es preciso elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento en eficacia personal y respeto de uno mismo” (p. 85).

**Las seis prácticas.**- Estos son los seis pilares de la autoestima:

1. La práctica de vivir conscientemente.
2. La práctica de aceptarse a sí mismo.
3. La práctica de asumir la responsabilidad de uno mismo.
4. La práctica de la autoafirmación.
5. La práctica de vivir con propósito.
6. La práctica de la integridad personal.

Los presentaremos uno a uno.

## 4.2. LA PRÁCTICA DEL VIVIR CONSCIENTEMENTE

Branden, para introducir la práctica del primer pilar, expone algunos conceptos e ideas fundamentales en torno al vivir de manera consciente o inconsciente. Notamos, en estos párrafos, un perfil de psicología transpersonal inconfundible. Nos dice:

“Prácticamente en todas las grandes tradiciones espirituales y filosóficas del mundo aparece de alguna manera la idea de que la mayoría de los

seres humanos recorren su vida como sonámbulos. La ilustración se identifica como un despertar. La evolución y el progreso se identifican con una expansión de la consciencia”.

“Percibimos la consciencia como la suprema manifestación de la vida. Cuanto más elevada sea la forma de consciencia, más avanzada será la forma de vida (...). Cada forma de vida tiene un forma de consciencia más avanzada que la forma de vida del peldaño inferior” (p. 87).

Nuestra especie cuenta con la prerrogativa de haber llevado la consciencia a “una mayor madurez, una visión más amplia y un conocimiento superior” (cfr. p. 87). En este contexto, la cuestión, aquí, sería preguntarse si, como individuos, sociedad o como civilización, estamos dando el ancho a la eficacia y el respeto hacia nosotros mismos.

- **Consciencia, mente, voluntad**

Pero, ¿por qué es tan importante la consciencia? —pregunta Branden—.

“Para todas las especies que la poseen, la consciencia es el instrumento básico de supervivencia (...). Utilizo aquí el término *consciencia* en su significado primario: el estado de ser consciente de algún aspecto de la realidad. También hablamos de la consciencia como de una *facultad*, el atributo de ser capaz de ser consciente. A la forma de consciencia típicamente *humana*, con su capacidad de formación de conceptos y de pensamiento abstracto, le damos el nombre de *mente*” (p. 87).

Y añade:

“Si no aportamos un adecuado nivel de consciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto de uno mismo. No podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión mental. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona ésta, se resiente la autoestima” (p. 88).

Para Branden, pues, la consciencia del hombre es la mente, incluidas la formación de conceptos, la abstracción y la capacidad de supervivencia. Pero entresaca una cualidad: la volición como facultad de elección y acción, y de omisión. Leamos:

“La consciencia (a nivel conceptual) es *volitiva*. Esto significa que el diseño de nuestra naturaleza contiene una opción extraordinaria: la de buscar la consciencia o de no hacerlo (o evitarlo activamente), la de buscar la verdad o de no hacerlo (o evitarlo activamente), la de enfocar nuestra mente o no hacerlo (u optar por defender un nivel de consciencia

inferior). En otras palabras, tenemos la opción de ejercitar nuestras facultades o de subvertir nuestros medios de supervivencia y de bienestar” (pp. 87-88 y cfr. pp. 50-51).

- **Definición del vivir conscientemente**

“Vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas — al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas— y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos” (p. 89).

- **El Judas de la consciencia**

Sin embargo, como de costumbre, Branden va más allá, dando implicaciones morales a sus definiciones (corchetes míos).

“Vivir de manera consciente significa más que el mero ver y conocer; significa actuar sobre lo que vemos y conocemos. Así, puedo reconocer que he sido un injusto y he dañado a mi hijo (a mi esposa o a mi amigo) y tengo que hacer las oportunas correcciones. Pero no deseo admitir que he cometido un error, y me doy largas, afirmando que estoy todavía ‘pensando’ acerca de la situación. Esto es lo contrario a vivir de manera consciente. A un nivel fundamental es una evitación de la consciencia: evitación del significado de lo que estoy haciendo; (...) evitación de reconocer [y paliar] mi incesante crueldad” (p. 89).

- **Los juicios de la inconsciencia**

En definitiva, en la dinámica de pensamiento, volición y acción, Branden propone algunos de los muchos juicios que nos hacen vivir de manera inconsciente (cfr. p. 88), de los cuales (modificándolos un poco, según nuestro contexto sociocultural), entresacamos algunos que nos parecen muy ilustrativos. Nótese que las frases tienen un antecedente y un consecuente, y en este último luce siempre un *pero*, el cual pensamos que es un multi-asesino, el Judas de la consciencia, porque siempre está matando las buenas intenciones de *la voz de la consciencia*:

- Sé que no estoy dando lo mejor de mí mismo en el trabajo, pero no quiero pensar ahora en ello. A ver qué pasa en el futuro.
- ¿Agravios legítimos? ¿Pero, cuáles? Mi esposa vive influida por esas insensatas activistas del feminismo; por eso me hostiga.
- Sé que mi forma de comer está arruinando mi salud, pero, ¡me encantan las carnicas!
- Sé que mis hijos sufren por mis largas ausencias y el trato que les doy, pero algún día, de algún modo, cambiaré.

- Sé que estoy gastando mucho, viviendo por encima de mis posibilidades, pero pediré préstamos al banco o ya veré cómo le hago.

- **Posibles equívocos en la interpretación del vivir conscientemente**

1. El vivir de manera consciente no significa que debamos mantener una consciencia explícita de todo lo que hemos aprendido, lo cual sería imposible e indeseable. Una vez que se consigue un dominio o aprendizaje, éste se incorpora al repertorio del subconsciente, liberando así a la mente consciente para lo nuevo y desconocido. Ejemplo: aprender a manejar un automóvil se vuelve con el tiempo automático y dependiente del subconsciente, lo cual no significa tampoco que debamos manejar distraídamente.
2. El actuar de manera consciente, el tener un enfoque adecuado, no significa que tengamos instalado algún tipo de solucionador de problemas en cada momento de nuestra vida consciente. Podemos optar por meditar, relajarnos, practicar la ensoñación creativa, etc. Obrar de manera consciente no significa estar siempre en el mismo estado mental, sino más bien estar en el estado adecuado a lo que estoy haciendo; por ejemplo, si estoy jugando con mi hijo a “las luchitas”, mi estado mental atento es que estoy jugando con él a las luchitas, y que debo tener cuidado de no lastimar al pequeño, por ejemplo.
3. Dado el incontable número de cosas en nuestro mundo del que es teóricamente posible ser consciente, está claro que la consciencia supone un proceso de selección. Mis propósitos y mis valores determinan la norma de selección. (Cfr. pp. 89-91).

- **Respeto a la realidad**

Debemos ser responsables hacia la realidad, respetarla tal cual es, tanto en los hechos de nuestro mundo interior (emociones, deseos, necesidades, proyectos o ideales, coeficiente intelectual, fuerza de las voliciones, carácter, etc.) como los hechos del mundo exterior: la salud o resistencia física, las limitaciones sociales, de género, de edad, de fortuna, el factor tiempo y otras. Una falta de respeto a la realidad se expresa en pensamientos ilógicos (irracionales) como éste: “Si no decido verlo o reconocerlo, no existe” (p. 91).

Por otra parte, vivir de manera consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad, independientemente de si esa realidad nos gusta o no: “reconocemos que lo que existe, *existe*, y que lo que no existe, *no existe*. Si un enunciado es verdadero, mi negación de él no lo convertirá en falso” (cfr. p. 91)

De entrada, las emociones y sentimientos, la imaginación, las ilusiones y esperanzas, además de otras realidades subjetivas son muchas veces engañosos,

y otras veces seguirlos puede ser el camino adecuado (intuición). ¿Cómo decidir, dado el caso concreto de un enamoramiento, la conveniencia de cultivar o no esa relación? Deberá mediar en ellos (los enamorados) una actitud objetiva, racional, reflexiva y fundamentada en la realidad, no en los impulsos inconscientes o en las sensaciones urgentes de la atracción sexual y del apego.

“Cuando vivimos de manera consciente no imaginamos que nuestros sentimientos son una guía infalible a la verdad (...). No confundimos lo subjetivo con lo objetivo” (p. 91).

Esta confusión ocurre con tanta frecuencia, que nos lleva decisiones por demás inconscientes y a veces potencialmente peligrosas, como por ejemplo, buscar emociones nocivas que ponen en riesgo la vida: deportes peligrosos; clavarnos emocionalmente con alguien que no conviene a nuestros intereses reales (el amor es ciego —dicen), decidir impulsivamente, movidos por sentimientos de simpatía, acerca de un mal negocio, etc.

- **La consciencia del cuerpo**

Fue mérito de **Wilhelm Reich** (citado por Branden en p. 103, de *Los seis pilares*) introducir el cuerpo en la psicoterapia. O sea hacer a los clínicos conscientes de que cuando están bloqueadas y reprimidas las emociones y sentimientos, el cuerpo también se halla bloqueado, la respiración está contenida y los músculos contraídos. Ocurre entonces la somatización de lo psicológico: el flujo de sentimientos está obstruido y mermada la consciencia; entonces los bloqueos psíquicos pasan a tomar parte de la estructura del cuerpo. El cuerpo es la extensión de esos sentimientos y emociones reprimidos. Una de las estrategias auto-inmunizantes suele ser tratar de ignorar ese bloqueo, esa rigidez, esa dolencia, y continuar la vida; pero no siempre se tiene éxito y los síntomas permanecen. En este sentido, la terapia volcada hacia el cuerpo físico debe implementarse soltando la respiración —que suele ser débil en estos casos— a base de ejercicios respiratorios y relajamiento de los músculos.

“Cuando el terapeuta orgánico actúa para despejar la respiración y abrir las áreas de contracción muscular, la persona siente más y está más consciente. La labor sobre el organismo puede liberar un bloqueo de consciencia” (p. 104).

**El arte de percibir mi propio cuerpo.**- En el ámbito de respeto a la realidad, mi mundo interior, mis necesidades, sentimientos y aspiraciones, mis motivos y el bienestar de mi propio cuerpo son aspectos de importancia crucial. No se trata de una mórbida preocupación excesiva por uno mismo, como sería “tomarse la temperatura emocional cada diez minutos” (p. 100), tampoco se trata de hacer



“introspección” o meditación, porque esto sugiere algo mucho más técnico y acaso alejado de la realidad o la experiencia de la persona normal.

Branden alude mejor al “arte de percibir los sentimientos del cuerpo”, para evitar, por ejemplo, las acciones impulsivas o los estados de estrés insanos. *Percibir* las emociones durante un encuentro con alguien puede, por otra parte, servir para comprender nuestras acciones y reacciones. *Percibir* las pautas de conducta ayuda a conocer aquello que en las relaciones interpersonales nos bloquea o nos estimula. *Percibir* aquello que nos excita o nos agota, en realidad, tiene lugar de forma instintiva, y sirve para la supervivencia: deberemos buscar lo primero y evitar lo segundo. *Percibir* si mi voz interior es realmente la mía o la de alguien más —mi madre o mi padre—, puede significar la diferencia entre reconocer las influencias ajenas con programas de vida ajenos (que acaso no compartimos nosotros) y el hecho de ser auténticamente nosotros mismos.

Pero para poder *percibir* tenemos que estar atentos, interesados en... conocernos a nosotros mismos.

- **Conductas propias de la práctica del vivir conscientemente**

Llegados a este punto, queda presentar las conductas concretas del vivir de manera consciente, y lo que implican, según nuestro autor (cfr. pp. 91-101).

Tabla 2. Conductas propias del vivir conscientemente y sus implicaciones en la vida

Conductas	Lo que implican
Tener una mente activa, en vez de pasiva.	Es el acto más importante de la autoafirmación: buscar la consciencia, el conocimiento, la comprensión de la verdad y la claridad de los hechos.
Tener una inteligencia que se ejercita y goza con ello.	Caracteriza a un ser humano desarrollado armoniosamente, siempre ávido por aprender para ser mejor. El niño, naturalmente, siente placer al aprender cada vez más y más cosas. Si el adulto mantiene esta orientación, este placer por el aprendizaje, el tratar de vivir conscientemente no será una carga, sino una alegría.
Salir al encuentro de los hechos importantes en vez de rehuirlos.	¿Estoy atento a los nuevos hechos o eventos que ocurren y que pueden incidir sobre mi vida para bien o para mal, o parto del presupuesto de que no tengo nada que aprender ni que cambiar? ¿Niego o afronto la realidad? Los hechos serán importantes en función de mis necesidades, deseos, valores, metas y acciones.
Estar “en el momento” sin desatender el contexto más amplio.	Esta idea implica el <i>estar presente</i> en lo uno hace. Si estoy jugando con mi hijo pequeño, debo ser consciente de que “Estoy disfrutando un juego con mi hijo pequeño”; pero al mismo tiempo mi consciencia no debe <i>ser reducida</i> a esta sola situación: debo estar atento también al contexto más amplio de mi conocimiento; en este caso, cuidar que en nuestro juego mi hijo no vaya a lastimarse o que pase

	<p>el tiempo y se dejen de cumplir otros compromisos, míos o del chico, por ejemplo.</p>
<p>Cuidar de distinguir los hechos de las interpretaciones y de las emociones.</p> <p>Éstos son tres procesos independientes y diferenciados y, si no somos conscientes de ello, si no los diferenciamos, tenderemos a tomar nuestros sentimientos como la voz de la realidad.</p> <p>Por dejarnos llevar por los sentimientos, nuestro arraigo en la realidad pierde pie, lo que significa que se viene abajo nuestra eficacia personal.</p>	<p>La interpretación que demos a un hecho puede ser correcta o incorrecta, y por lo tanto las emociones derivadas de todo ello pueden crearnos problemas. Por ejemplo, si veo a mi esposo con el ceño fruncido, interpreto que está enfadado conmigo por alguna causa, que yo imagino, y siento tristeza y furia. Entonces me pongo a la defensiva y le reprocho... pero la realidad es que mi esposo no estaba enfadado conmigo, sino preocupado por un problema en su trabajo. En tanto me entero de cuál es la realidad, ya le arruiné el día, pues en vez de ayudarlo lo he estresado y mortificado más, por mi actuar inconsciente e impulsivo.</p>
<p>Percibir en mí —y enfrentarme a— esos impulsos que tratan de evitar o negar las realidades dolorosas o amenazantes.</p> <p>“Esto nos exige la más implacable sinceridad de que somos capaces. El temor y el dolor deben considerarse señales para no cerrar los ojos, sino para abrirlos más... esta tarea está lejos de ser fácil o de no suponer esfuerzo”.</p>	<p>Nada más natural que tratar de evitarnos lo que nos suscita temor o dolor, como, p.e., que el médico nos dé un diagnóstico de cáncer y nosotros evadirlo, negarlo, no considerarlo real.</p> <p>Estos son los impulsos de la inconsciencia. Sin embargo, el vivir conscientemente debe permitirnos el valor de reconocer y afrontar esos impulsos de evitación, para poder confrontar a su vez la enfermedad y toda su realidad amenazante.</p>
<p>Interesarme por conocer “dónde estoy” en relación a mis diversas metas y proyectos (tanto personales como profesionales), y si estoy triunfando o fracasando.</p>	<p>Implica una actitud crítica y realista acerca de mi vida y mis intereses. Si una de mis metas es tener un matrimonio exitoso y satisfactorio, ¿cuál es el estado actual de mi matrimonio? ¿Lo sé? ¿Opina mi pareja igual que yo? ¿Tenemos frustraciones y problemas sin resolver? Si es así, qué hago al respecto? ¿Tengo un plan de acción o meramente espero que las cosas mejorarán “de algún modo”?</p>

<p>Interesarme por conocer si mis acciones están en sintonía con mis propósitos.</p>	<p>Implica controlar nuestras acciones en relación con nuestras metas. Buscar pruebas de sintonía o desacuerdo y, si hay desacuerdo, reformular nuestras acciones o bien nuestras metas, puesto que a veces lo que más nos interesa puede ser objeto de muy poca atención, y lo que nos menos nos interesa, llevarse demasiado afán.</p>
<p>Buscar la retroalimentación del entorno para adaptar o corregir mi camino cuando es necesario.</p>	<p>En la conducción de nuestra vida y la prosecución de nuestras metas, a veces es necesario corregir el rumbo, y la información que extraemos del medio, o el consejo y asesoría de otros, acaso más experimentados, pueden ayudarnos. Por ejemplo, si dirigimos un negocio, quizás tengamos que revisar nuestra estrategia publicitaria, o cambiar de proveedor, etc. Un directivo con alto nivel de consciencia hace planes para el mercado del mañana; uno con modesto nivel de consciencia, piensa en las condiciones del mercado de hoy; pero otro con bajo nivel de consciencia, no se da cuenta que sigue pensando en términos de ayer.</p>
<p>Perseverar en el intento de comprender, a pesar de las dificultades.</p>	<p>La alternativa ante ciertas dificultades, por ejemplo académicas, es perseverar o abandonar. Nuestra voluntad de ser eficaces a veces se topa con obstáculos realmente difíciles de superar. Podemos entonces tomar una pausa o ensayar un nuevo enfoque, pero no entregarnos a la desesperación o resignarnos a la derrota. En el caso de darnos por vencidos y abandonar la empresa, ésta debería ser una decisión consciente y de alguna manera ventajosa para nuestra inteligencia, autoestima o desarrollo.</p>
<p>Ser receptivo ante los conocimientos nuevos y estar dispuestos a re-examinar las antiguas suposiciones.</p>	<p>Apertura de mente. No estamos operando en un alto nivel de consciencia si somos testarudos, rígidos y absortos en nuestro punto de vista, cerrándonos a la nueva información que puede alterar nuestras ideas y convicciones.</p>
<p>Estar dispuestos a ver, reconocer y corregir nuestros errores.</p>	<p>El vivir de manera consciente implica lealtad por la verdad y flexibilidad para no darse siempre la razón. Una cierta dosis de desconfianza en nosotros mismos es sana si combate la rigidez de pensamiento y la soberbia de creernos infalibles (pseudo-autoestima).</p>
<p>Intentar siempre ampliar la consciencia —un compromiso por aprender—; por lo tanto, un compromiso con el crecimiento como forma de vida.</p>	<p>Sólo un compromiso por aprender durante toda la vida puede permitirnos mantenernos adaptados a un mundo que cambia vertiginosamente en todos los ámbitos de la vida. Tomemos por ejemplo la inconsciencia de aquellas personas que se resisten a familiarizarse con las computadoras.</p>
<p>Interesarnos por comprender el mundo que nos rodea.</p>	<p>A todos nos afecta, para bien o para mal, el mundo en que vivimos a nivel físico, cultural, económico, social, político y cósmico o espiritual. El permanecer inconscientes ante estas fuerzas, imaginar que somos unas islas desiertas, es verdaderamente vivir como sonámbulos. La actitud de alta consciencia nos impulsa a</p>

	comprender nuestro contexto global. No importa tanto el nivel de nuestra inteligencia en este proceso, sino meramente el nivel de interés por sentirnos parte de este mundo.
Interesarnos por conocer no sólo la realidad exterior, sino también la realidad interior, la realidad de mis necesidades, sentimientos, aspiraciones y motivos, de manera que no sea un extraño o un misterio para mí mismo.	No vivo de manera consciente si mi consciencia (e inteligencia) la utilizo para todo, menos para conocerme y comprenderme a mí mismo. Hay gente muy informada y orgullosa acerca de su conocimiento del universo, de la sociedad, de la cultura, y sin embargo, están ciegas a la acción el universo privado en su interior, viven vidas auto-reprimidas: niegan o desmienten sus necesidades, racionalizan sus emociones, intelectualizan (o bien “espiritualizan”) su conducta pasando, p. e., de una relación (de pareja) insatisfactoria a otra o permaneciendo toda la vida en la misma relación sin hacer nada práctico por mejorarla.
Preocuparme de ser consciente de los valores que me mueven y guían, así como de su raíz, de forma que no esté gobernado por valores que he adoptado de manera irracional o he aceptado de los demás acríticamente.	Merece la pena identificar las diferentes voces que nos hablan desde dentro (p.e., la voz de un padre, de una autoridad religiosa, de un contexto social), para aprender a distinguir nuestra propia voz de todas las demás, y para llevar nuestra vida como seres humanos autónomos. Por otro lado, una de las formas que asume la inconsciencia es el olvido de los valores que deben guiar nuestras acciones o incluso la indiferencia y/o abandono de ellos. El continuado ejemplo de hipocresía y deshonestidad que priva en un determinado contexto social, por ejemplo, puede llevar a los niños y jóvenes a la conclusión de que “el mundo opera así y debo adaptarme a él” y, en consecuencia, revalorar negativamente la sinceridad y la integridad.

### 4.3 LA PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN DE UNO MISMO

Éste es quizás uno de los capítulos más difíciles que desarrolla Branden en *Los seis pilares de la autoestima*. De suyo, empieza por establecer una diferencia, muy sutil por cierto, que no percibe la generalidad de las personas. Correlaciona bastante la auto-aceptación con la práctica de la autoafirmación (quinto pilar), como veremos. Escribe:

“La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo. De hecho, está tan estrechamente vinculada a la autoestima que en ocasiones las ideas se confunden. Pero tienen un significado diferente, y hay que comprender lo específico de cada una. Mientras que la autoestima es algo que *experimentamos*, la aceptación de sí mismo es algo que *hacemos*” (p. 111).

Demasiado sutil esa diferencia, pero tiene su explicación. Por de pronto, Branden postula el concepto de aceptación de sí mismo en un razonamiento negativo:

“La aceptación de mí mismo es mi negativa a permanecer en una relación de confrontación conmigo mismo” (p. 111).

Y procede luego a explicar la auto-aceptación como un sentido incluso anterior a la autoestima en términos de evolución ontogenética: es decir como un innato “derecho de nacimiento” (cfr. p. 351). Nos habla de tres niveles.

- **Primer nivel: pre-racional y pre-moral**

El primer nivel de la aceptación de uno mismo Branden lo cataloga como un “egoísmo natural innato de todo ser humano, contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular” (p. 111).

Pienso que muy probablemente aquí se cifre su filosofía de la autoestima como un *egoísmo positivo, noble e inteligente* que no degenera en narcisismo, precisamente porque, eventualmente durante el desarrollo, tenemos “la potestad” de regular. Este egoísmo innato, connatural a la persona, lo expresa Branden como un:

“Estar de mi lado —estar *para* mí mismo—. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo se refiera a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y soy consciente. Como tal, es más primitiva que la autoestima” (p. 111).

¿Qué nos está diciendo? Que durante el desarrollo de nuestro yo, aún antes de que tuviéramos consciencia de las personas y las cosas como seres separados de nosotros, cada uno tuvimos un primer destello y/o reflejo de consciencia como ser vivo. Nuestra mente era un rudimentario *Yo estoy vivo, y estoy consciente de estar vivo*. Esta consciencia rudimentaria se fomentaría, naturalmente, paralela a la acuciante necesidad de ser alimentados. Y, quizás por el “instinto de conservación”, este *yo soy y estoy vivo* se volcó hacia nosotros mismos y hacia el exterior en un primitivo (arcaico diría el psicoanálisis) “estar para mí mismo” y tratar de que nada disturbara ese estado, procurándonos, instintivamente, satisfactores a través de nuestro llanto. Por eso, la aceptación de uno mismo “es un acto de afirmación de sí mismo pre-racional y pre-moral” (p. 111).

Ver también, a este propósito, en la p. 137 de *Los seis pilares*, “a qué sutil nivel puede evidenciarse el miedo a la autoafirmación”, un interesante ejercicio que Branden propuso a sus alumnos en el sentido de autoafirmarse en (con) esta frase: “Tengo derecho a existir”.

El problema surge cuando, por alguna causa —y hacemos notar que esa causa podría incluso ser el rechazo al bebé por parte de la propia madre o del padre—:

“Las personas se rechazan a sí mismas a un nivel tan profundo que no podrán comenzar ninguna labor de crecimiento hasta abordar ese problema” (p. 111).

Y si no se aborda el problema, no funcionará ningún tratamiento, ni se harán progresos significativos en materia de autoestima y salud mental. Estas personas soportan luego en la vida muchas humillaciones, abusos, burlas, despojos, engaños... que acaso las llevan a la desesperación en un contexto de odio y desprecio por sí mismos, que deriva conductas tendientes a la autodestrucción (alcoholismo, delincuencia, suicidio) si, en el mejor de los casos, no llegan a decir por sí mismas (con o sin ayuda): “¡Basta!” y, desde el fondo de su ser, “un egoísmo noble” les da la fuerza para salir adelante (cfr. p. 112).

“Elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir. Este acto primario de autoafirmación es la base sobre la que se desarrolla la autoestima” (p. 112).

Concluimos, pues, que debemos ser conscientes de este primer nivel pre-racional y pre-moral cuando tratemos de fomentar (o auto-fomentar) la auto-aceptación y poder eventualmente apuntalar la autoestima. Muchas conjeturas e intuiciones me derivan de estos tópicos, que también abordaré en mis reflexiones acerca de los instintos de vida y muerte.

- **Segundo nivel: plenas consciencia y aceptación de nuestro ser**

Ese *noble egoísmo básico*, innato, de nuestro ser: *yo soy y estoy vivo*, esa forma de auto-aceptación pre-racional y pre-moral, eventualmente deviene en un más maduro sentido del ser (el sí mismo). *Si yo soy y estoy: entonces pienso, siento, deseo, hago, y soy lo que soy* (así, como círculo virtuoso, pues la repetición puede ser un acto de autoafirmación incluso desde la edad lactante).

Escribe el autor de *Los seis pilares*:

“La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar —es decir hacer realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión— que pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos” (p. 112).

Y remata, en la misma página:

“Es la negativa a considerar cualquier parte de uno mismo —nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros actos, nuestros sueños— como algo ajeno, algo distinto a mí. Es nuestra disposición a experimentar en vez de a desautorizar cualesquiera hechos de nuestro ser en un momento particular...”.

Si somos observadores, podemos darnos cuenta que a menudo pensamos de nosotros mismos lo que no somos, es decir, pensamos lo que no pensamos y sentimos lo que no sentimos que sea auténtico de nosotros mismos. Y sin embargo lo pensamos y lo sentimos así porque quizás otros nos han metido esa idea y ese sentimiento. Podemos vivir engañados o auto engañados.

A veces deseamos, por ejemplo, tener relaciones sexuales con alguien que nos atrae, pero negamos nuestro deseo y nuestros pensamientos y nuestro sentimiento porque, acaso, de realizarlos se contravendrían ciertas normas urbanas o éticas. Esta negación nos crea invariablemente un conflicto. La clave está en aceptar sin cortapisas —*sin negación ni evasión*, en términos de Branden— esos sentimientos, pensamientos y deseos. Experimentarlos y aceptarlos como *emociones muy nuestras* no implica que dichas emociones se impongan para que actuemos en su sentido. Recordemos la facultad volitiva y de autocontrol de la razón.

“La disposición a experimentar y aceptar nuestros sentimientos no implica que las emociones tengan que decir la última palabra sobre lo que hacemos” (p. 112).

Es decir, aplicamos aquí nuestro libre albedrío en pensar y pensar bien, elegir y elegir bien, para no contravenir nuestros valores o los valores y la integridad de otras personas. La gente auténtica, es decir honesta consigo misma y honesta con los demás, observa, reconoce y acepta sus yerros, y es por eso que se da un margen mucho más amplio y holgado para corregir dignamente errores, ser más racionales y cultivar la virtud.

Si siento miedo, lo acepto, “tengo miedo”, y el hecho de aceptarlo e incluso verbalizarlo, lo disipa, más o menos. Además, aceptar no implica estar conforme con ese algo, o que nos guste. Podemos intervenir para que se modifique ese miedo, aquella ira, aquel deseo sexual perturbador. Escribe Branden:

“*Aceptar* es más que *reconocer* o *admitir*. Es estar en presencia de, contemplar la realidad de algo, integrar en mi consciencia”.

Y añade:

“A menudo, cuando experimentamos y aceptamos plenamente los sentimientos negativos, somos capaces de prescindir de ellos; les hemos permitido expresarse y abandonar el centro de la escena” (p. 113).

Todo está, pues, en la consciencia. La base de nuestra auto-aceptación —desde el segundo nivel que Branden propone— está en el vivir conscientemente acerca de nuestro cuerpo, nuestras emociones y deseos. La llana aceptación de los productos de nuestra mente, de los impulsos de nuestro cuerpo, de las intrincadas emociones que desde dentro intentan dominarnos, es el primer paso del autocontrol, y por lo tanto de una autoestima en expansión.

- **Tercer nivel: Auto-compasión, auto-aprecio, ser amigos de nosotros mismos**

Analicemos: luego del rudimentario nivel pre-racional y pre-moral, y del nivel de consciencia plena de nuestro ser y aceptación del mismo, el tercer nivel, más profundo, asumiría plenamente la lógica y la ética con que se desenvuelve nuestro yo en la vida. Lo identifico como un superyó o una forma de supra-consciencia que debe regular la salud mental del individuo, por lo menos en materia de auto-aceptación y autoestima.

¿Quién no ha hecho algo de lo cual se siente avergonzado, culpable, se lamenta y se auto-reprocha? En estos momentos necesitamos de un amigo comprensivo, empático, veraz y objetivo. ¿Y si no lo tenemos a la mano? A menudo —y es sano hacerlo— tenemos que buscar ese confidente, ese psicólogo, ese consejero y buen juez dentro de nosotros mismos. Aquí, estamos ya en plan de considerar nuestra auto-aceptación como fiscal, juez y abogada de nosotros mismos. Tal forma de auto-aceptación sería la expresión de una consciencia moral, o espiritual —como quiera entenderse— que consideramos extensiva —y expansiva— del concepto de consciencia que maneja Branden (cfr. p. 87 de *Los seis pilares*).

Veamos lo que nos dice nuestro autor:

“La aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de mí mismo. Supongamos que he hecho algo que lamento, o de lo cual estoy avergonzado y por lo cual me reprocho. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento” (p. 114-115).

La aceptación de sí mismo es la disposición a decir respecto de cualquier emoción o conducta lo siguiente:

“Esto es una expresión de mí, no necesariamente una expresión que me gusta o que admiro, pero una expresión de mí a pesar de todo, al menos en el momento en que tuvo lugar. Es la virtud del realismo, es decir, del



respeto a la realidad, aplicada a uno mismo. Si pienso en ideas que me causan trastorno, estoy pensando en ellas; acepto la plena realidad de mi existencia” (p. 113).

Esto no significa —detalla Branden— que se justifiquen o que se disculpen o se racionalicen inadecuadamente los pensamientos, las palabras o los actos deplorables que se expresan desde nuestra mente, y mucho menos a modo de evitar la responsabilidad; sino sólo que pueden ser comprensibles situados en un contexto más objetivo que subjetivo, y por tanto, más racional. Se puede inclusive calificar a *los hechos* con su valencia inherente (tonto, detestable, lamentable, ridículo, ruin, perverso, etc.), siempre y cuando esta valencia no la atribuyamos a nuestro yo (recordemos la máxima de condenar las conductas, no las personas). Pero hay que aceptar *los hechos* responsablemente y enjuiciarlos desde ese sentido de auto-aprecio, autocompasión y amistad que nos debemos a nosotros mismos.

“Siempre hay un contexto en el que las acciones más ofensivas pueden encontrar su propio sentido. Yo puedo condenar una acción que he realizado y tener aún un interés compasivo por los motivos que me llevaron a ella. Aún puedo ser amigo de mí mismo” (p. 115).

Es decir, al intentar ser objetivos, pero clementes con nosotros mismos, no nos disculpamos vanamente ni racionalizamos torpemente los hechos; ni evitamos la responsabilidad de nuestros pensamientos, palabras o actos.

“*Una vez que asumo la responsabilidad de lo que he hecho, puedo avanzar a un nivel más profundo, ir al contexto. Un buen amigo puede decirme: —Esto ha sido indigno de ti. Ahora dime, ¿qué te hizo creer que era una buena idea, o al menos una idea defendible? Esto es lo que puedo decirme a mí mismo*” (p. 115).

En definitiva, la benevolencia que a veces tenemos con los demás, debiéramos tenerla para con nosotros mismos. Esta es la virtud de la auto-aceptación. Y Branden ha comprobado, es sí mismo como en sus clientes, que esta actitud de auto-aceptación y compasión “no fomenta la conducta no deseada, sino que reduce la probabilidad de que acontezca” (p. 115).

Igual que cuando tenemos que censurar o corregir a alguien y desearíamos hacerlo de forma que no dañe su autoestima, del mismo modo deberíamos tener la misma benevolencia para con nosotros mismos.

En las páginas 115-117 de *Los seis pilares*, Branden aconseja incluso un ejercicio sencillo, a fin de presentar a los pacientes la idea de la aceptación de sí mismos: “ponerse frente al espejo”. Por mi parte, remito a los lectores a ese contexto.

- **Escuchar los sentimientos**

Si para poder aceptarnos a nosotros mismos debemos tener respeto por la realidad (lo que es, *es*; lo que no es, *no es*) y una consciencia vigilante acerca de nuestro cuerpo (síntomas, tensiones, posturas, etc.) y acerca de las expresiones de nuestra conducta en cuanto a pensamientos, palabras y actos, también se precisa “escuchar los sentimientos” (p. 117). Veamos cómo Branden correlaciona lo antedicho con la necesidad de aprender a leer e interpretar nuestra emotividad.

“El acto de experimentar y aceptar nuestras emociones se lleva a cabo mediante: *a)* prestar atención al sentimiento o emoción; *b)* respirar suave y profundamente, permitiendo un relajamiento muscular, permitiendo experimentar el sentimiento, y *c)* constatando la realidad de que *éste es mi sentimiento* (lo que denominamos *poseerlo*)”.

“En cambio, negamos y desechamos nuestras emociones cuando: *a)* evitamos la consciencia de la realidad; *b)* limitamos la respiración y estiramos los músculos para recortar y entumecer el sentimiento, y *c)* cuando nos disociamos de nuestra propia experiencia (en cuyo estado a menudo somos incapaces de reconocer nuestros sentimientos)” (p. 117).

Esto es así, porque no se puede disociar el pensamiento de la emoción y viceversa, y no es recomendable disociar la consciencia de la realidad, pues el acto de aceptar o rechazar siempre implica procesos automáticos en la mente y en el cuerpo. Si aceptamos la realidad por adversa que sea, y aprendemos a pensar adecuadamente en referencia de ella, las emociones que devengan, por negativas que sean (angustia, temor, ira, ansiedad, miedo, preocupación, tristeza, dolor...), no serán tan catastróficas que si las condensamos en nuestro cuerpo, asimilándolas en los músculos, órganos, sistema nervioso, etc.

Aceptar y respetar, pues, la realidad, ser conscientes de nuestros pensamientos y saber leer o “escuchar” nuestros sentimientos, es tan fundamental para la auto-aceptación como conocer y aceptar el propio cuerpo. Y de ello deriva también la autocompasión y el aprender a ser amigos de nosotros mismos.

- **Cuando es imposible la aceptación de uno mismo**

Branden aconseja en *Los seis pilares* un experimento acerca de contemplar un sentimiento o emoción que no nos resulte fácil afrontar. Puede tratarse de una emoción como el miedo, el dolor, la inseguridad, la ansiedad, la vergüenza; pero también puede tratarse de un antivalor como la envidia, el egoísmo, el odio. El experimento consiste en “respirar” la emoción o el sentimiento. Es como o si

meditáramos en profundidad acerca de ello: *contemplar, fijar la atención en... respirar* el sentimiento (cfr. p. 119). Sin embargo:

“Supongamos que nuestra reacción negativa a una experiencia es tan abrumadora que sentimos que no podemos practicar la aceptación de uno mismo con respecto a ella. En este caso quizás el sentimiento, pensamiento o recuerdo es tan trastornante y causa tanta agitación que parece excluida la posibilidad de aceptación. Nos sentimos impotentes para no bloquearnos y cerrarnos. La solución consiste en intentar resistirnos a nuestra resistencia... Si no podemos aceptar un sentimiento (o un pensamiento o recuerdo) debemos *aceptar nuestra resistencia* (...) empezar por aceptar dónde nos encontramos. Esté presente a su situación actual y experimentéla plenamente. Si sentimos la resistencia a nivel consciente, normalmente comenzará a disolverse” (cfr. pp. 120-121).

O sea que... aceptar que no podemos aceptar nuestra realidad es también aceptarnos a nosotros mismos, y ésta sería una pista más del —y para el— vivir conscientemente. Por otro lado, tener consciencia de nuestra resistencia e intentar resistirnos a ella es el primer paso para que la resistencia ceda. Pero esta oposición a la propia resistencia deberá consistir en no negar, sino afirmar (reconocer y aceptar). Sería como razonar así: *Reconozco y acepto que no puedo oponerme a este sentimiento que me ofusca: no obstante, quiero resistirme a él.*

Recapitulando, Branden opina que aprender a aceptar nuestra imposibilidad de aceptarnos a nosotros mismos es una estrategia inteligente de afrontamiento y de eventual dominio y disolución de aquellos estímulos ingratos que nos causan gran perturbación a la hora de evocarlos ya en la imaginación, ya delante de un espejo, ya en situación de terapia grupal o individual. Escribe nuestro autor:

“A veces, en la terapia, cuando una persona tiene dificultad para aceptar un sentimiento, le pregunto si está dispuesta a aceptar el hecho de negarse a aceptar el sentimiento. Una vez le pregunté esto a un cliente sacerdote y que tenía grandes dificultades para poseer y experimentar su enojo; con todo, era un hombre colérico. Mi petición lo desorientó. ‘¿Voy a aceptar que no aceptaré mi cólera?’, me preguntó. Cuando el respondí: ‘Exactamente’, exclamó: ‘*¡Me niego a aceptar mi cólera y me niego a aceptar mi negativa!*’ Yo le pregunté: ‘¿Acepta usted aceptar su negativa a aceptar su negativa? Tenemos que empezar por algún lugar. Empecemos por aquí’’. Le pedí que se dirigiese al grupo y dijese una y otra vez: ‘Estoy colérico’. Pronto empezó a decirlo realmente encolerizado. Entonces le hice decir: ‘Yo me niego a aceptar mi cólera’, exclamando con un vigor cada vez mayor. A continuación le hice decir:

‘Me niego a aceptar mi negativa a aceptar mi cólera’, cosa que hizo en un tono feroz. Luego le pedí que dijese: ‘Pero estoy dispuesto a aceptar mi negativa a aceptar mi negativa’, y se lo hice decir hasta que se descompuso y se unió a la risa del grupo... (cfr. p. 120-121).

- **Dos falacias**

Branden dice que “normalmente nos encontramos con dos suposiciones falaces cuando las personas tienen dificultad con la idea de aceptarse a sí mismas”.

“Una es la creencia en que si aceptamos quiénes somos y lo que somos, debemos aprobar todo lo que somos. La otra es la creencia de que si aceptamos quiénes somos y lo que somos, somos [debemos ser] indiferentes al cambio o a las mejoras. “¡No deseo aceptarme a mí mismo! ¡Quiero aprender a ser diferente!” (p. 121).

Son cuestiones cruciales. En realidad, Branden, en aras de la sana autoestima, nos aconseja, en ambos casos, aprender a aceptarnos a nosotros mismos sin que ello implique que nos tenga que gustar (o tengamos que aprobar) *todo lo que somos*. En este sentido paradójicamente (atención: una paradoja no necesariamente es una contradicción), la auto-aceptación conlleva a veces una cierta no-aceptación.

Notemos que el párrafo inmediato anterior termina así:

“¡No deseo aceptarme a mí mismo! ¡Quiero aprender a ser diferente!” (p. 121).

\*\*\*

Como epílogo a este segundo pilar, explicaré *las dos falacias* que nos ocupan con un ejemplo en el cual campean la actitud de mejora y su ausencia. Supongamos que yo he hecho algo grave de lo que me avergüenzo.

**Con actitud de mejora:** Acepto mi vergüenza y digo: *Yo no niego que he obrado mal, lo reconozco, lo acepto, y estoy dispuesto a reparar.*

Con este razonamiento, no falaz, cumplo las expectativas de Branden: me acepto, pero *no me acepto como soy, quiero aprender a ser mejor* (cfr. p 121). La auto-aceptación ha dado un gran salto de consciencia hacia la integridad, hacia valores de superación, digamos, moral: honestidad para conmigo mismo y apertura hacia la reparación y la mejora, es decir honestidad para con los demás.

**Sin actitud de mejora:** Ahora bien, normalmente la vergüenza viene de la mano con la culpa, y supongamos que podría lidiar un poco con la vergüenza, pero no con la culpa y mucho menos con ambas juntas, pues crean un gran conflicto en mí,

al cual me resisto. Así que razono de este modo: *Yo me niego a reconocer que he obrado mal, es al contrario, he obrado bien, no me arrepiento de nada y, por lo tanto, nada tengo que reparar.* Este enunciado es falaz, éticamente negativo y, por tanto, en términos de autoestima es un engaño: expreso pseudo-autoestima y sentimientos de poca valía disfrazados de perfeccionismo. Estoy negando lo que soy, lo que hice; no lo acepto y le resisto al juicio de mi propia consciencia, aunque en el fondo siga sintiendo la vergüenza (pues en realidad no puedo con ella).

**Resistencia contra la resistencia.-** En definitiva, el primer enunciado es *aceptación* plena y dinámica hacia la mejora, el segundo es *resistencia al sentimiento de culpa y de vergüenza*. Entonces, si en ese conflicto alguien con suficiente elocuencia *me demuestra mi culpa de manera irrefutable*, la resistencia a la resistencia operaría en mí mediante un juicio semejante a éste: *Yo reconozco y acepto que me he negado irracionalmente a aceptar mi responsabilidad en estos hechos.*

**Ser autocompasivo.-** Finalmente, mi auto-aceptación me haría razonar así: *Lo que pasa es que tenía miedo a aceptar mis sentimientos de culpa y de vergüenza. Perdónenme.* Entra en acción la conciencia de otra emoción: el miedo, que me engarrotaba la mente. Obviamente, este chispazo de consciencia y responsabilidad es el principio del cambio, como dice Branden.

#### 4.4 LA PRÁCTICA DE LA RESPONSABILIDAD DE UNO MISMO

“Los hombres y mujeres responsables de sí mismos no traspasan a los demás la carga de soportar su existencia” (p. 150).

Llegamos ahora al tercer pilar de la autoestima: la práctica de la responsabilidad de uno mismo. Parece ser uno de los pilares más sencillos de lograr. La mayoría de la gente se siente responsable de algo, de alguien, de sí misma. Sin embargo, eso no quiere decir que no debamos profundizar en *los niveles o grados en que ejercemos esa responsabilidad* y esa consciencia, siempre para mejorar. Escribe Branden:

“Para sentirme competente para vivir y ser digno de la felicidad, necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar. La responsabilidad de uno mismo es esencial para la autoestima, y es también un reflejo o manifestación de la misma. La práctica de la responsabilidad de sí mismo supone la admisión de lo siguiente:

- Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.
- Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.

- Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- Yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones.
- Yo soy responsable de mi conducta con otras personas, compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos.
- Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.
- Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.
- Yo soy responsable de mi felicidad personal.
- Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.
- Yo soy responsable de elevar mi autoestima” (p. 125).

**Plan de acción.-** Ahora bien, lo que implica cada una de estas premisas, desde el punto de vista del comportamiento, *es el desarrollo y la aplicación de un plan de acción*. Branden explica cada punto del *Yo soy responsable...* (cfr. pp. 126-128).

**Yo soy responsable de la consecución de mis deseos.-** Sea yo un niño o joven o adulto integrado a la vida, nadie me debe el cumplimiento de mis deseos: soy yo quien tiene que descubrir cómo satisfacerlos, y para ello debo realizar un plan de acción. ¿Qué estoy dispuesto a hacer para conseguir lo que deseo?

**Yo soy responsable de mis elecciones y acciones.-** La responsabilidad, en este contexto, no significa ser destinatario de imputación moral o culpa, sino ser responsable como principal agente causal en mi vida y mi conducta. Si mis elecciones y acciones son *mías*, yo soy su fuente. El plan de acción aquí es reconocer el hecho de que son mis elecciones y decisiones, y de nadie más, y por lo tanto no asumiré conductas inadecuadas o evasivas ante las consecuencias de esas elecciones y acciones: por ejemplo echar la culpa a otros si las elecciones y acciones son erróneas, o ceder el mérito a otros, si son certeras. El primer caso sería un acto de injusticia o evasión de la responsabilidad; el segundo, de falsa humildad, falsa modestia o sumisión, que igual implica en algún modo evasión de la responsabilidad.

**Yo soy responsable del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.-** Puedo elegir desempeñarme en mi trabajo y en mis actividades cotidianas de la manera más consciente y atenta, o puedo realizar las tareas distraídamente. El grado de conciencia invertido entre estos dos extremos —la suma atención y la desatención— refleja nuestro grado de responsabilidad y la calidad de nuestra conducta y sus resultados.

**Yo soy responsable del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones.-** Este principio vale igualmente para la cantidad y calidad de conciencia que aplicamos en toda forma de relación interpersonal, incluida la que reflejamos con el compañero o compañera de vida, con los amigos y los parientes, con los colegas y compañeros de trabajo o escuela, con los superiores o los subordinados, y en general para el nivel de conciencia que aplicamos ante cualquier encuentro interpersonal. ¿Estoy realmente atento en mis encuentros con los demás? ¿Atento a

lo que se dice y hace? ¿Pienso en lo que implican mis propias afirmaciones en ese contexto? ¿Me doy cuenta de cómo resultan afectados los demás con lo que digo y hago? ¿Soy auténtico o estoy fingiendo un papel ajeno a mí? ¿Estoy presente sólo físicamente, mientras mi mente está en otro lado?

**Yo soy responsable de mi conducta con otras personas, compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos.-** Si bien el grado de consciencia que aplicamos en nuestras relaciones interpersonales es importante, no lo es menos la conducta que deriva. Soy responsable de la manera en que hablo y escucho. Soy responsable de las promesas que mantengo o incumplo. Soy responsable de la racionalidad o irracionalidad de mis relaciones. Evadimos nuestra responsabilidad cuando echamos la culpa a los otros de lo mal que funciona nuestra relación con ellos. Quizás tengamos razón, pero hay que analizar a fondo la propia responsabilidad, y los hechos. Como siempre, es un asunto de elegir qué haremos, y elegir bien, para que todo esté en orden.

**Yo soy responsable de la manera de jerarquizar mi tiempo.-** Es mi responsabilidad el que las elecciones que hago acerca de la disposición de mi tiempo y energía reflejen mis valores profesados o sean incongruentes con ellos. Puedo decir, p.e., que amo a mi familia más que a nada en el mundo y sin embargo rara vez estoy con ella, porque suelo pasar la mayor parte de mi tiempo libre con mis amigos, en el club, en la política o incluso en la oficina. Hay que tomar conciencia de esta inconsistencia y de todas las otras que pudieran ser una expresión irresponsable de mi persona con relación a la administración de mi tiempo.

**Yo soy responsable de la calidad de mis comunicaciones.-** Soy responsable de la claridad de mi comunicación, de mi palabra; cuidar que mi oyente haya entendido bien lo que he querido comunicarle. También soy responsable del respeto o falta de respeto con que me dirijo a los demás para presentar mis ideas.

**Yo soy responsable de mi felicidad personal.-** Las personas inmaduras tienen la creencia equivocada de que son los otros quienes deben hacerlos felices, igual que antes era obligación de sus padres proporcionarles todo. Son dependientes del amor de los demás y de las decisiones y acciones de los demás. Y, si no tienen esto, se sienten profundamente frustrados y desdichados. La línea de acción aquí consiste en asumir la responsabilidad de buscar y encontrar nuestra propia felicidad, en el sentido de luchar por conseguir esto o aquello que nos vigoriza, nos autentifica, nos hace maduros y nos da orgullo.

**Yo soy responsable de aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.-** Suele ocurrir que nuestros valores (y no sólo los valores, también la profesión, el modo de vestir, las costumbres, la pareja, etc.) nos han sido impuestos desde el medio en que vivimos por los padres, los adultos, los maestros, la religión o la cultura. El aceptar o

adoptar valores de manera pasiva e irreflexiva nos hace razonar acerca de ellos de esta manera: “Así es mi naturaleza”, “este es mi modo de ser”, y estos juicios radicales evitan que reconozcamos que *asumir valores implica una elección*.

Si reconocemos que las decisiones y elecciones son esenciales también en materia de los valores según los cuales debemos vivir, podemos adoptar una nueva perspectiva de nuestros valores: *ponerlos en cuestión, revisarlos y, si es preciso, cambiarlos por otros*. Si tales o cuales valores impuestos nos agradan y *estamos de acuerdo* con ellos, hay que seguirlos; si no, hay que cambiarlos por otros con los cuales nos sintamos más auténticos como personas. La línea de acción, aquí, es decidir cuáles son los valores con los que verdaderamente nos identificamos, revisar nuestra escala de valores asumida durante el desarrollo y la formación socio-cultural, y ser responsables de los otros valores que asumamos, así como de los que rechazamos.

Abundando, me gustaría citar aquí muy escuetamente lo que **Josh McDowell** (2003) opina en las páginas 18-31 de su obra *La generación desconectada, cómo salvar a nuestra juventud de la autodestrucción*. Este autor cristiano diserta acerca de la formación de *la cultura posmoderna*, es decir, la cultura del siglo XXI, en que los jóvenes, dotados incluso de los más sofisticados medios de comunicación, se sienten sin embargo *desconectados* del mundo adulto, sobre todos de sus padres.

**Yo soy responsable de elevar mi autoestima.**- “La autoestima no es un don que yo pueda recibir de alguien más. Se genera desde dentro. Esperar pasivamente a que suceda algo que eleve mi autoestima es condenarme a una vida de frustración” (p. 128). Esta cuestión, por fuerza, es llevada por nuestro autor a unos niveles por así decirlo religiosos y/o místicos. Es lógico, y temprano que tarde debía de ser así. Se ha hablado de las dimensiones éticas (valores) de la autoestima, y ahora toca tratar el tema desde dimensiones espirituales. Inclusive, mucha gente, también psicoterapeutas, han cuestionado a Branden sobre el hecho de que él insiste, como se dijo en 4.1, que se empieza desde la persona y ésta debe preguntarse “en lo que debe hacer (...) para aumentar su autoestima”. Y en una ocasión, le preguntaron:

“¿Por qué pone tanto énfasis en lo que debe hacer la persona para aumentar su autoestima? ¿No está la fuente de la autoestima en el hecho de que somos hijos de Dios?”\* (p. 128).

---

\* En *Los seis pilares* la cuestión trae una redacción diferente, que evocaría un significado distinto a como naturalmente debiera interpretarse. El texto original (p. 128) dice, a la letra: *¿No está en la fuente de la autoestima el hecho de que somos hijos de Dios?* Y pensamos que, así planteado, se percibe un sentido que indicaría que la autoestima es *una fuente* antes que Dios; que la experiencia, el sentimiento, la idea o concepto de Dios derivan de esa fuente que sería la autoestima. Redactado al modo nuestro, Dios no se antoja producto de la autoestima, sino al contrario: *¿No está la fuente de la autoestima en el hecho de que somos hijos de Dios?* El sentido es unívoco, no ambiguo.



Y Branden hace constar en *Los seis pilares* la respuesta dada en esa ocasión:

“El que uno crea en Dios y que uno crea que somos hijos de Dios es irrelevante para la cuestión de lo que exige la autoestima. Imaginemos que Dios existe y que nosotros somos sus hijos. Así pues, a este respecto, todos somos iguales. ¿Se sigue de ello que todos deben tener una autoestima igual, independientemente de cómo viva cada cual, de manera consciente o inconsciente, responsable o irresponsable, honesta o deshonesto? Como vimos antes, esto es imposible. No hay manera de que nuestra mente evite registrar las elecciones que tomamos en nuestra forma de obrar y no hay manera de que nuestro sentido de la identidad no resulte afectado. Si somos hijos de Dios, subsiste la pregunta: ¿qué vamos a hacer al respecto? ¿Qué vamos a sacar de ello? ¿Vamos a honrar nuestros dones o vamos a traicionarlos? Si nos traicionamos a nosotros mismos y a nuestros dones, si vivimos de manera despreocupada, sin propósito y sin integridad, podemos fabricarnos una salida, podemos obtener la autoestima afirmando ser hijos de Dios? ¿Nos imaginamos que podemos liberarnos así de la responsabilidad personal?” (pp. 128-129).

En definitiva, somos personalmente responsables de elevar nuestra autoestima viviendo consciente y responsablemente, incluso siendo personas de fe auténtica, es decir, con auto-respeto y la debida coherencia hacia los valores religiosos o espirituales que profesamos.

Branden todavía la toma, incluso “con la mejor voluntad del mundo”, contra aquéllas personas creyentes en Dios y que tienen baja autoestima:

“A menudo identifican la autoestima con el ‘*ser querido*’. Si no se sienten queridas por sus familias, a veces se reconfortan con la idea de que Dios les ama e intentan vincular su autoestima con esta idea. Con la mejor voluntad del mundo, ¿cómo podemos comprender esta estrategia salvo como manifestación de pasividad? No creo que se espere que permanezcamos como niños dependientes. Creo que se espera a que crezcamos para ser adultos, lo que significa volverse responsable de uno mismo, ser autónomo tanto desde el punto de vista psicológico como financiero. Desempeñe el papel que desempeñe la creencia en Dios en nuestra vida, sin duda no vale para justificar una falta de consciencia, responsabilidad e integridad” (p. 129).

**Una aclaración.-** Finalmente, no hay que olvidar que asumir la responsabilidad de nuestra vida, de nuestra felicidad y de nuestra autoestima, etc., no equivale a

vacunarnos contra el dolor, los accidentes, la malicia y la ingratitud humana, las catástrofes naturales, las enfermedades, las injusticias sociales, las guerras y todas aquellas situaciones que escapan a nuestro control. En otras palabras, dice Branden:

“No apoyo la idea grandilocuente de que *Yo soy responsable de todos los aspectos de mi vida y de todo lo que me sucede (...)*. La única consciencia sobre la tengo control voluntario, es la mía propia” (p. 129).

Consideramos responsables de las cosas que escapan a nuestro control pone en peligro nuestra autoestima, pues nuestras expectativas estarían condenadas al fracaso inevitable. También arriesgamos la autoestima si negamos la responsabilidad en asuntos que están bajo nuestro control. Tenemos, pues, que conocer la diferencia entre lo que está bajo nuestra potestad y lo que no.

Tampoco podemos planificar nuestra vida sobre valores falsos o sobre virtudes y cualidades que no poseemos y que no podríamos poseer por mucho que lo intentemos. La autoestima no es todopoderosa, no es Dios y, si deriva de Dios, no es algo mágico, sino que se consigue y se mantiene con mucho esfuerzo... y se puede perder, en cambio, muy fácilmente.

#### **4.5 LA PRÁCTICA DE LA AUTOAFIRMACIÓN**

Ya vimos que el esfuerzo por la auto-aceptación puede producir una serie de conflictos que van desde el rechazo y negación de la realidad, la actitud de huida, hasta la vergüenza, la culpa o la angustia; e implica *aceptar*, aunque la realidad *no nos guste*, independientemente de si es —o no— remediable esa realidad displicente. Por otra parte, tratar de auto-afirmarnos nos produce, en un momento dado, miedo, timidez, inseguridad e incertidumbre.

Digamos asimismo que tanto la auto-aceptación como la auto-afirmación, ya en sus aspectos positivos como conflictivos, tienen efectos socioculturales; por citar un par de ejemplos, auto-determinarse puede ser origen de conflictos en aquellas culturas y/o grupos que privilegian los valores colectivos en lugar de los individuales y competitivos; auto-aceptarse, por otra parte, puede dar lugar a conflictos con la familia y con el entorno social, digamos, cuando hay preferencias u opciones de género no tradicionales: homosexualidad, travestismo, etc.

Con todo, no deja de parecernos extraordinario que Nathaniel Branden haya elegido, en lo concerniente al cuarto pilar de la autoestima, la auto-afirmación, una cuestión bien específica para mostrar que esta cualidad de autoafirmación es muy difícil de conseguir, o tal vez rara de encontrar en las personas.

En efecto, a un grupo de estudiantes de psicología les hizo decretar por varias veces el enunciado “*Tengo derecho a existir*”, con tal convicción, que el resto de la clase les creyera. Por el contexto, se deduce que nadie en su grupo de jóvenes tuvo éxito en recitar el decreto y convencer al público de que realmente ellos eran conscientes, y sentían de veras, su derecho a existir. (Cfr. pp. 137-138).

Mostrando un curioso y por demás jocoso abanico de actitudes, los citados estudiantes dijeron —ya retardadamente, ya “pidiendo permiso”, ya con voz tambaleante o sobreactuando— su *Tengo derecho a existir* de una manera afectada, increíble. Y el trasfondo de esto, la causa, se antoja discernirla en la prolija lista de enunciados que los jóvenes expresaron una vez que Branden les explicó someramente a qué quiso llevarlos con aquel capcioso decreto. En efecto, ante la pregunta: “¿Qué significa para ustedes la afirmación *Tengo derecho a existir*?”, algunos alumnos, ya con mayor aplomo, contestaron ante sus condiscípulos:

- Significa que mi vida me pertenece.
- Significa que puedo vivir a mi manera.
- Que no tengo que cumplir las expectativas de mis padres en relación a mí, que puedo seguir las mías propias.
- Significa que puedo decir no cuando quiero.
- Significa que tengo derecho a respetar mi interés personal.
- Significa que importa aquello que deseo.
- Significa que puedo decir y hacer aquello que considero correcto.
- Significa que puedo seguir mi propio destino.
- Significa que mi padre no tiene que decirme qué hacer con mi vida.
- Significa que no tengo que construir toda mi vida en torno al objetivo de no irritar a mi madre. (Cfr. p. 138).

En cada juicio hay dos elementos que saltan a la vista: la persona que desea expresarse, autoafirmarse, y las circunstancias (personas, realidades, etc.) que se lo impiden, tácita o declaradamente.

A menudo, se nos ha tachado de egoístas cuando hemos intentado hacer valer nuestra voz, nuestra convicción, nuestro deseo; se nos ha inculcado que no importa lo que pensemos, deseemos o sintamos nosotros, sino lo que piensan, sienten y quieren los demás. Y también a menudo nos hemos sacrificado, nos hemos rendido ante estas exigencias opresoras, por resultar más cómodo sujetarnos y por no incomodar a figuras de autoridad en torno nuestro (cfr. p. 141).

Vemos pues, en este análisis, las posibles causas implícitas que explicarían una falta de autoafirmación en las personas, al menos en el ámbito de nuestra cultura occidental, donde se privilegia el individualismo, donde se ejerce el espíritu de la competencia y de la superación personal. Sigamos, pues, el discurso de Branden:

- **¿Qué es —y qué no es— la auto-afirmación?**

“La autoafirmación significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada a la realidad. Su opuesto es la entrega a la timidez consistente en confinarme a mí mismo a un perpetuo segundo plano en el que todo lo que yo soy permanece oculto o frustrado para evitar el enfrentamiento con alguien cuyos valores son diferentes a los míos, o para complacer, aplastar o manipular a alguien, o simplemente para *estar en buena relación con alguien* (...). Significa simplemente la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas. Equivale a una negativa a falsear mi persona para agradar”.

“La autoafirmación no significa beligerancia o agresividad inadecuada; no significa abrirse paso para ser el primero para pisar a los demás; no significa afirmar mis propios derechos siendo ciego o indiferente a los de todos los demás (...). No hay que confundir la autoafirmación con una rebeldía insensata. La ‘autoafirmación’ sin consciencia no es autoafirmación; equivale a conducir ebrio”. (Cfr. pp. 138 y 140).

Más adelante, en un sentido un tanto más filosófico, dice Branden: “El primer acto de autoafirmación, el más básico, es la afirmación de la consciencia. Esto supone la elección de ver, pensar, ser consciente, proyectar la luz de la consciencia al mundo exterior y al mundo interior, a nuestro ser más íntimo” (p. 139). Y añade:

“El ver es un acto de autoafirmación (y siempre se ha entendido como tal). El formular preguntas es un acto de autoafirmación. El desafiar a la autoridad es un acto de autoafirmación. El pensar por uno mismo —y atenerse a lo que uno piensa— es la raíz de la autoafirmación. Faltar a esta responsabilidad es faltar a uno mismo en el nivel más básico”.

“La autoafirmación nos exige no sólo oponernos a lo que rechazamos, sino vivir de acuerdo con nuestros valores y expresarlos. En este sentido, está estrechamente vinculada con la cuestión de la integridad” (...). El tener valores no es aún autoafirmación, o apenas lo es; el perseguirlos y vivir de acuerdo con ellos en el mundo sí lo es. Uno de los grandes autoengaños consiste en concebirse uno mismo como ‘una persona de valores’ o como ‘un idealista’, sin proyectar nuestros valores en la realidad” (p. 140).

En definitiva, digamos con Branden que “practicar la auto-afirmación de manera lógica y congruente es comprometerse con nuestro derecho a existir”:

“Mi vida no pertenece a los demás y yo no estoy en la tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de otra persona” (p. 141).

- **Miedo a la autoafirmación**

“La tradición americana es una tradición de individualismo, y algunas expresiones de autoafirmación son relativamente más aceptables en Estados Unidos que en otras culturas. No todas las culturas otorgan tanto valor al individuo como la nuestra. No todas las culturas otorgan el mismo mérito a la expresión de uno mismo. Incluso en los Estados Unidos formas de autoafirmación son más aceptables para los hombres que para las mujeres. Aún se penaliza a las mujeres cuando ejercen su autoafirmación natural, un derecho inalienable como seres humanos. Tanto en nuestra sociedad como en cualquier otra, si uno cree que es más deseable amoldarse que hacerse valer, no abrazará la virtud de la autoafirmación” (p. 143).

En este texto, Branden nos adelanta su pensamiento en cuanto a la universalidad de los valores inherentes a la autoestima y su real problemática en el contexto de determinadas sociedades y culturas (que abordaremos más exhaustivamente en el capítulo 5 de esta tesis), donde unas formas de expresión de la propia individualidad son más permitidas que otras. Sobresale que en EEUU, el país de las libertades, incluso las mujeres todavía son reprimidas en su “natural autoafirmación”. El miedo a autoafirmarse puede provenir desde las estructuras socio-culturales, pero también desde la propia persona, es decir, autoafirmarse es también una cuestión de voluntad y de elección.

“Si nuestra fuente primaria de seguridad está en la filiación a la tribu, la familia, el grupo, la comunidad, la empresa, el colectivo, la autoestima puede percibirse incluso como algo amenazador y temible porque significa *individuación*\* (autorrealización, despliegue de la identidad personal), y por tanto separación” (p. 143).

Y, en este sentido, añade Branden que el impulso a la autorrealización ha estado estrechamente asociado a nuestras supremas expresiones de genio artístico y científico a lo largo de la historia, y actualmente tiende incluso a la libertad política, a la liberación de la humanidad con respecto de siglos de servidumbre a uno u otro tipo de tribu. A la individuación de las personas le sigue incluso la de las sociedades.

---

\* **Individuación**, o **proceso de** (*It.: principium individuationis, individuare, individuus* —indivisible). En su obra *El hombre y sus símbolos*, y en general en su psicología analítica, **Jung** (1964) la define “aquel proceso que engendra un individuo psicológico, una unidad aparte, indivisible, un todo” y “la realización de la unidad del hombre individual es la meta del proceso de individuación” (Jung, *ob. cit.* p. 163). El principio de individuación designa aquello que condiciona y posibilita la individualidad y concreción de cada ente y que explica la pluralidad y diferencia de los individuos. La individuación significa también *llegar a ser uno mismo*. Se podría traducir incluso por *mismación* o *autorrealización*.

Branden explica poco más adelante el término individuación como un constructo “moderno”, que se remonta sin embargo a la noción aristotélica de entelequia: una unidad (ente) completa e indivisible que ha tenido como finalidad la construcción de sí misma (o trabajar en sí misma para alcanzar una perfección determinada).

\*\*\*

Con todo, para finalizar este apartado, digamos, con Branden:

“Un hombre o mujer bien realizado es alguien que ha atravesado con éxito dos líneas de desarrollo que se sirven y complementan mutuamente: *la línea de la individuación y la línea de la relación*. Por una parte la autonomía; por otra, la capacidad de intimidad y de relación humana” (p. 143).

## 4.6 LA PRÁCTICA DE VIVIR CON PROPÓSITO

Aparentemente, esta sección —el quinto pilar de la autoestima— parece relativamente sencilla de comprender, si consideramos que todo ser humano, desde muy pequeño, tiene propósitos en su vida y gana autoestima, un poco a la vez, sobre los logros, consecuciones, victorias, y también sobre experiencias incluso adversas —fracasos— que puedan ser asimiladas como un aprendizaje positivo.

Este multivariado cúmulo de *experiencias de beneficio*, logro o provecho podrán ser asimiladas como fuentes de autoestima si implican, en su proceso, un enriquecimiento de la personalidad mediante las debidas *consciencia, responsabilidad, auto-aceptación, auto-afirmación...* de modo que puedan servir a aquel propósito de *autorrealización* que persigue el hombre. Esto es así porque podemos estar llenos de logros sin apenas darnos cuenta de ellos, o sin que hayamos sido lo suficientemente honestos y responsables para conseguirlos, o sin que los aceptemos como auténtica *cosa nuestra*, pues, en realidad, quizás sean los logros de otros a través de nuestro esfuerzo. Escribe Branden:

“El vivir con propósito es una orientación fundamental aplicable a todas las facetas de nuestra vida. Significa que vivimos y obramos *de acuerdo con las intenciones*. Es una característica distintiva de quienes gozan de un alto de nivel de control sobre sus vidas” (p. 161).

En *todas* las facetas de nuestra vida, sin duda alguna, tenemos intenciones, metas. Cuanto más sana autoestima tenemos, más intenciones y proyectos ocupan nuestro vivir:

“Vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: la meta de estudiar, de crear una familia, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo, de introducir un producto nuevo en un mercado, de resolver un problema científico, de construir una casa de vacaciones, de mantener una feliz relación romántica. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida” (p. 150).

Como contrapartida:

“Vivir *sin propósito* es vivir a merced del azar —del acontecimiento fortuito, de la llamada telefónica, del encuentro casual— porque no tenemos una norma mediante la cual juzgar lo que vale la pena y no vale la pena hacer. Las fuerzas exteriores nos impulsan, como un corcho que flota en el agua, sin una iniciativa nuestra que fije un curso específico. Nuestra orientación a la vida es reactiva en vez de proactiva. Vamos a la deriva” (p. 149).

La vida sin propósitos es un despropósito. Una insensatez que, de tan despropositada, resulta inconcebible que pueda darse en la propia vida. ¿Qué significa vivir sin propósito? La alternativa a la *consecución de metas* es la pasividad y la carencia de propósitos; es la negación de la vida —es una muerte— porque la vida tiene un propósito: está orientada a la consecución de metas: no sólo metas “mundanas” (cfr. p. 155), sino también metas trascendentales, espirituales. En todos los estadios de la evolución, desde el mundo microscópico hasta el hombre, la vida es imposible sin la consecución de metas. Evolución y metas son como una flecha mágica, la saeta de los sueños, que ha sido disparada desde el arco maravilloso de la vida.

- **Productividad y propósito**

Continúa nuestro autor: “El trabajo productivo tiene el potencial de ser una actividad poderosa de edificación de la autoestima” (p. 151).

“Vivir con propósito es vivir productivamente, es una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar la vida a los conocimientos, bienes y servicios” (p. 150).

La mente es, naturalmente, creadora. ¿Qué tal si aprovechamos ese potencial y lo usamos *a propósito para los propósitos*? (valga nuestra creativa redundancia). Creamos y recreamos pensamientos; los expresamos creativamente con palabras

que escogemos de entre un repertorio más o menos vasto; llevamos a efecto lo que pensamos y decimos, y qué bien que bajo esta disciplina, aprovechando el potencial de la mente, aprendamos eventualmente la capacidad de proyectar mejores sueños, mejores formas de vivir para nosotros mismos y para los seres que amamos, y hacer realidad cuanto planeamos a través del trabajo, del esfuerzo perseverante, de la disciplina.

La mente, usada racionalmente, es decir, pensando bien, eligiendo bien, decidiendo lo correcto, es la mejor herramienta que tenemos para triunfar en la vida, por el hecho de que produce incansablemente *ideas*. Recordemos que uno de los signos más ciertos de poseer responsabilidad de uno mismo, auto-aceptación, auto-afirmación y autoestima, es la consideración cabal de nuestras propias ideas como importantes, valiosas, creativas, geniales. Leamos a Branden:

“Lo que importa aquí no es el grado de capacidad productiva de una persona sino la elección de ésta de ejercer las capacidades que posea. Lo importante no es el tipo de trabajo elegido, siempre que este trabajo no vaya intrínsecamente en contra de la vida, sino si una persona busca un trabajo que le permita una salida a su inteligencia, si hay una oportunidad. Los hombres y mujeres con propósitos se fijan metas productivas en consonancia con sus capacidades, o intentan hacerlo. Una de las maneras en que se revela su concepto de sí mismos es el tipo de metas que se fijan” (p. 150).

- **Eficacia personal y propósitos**

Escribe Branden que si la autoestima supone una experiencia básica de competencia o eficacia personal, debe haber una relación entre esa *competencia* (entendida en general, como *capacidad de ser eficaz*) y *los ámbitos de competencia*, más circunscritos y restringidos a particularidades (cfr. p. 150). En este sentido, dice:

“Construimos nuestro sentido de eficacia básica mediante el dominio de formas particulares de eficacia relacionadas con el logro de tareas particulares” (p. 150).

**Los propósitos deben ser expresados específicamente.**- Es decir, *la eficacia básica* no nace en el vacío, sino que se fundamenta y expresa mediante el dominio de tareas o habilidades muy específicas, en diversos ámbitos: en la familia, en la escuela, en el trabajo, en las relaciones románticas, y así sucesivamente en todos los campos de la vida humana. No somos, pues, eficaces y productivos “en abstracto” (cfr. p. 151), sino en concreto, en lo particular y cotidiano de la vida misma, allí donde coexistimos con nuestros semejantes, donde nuestra autoestima



se ve sujeta a la presión de muchas exigencias. Por eso, para poder realizar nuestros propósitos, éstos deben ser planteados en términos específicos, bien precisos, no vagos:

“Los propósitos que nos animan, para ser realizados, tienen que ser específicos. Yo no puedo organizar mi conducta de manera óptima si mi objetivo es únicamente ‘hacer lo que pueda’. Esa meta es demasiado vaga” (p. 151).

En este sentido, nuestras metas deben ser planteadas como algo así:

- **Laboral.**- Capacitarme en mis ratos libres para aprender a manejar ese programa de computadora que no domino.
- **Académica.**- Buscar ayuda de mi profesor de matemáticas para que me explique mejor el teorema que no puedo entender.
- **Interrelacional, filial, familiar.**- Hacer el esfuerzo diariamente por mantener una conversación tranquila con mi hijo adolescente por 15 minutos, al menos, tratando de entender sus puntos de vista sin alterarme.
- **Personal, de salud corporal.**- Hacer ejercicio 15 minutos diariamente sobre la caminadora, para mantenerme en forma.

**Autoevaluación con relación a los propósitos.**- Con razonamientos así, incluso puestos por escrito, podemos controlar el progreso que logremos o los retrocesos que tengamos en la meta, ver los resultados, cambiar nuestra estrategia de acción, etc. Es poco a poco, con paso firme y seguro; no necesitamos correr... Preguntémonos: ¿Qué es lo que quiero? ¿Cómo puedo conseguirlo? ¿Qué hago ya para alcanzarlo? ¿Estoy actuando bien o mal en mi estrategia? ¿Qué cosas de mi entorno me ayudan a conseguir mi meta? ¿Qué factores me lo impiden? ¿Tengo realmente las cualidades para alcanzar mi meta? ¿Qué me falta si no? Así, “vivir con propósito significa vivir con un alto nivel de consciencia” (cfr. p. 151).

- **Propósitos o metas en el amor romántico**

Branden afirma que “la gente tiene más facilidad de comprender estas ideas en su aplicación al trabajo que a las relaciones personales. Ésta puede ser la razón de que más gente busque el éxito en su vida laboral que en su matrimonio” (p. 151).

Todos sabemos que no basta decir “yo amo mi trabajo”. Tenemos que presentarnos a trabajar y hacerlo “a consciencia” para conservar el empleo, para hacer progresar el negocio, etc. Si no hacemos esto, iremos a la quiebra. Sin embargo, en las relaciones íntimas es fácil imaginar que con el “amor basta”, que la felicidad llegará algún día, y si no llega esto significa que “no encajamos”. La gente rara vez se pregunta: Si mi meta es tener una relación con éxito, ¿qué debo hacer? ¿Qué

acciones son precisas para crear y mantener la confianza, la intimidad, una continuada auto revelación, excitación, crecimiento? (Cfr. pp. 151-152).

“Los propósitos no relacionados con un plan de acción no se realizan. Sólo existen como anhelos frustrados” (p. 152).

- **Autodisciplina**

Vivir con propósito implica autodisciplina, y la autodisciplina a veces nos requiere posponer una gratificación inmediata en aras de una meta lejana. Es una virtud de supervivencia, de previsión del futuro y facilitación del presente. De autocontrol.

“La autodisciplina es la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Nadie puede sentirse competente para afrontar los retos de la vida si carece de capacidad de autodisciplina” (p. 152).

- **Lo que supone el vivir con propósito**

Como forma de actuar en el mundo, la práctica del vivir con propósito supone las siguientes cuestiones básicas (cfr. p. 153-154).

1. *Asumir la responsabilidad de plantearnos metas y propósitos de manera consciente.*- Saber qué queremos y a dónde podemos llegar.
2. *Interesarse por identificar las acciones necesarias para conseguir nuestras metas.*- Ser soñadores realistas, no ilusos: ¿Cómo voy a llegar a mi meta? ¿Cuáles serán mis estrategias?
3. *Controlar la conducta para verificar que concuerda con nuestras metas.*- Prevenir las posibles distracciones, desviaciones, problemas imprevistos que puedan desviar nuestra conducta de la meta; aprender a perseverar. “En cualquier caso, el abandono temporal de todo propósito también tiene un propósito, tanto si se busca conscientemente como si no” (p. 152).
4. *Prestar atención al resultado de nuestros actos, para averiguar si conducen a donde queremos llegar.*- Tener capacidad para evaluar, modificar, replantear las estrategias en relación con las metas.

“Nuestras metas pueden estar claras y nuestros actos ser congruentes, pero pueden resultar incorrectos nuestros cálculos iniciales sobre los pasos que tenemos que dar. Quizás no tuvimos en cuenta algunos hechos. Quizás algún elemento ha cambiado el contexto (...), tenemos que seguir preguntándonos lo siguiente: ¿Funciona mi estrategia?” (cfr. p. 154).

- **Ir a la fuente interior, revalorar la acción desde dicha fuente**

Finalmente, para cerrar este apartado, digamos, con Branden:

“La raíz de nuestra autoestima no está en nuestros logros, sino en *aquellas prácticas* generadas desde el interior que, entre otras cosas, *nos permiten alcanzar aquellos logros*, todas las virtudes de la autoestima que estamos examinando” (p. 155).

En materia de autoestima, existen muchas confusiones. Podemos creer que si la vida está incompleta sin propósitos y sin el cumplimiento de objetivos, entonces abocarnos sin freno a esta tarea: conseguir triunfos al por mayor descuidando acaso otras dimensiones de nuestra naturaleza. Por ejemplo: volvernos adictos al trabajo para obtener solvencia financiera, prestigio y renombre, y descuidar a la esposa y a los hijos.

No podemos, pues, cifrar nuestra autoestima en las posesiones o en los logros, así sean esas posesiones fruto de nuestros propios enconados y legítimos esfuerzos. Recordemos que Branden ha escrito que “la consecución de metas no se limita a las metas mundanas”; que “la medida de nuestra valía personal no son los logros externos”; que “el logro productivo puede ser una expresión de alta autoestima, pero no es su causa primaria” (cfr. p. 155). Aunque vale decir que estos triunfos, legítimamente, pueden y deben producirnos gozo, júbilo, orgullo, admiración, complacencia, comodidad, seguridad, etc.

¿Y cuáles son esas prácticas “generadas desde el interior” de nuestro ser? Se trata de los seis pilares de la autoestima. La acción que deviene de ellos alimenta aquella fuente íntima, un venero interno que nunca debemos descuidar, sino trabajar en él constantemente, para darle, *a propósito* —sin esperar a que nos caiga del cielo apenas nada—, *un propósito trascendental a nuestra vida*.

## **4.7 LA PRÁCTICA DE LA INTEGRIDAD PERSONAL**

- **Autoestima, moralidad e inmoralidad**

Llegados a este punto en nuestra exhibición y análisis comentado de *Los seis pilares de la autoestima*, se nos va quedando la sensación de que hemos disertado ni más ni menos que acerca de algo semejante a un código moral de conducta. Lo mismo acota Branden en su mensaje acerca del sexto pilar: “Las virtudes que nos exige la autoestima son también las que nos pide la vida” (p. 179).

Incluso, algo relevante de este código moral es que —a decir de su autor— ni siquiera se precisa de un cumplimiento perfecto de cada pilar para que cada uno de ellos —que están correlacionados unos con otros, como hemos visto— ejerza un influjo beneficioso en nuestra vida. O sea, basta la perseverancia al poner en práctica el código, para alcanzar pequeños progresos y que la autoestima resulte apuntalada. Si empezáramos con el sexto, éste mismo pone por obra el primero y los demás, y así para con todos y cada uno, como corresponde a los valores universales (en el pleno sentido del término: que están en todas partes, que son para la generalidad y la particularidad). Con todo:

“Si viviésemos en una sociedad en la que los socios, los directivos de empresa, las figuras políticas, los líderes religiosos y otros personajes públicos se atuviesen a altas normas morales, a una persona normal le resultaría relativamente más fácil comportarse de manera íntegra que en una sociedad en la que prevalecen la corrupción, el cinismo y la amoralidad. En una sociedad así, lo más probable es que las personas piensen que la búsqueda de la integridad personal es un empeño fútil e irreal a menos que sean individuos extraordinariamente independientes y autónomos. El desafío a que se enfrenta la gente en la actualidad —un reto nada fácil— consiste en mantener altas normas personales aun sintiendo que se vive en un estercolero moral” (p. 177).

En pleno siglo XXI, creo, ésta es una premisa que retrata nuestra realidad, y habría que preguntarse si por acaso el brote de tantos problemas de salud mental (e incluso física) como se presentan hoy en día —*desde la ansiedad y la depresión, hasta el suicidio y los delitos violentos, pasando por el abuso del alcohol y las drogas, la violencia intrafamiliar y los delitos sexuales* (cfr. p. 15 de *Los seis pilares*)—, no estará obedeciendo a que *la sociedad en su conjunto se encuentra enferma*, enferma de contravalores, específicamente por una carencia en la práctica de la integridad, para que ésta apenas venga a constituir “un empeño solitario y heroico” (cfr. p. 177). Dígase igual en lo referente a la práctica de la responsabilidad personal.

Por eso mismo Branden aconseja mantener la integridad personal aun en medio de una sociedad corrompida. Ser esos héroes solitarios, ya no tanto para aspirar a ser agentes de regeneración social (lo que es proporcionalmente posible en la medida de la propia regeneración individual), sino por motivos de un más noble egoísmo: por la propia salud mental, *por la propia autoestima*.

**Volviendo a los decretos de la responsabilidad personal.-** De hecho, contamos con el presupuesto de que en nuestro entorno y más allá de él los demás pueden llegar a considerarnos personas respetables (aunque quizás no lo seamos realmente). Existe todavía una buena dosis de respeto humano en la especie: en el

trabajo, en la calle, en la vecindad, en el matrimonio y en la familia. Somos incluso personas respetables en la medida en que *no* nos metemos —ni permitimos que los demás se metan— en lo que no nos importa.

“En un mundo en el que nos consideramos —y los demás nos consideran— responsables de nuestros actos, la práctica de la integridad es relativamente más fácil que en un mundo en el que no existe el principio de responsabilidad personal. Una cultura de la responsabilidad tiende a prestar apoyo a nuestras aspiraciones morales” (p. 177).

O sea, si de verdad queremos incrementar nuestra autoestima, optemos por asumir que somos íntegros para tratar de ser más íntegros, o asumamos que no lo somos, para tratar de serlo en lo básico. Cabemos todos: los honestos, los más-o-menos honestos (hipocritones) y los valientes que nos autoproclamemos deshonestos.

“¿Soy una persona honesta, fiable, digna de confianza? ¿Mantengo mis promesas? ¿Hago las cosas que digo y admiro y evito las cosas que afirmo deplorar?” (cfr. pp. 164 y revisar 91-101; 125; 139-142; 153-157).

- **Examen de consciencia**

Lo que nos pide la integridad personal es ante todo un *examen de consciencia* en materia de: aceptación incondicional de uno mismo y de los demás; auto-respeto y respeto de los demás; responsabilidad de uno mismo; autoafirmación y respeto a la autoafirmación de los demás; propósitos edificantes y éticos. En otras palabras, la integridad personal integra en sí la práctica de los otros cinco pilares. Se le llama también *congruencia*: “concordancia entre las palabras y el comportamiento” (p. 164). Escribe Branden:

“La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte, y la conducta, por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando concuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad”.

“Repárese que antes siquiera de que pueda plantearse la cuestión de la integridad necesitamos principios de conducta —convicciones morales sobre lo apropiado y lo no apropiado—, juicio sobre las acciones correctas e incorrectas. Si no tenemos aún normas, estamos en un nivel de desarrollo demasiado bajo incluso para ser acusados de hipocresía. En este caso, nuestros problemas son demasiado graves como para ser definidos meramente como una falta de integridad. La cuestión de la integridad sólo se plantea para quienes tienen normas y valores, es decir, por supuesto, para la gran mayoría de los seres humanos”.

“Cuando nos comportamos de una manera que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies. Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo” (p. 163).

- **Cuando hay que escoger...**

A menudo resulta muy sencillo discernir entre lo bueno y lo malo, lo adecuado y lo incorrecto, valores y contravalores. Sin embargo, a veces, “podemos encontrarnos presos en un conflicto entre valores diferentes que chocan en un determinado contexto, y la solución puede estar lejos de ser obvia” (p. 164). Pueden ser incluso situaciones límite para escoger entre valores totalmente contrapuestos. Vamos a suponer que yo soy policía y que me entero de que uno de mis hijos, joven de 20 años, ha cometido un ilícito no muy grave, pero importante. ¿Qué hacer? Por un lado, mi deber como agente del orden social me exige que proceda contra mi propio hijo; por otro lado, está mi amor hacia el muchacho, que me impele a protegerlo y acaso esconderlo. Leamos a Branden:

“La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; sólo exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, que permanezcamos conscientes, conectados a nuestro conocimiento, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, que asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir en una confusión mental” (p. 164).

En el ejemplo que propongo, Branden nos indica que, independientemente de la solución que dé yo a esta *disonancia cognitiva*<sup>\*</sup>, a este conflicto interno de valores, mi integridad personal *no* garantiza que haya sido la mejor elección, pero *exige* que yo realice ésta con: autenticidad, conocimiento de causa, consciencia, racionalidad, claridad, responsabilidad y atención a las consecuencias. Todo esto resultará en *congruencia* con el valor elegido y, si nos fijamos, en el tenor de la decisión vienen implícitos los valores propios de la alta autoestima.

---

\*La **disonancia cognitiva** refiere una tensión o desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones (cogniciones) que percibe una persona al mantener al mismo tiempo dos pensamientos en conflicto, o por un comportamiento que entra en conflicto con sus creencias, todo lo cual puede impactar sobre sus actitudes. **León Festinger** (1957) acuña el concepto en su obra *A theory of cognitive dissonance*. Festinger plantea que al producirse la disonancia en grado muy apreciable, la persona se ve automáticamente motivada para esforzarse en generar ideas y creencias nuevas para reducir la tensión. Una forma muy notable es cambiando de actitud o de ideas ante la realidad.

Es así que, si decidimos entregar a nuestro hijo a la justicia, habrá dolor en nuestro ser, pero sabremos que hicimos lo correcto, que obramos en consecuencia con nuestro criterio y con las leyes morales y sociales y, aunque nos duele, el muchacho debe ser corregido por la instancia social establecida para ello, además de la intervención que hayamos realizado nosotros por nuestra parte al hablar en privado con él. Tendremos *claro* racionalmente (sin dejarnos llevar por emociones encontradas) el alcance de nuestra decisión comparándola incluso con el alcance del acto ilícito de nuestro hijo. Y, finalmente, existe la posibilidad de que el correctivo surta buen efecto a largo plazo. El dolor por el castigo de nuestro hijo nos perturbará, de verdad; sin embargo, será muy poca, si acaso existe, la confusión acerca de si hemos o no hecho lo correcto. Leamos a Branden:

“La protección de la autoestima exige una comprensión clara de los límites de nuestra responsabilidad personal (...). Lamentarse, sí, culpabilizarse, no” (p. 168).

En caso contrario, no entregarlo a la autoridad... con mi decisión de protegerlo estaré acaso convirtiéndome en “cómplice” de su ilícito. Acaso no podré tener en claro racionalmente mi proceder, dándole mayor peso a las emociones, a las súplicas —acaso no tan sinceras—, a los reproches chantajistas del muchacho y a mi propio amor de padre. Estaré acaso *traicionando mi propio criterio como policía, y mi concepto de lo que es justo, correcto y moral* (cfr. p. 165). En el fondo, pues, el conflicto permanecerá en mí, la culpa, entonces, me atormentará y me sumirá en un mar de confusión.

“Por su misma naturaleza, la hipocresía se invalida a sí misma. Es un rechazo de la mente por sí misma. Una falta de integridad me socava y contamina mi sentido de la identidad. Me causa un daño mayor del que me puede causar cualquier censura exterior o rechazo” (p. 165).

En ambos casos, no existe garantía de cuál puede ser la mejor elección, puesto que ambas, más que menos, me provocan sufrimiento psicológico y hasta confrontan el grado de amor que sienta por mi hijo y el que sienta por mi profesión. Sin embargo, una de las opciones será más moral y productiva de bien que la otra y, de cualquier modo, la integridad personal me exige afrontar lo que venga con plena consciencia y responsabilidad. Leamos a Branden:

“La mayoría de las cuestiones relativas a la integridad que afrontamos no son grandes cuestiones, sino cuestiones menores, pero el peso acumulado de nuestras elecciones tiene una incidencia en nuestro sentido de la identidad” (p. 166).

“Si estoy en una posición única para aumentar mi autoestima, también estoy en una posición única para reducirla” (p. 166).

**El autosabotaje.**- Precisamente ocurre que uno de los más grandes autoengaños consiste en decirse a uno mismo: “sólo yo lo sabré”: que soy un mentiroso y deshonesto, que hago trampa, que prometo y no cumplo, que pienso no asumir mis compromisos, que engaño a mi compañero de vida, que me aprovecho de los demás, que altero el peso de los productos que vendo, que he ascendido en mi carrera de modo fraudulento...

Pero en cuestiones de autoestima, si tenemos un poco de consciencia y de sentido del auto-respeto, hay que *temer al juez implacable del yo interior en el centro de mi consciencia, del que no hay escapatoria y cuyo juicio es el único que cuenta...* sí, porque puedo evitar a las personas que han conocido la humillante verdad acerca de mí, pero no puedo evitarme a mí mismo (cfr. p. 166).

“Lo que se mancha es el propio espíritu” (p. 167).

- **Sentimiento de culpa, integridad y autoestima**

El sentimiento de culpa\* campea en muchas de nuestras relaciones y actos presentes y pasados. A menudo está a la raíz de una baja autoestima y de muchos problemas psicológicos. A veces nos inculpamos injustificadamente y una buena psicoterapia, además de la asunción de ciertos valores, puede librarnos de ella. Escribe Branden:

“La esencia de la culpa, tanto si es mayor como si es menor, es el auto-reproche moral. Yo hice algo mal cuando podía haber hecho otra cosa. La culpa siempre implica la elección y la responsabilidad, tanto si somos conscientes de ella como si no. Por esta razón es esencial que tengamos claro lo que está y no en nuestras manos, lo que es y lo que no es una quiebra para la integridad. En el caso contrario correremos el riesgo de aceptar la culpa de forma inadecuada” (cfr. pp. 168-169).

**Cuando nuestra culpa es injustificada.**- Tomado de su obra *El respeto hacia uno mismo*, Branden nos cuenta en *Los seis pilares* que la auto-inculpación o los reproches a uno mismo pueden paliar la angustia, pueden disminuir la sensación de insoportable impotencia y de estar fuera de control ante un suceso que carece de significación racional, por ejemplo, la muerte por accidente de un pariente: “Tuve que haberlo evitado de algún modo”. “Con sólo que hubiese hecho esto y lo otro, no habría ocurrido este terrible accidente”. Es el mismo principio cuando los niños se culpan de cosas que hacen mal sus padres: “Si yo no fuese malo, papá no habría pegado a mamá”. (Cfr. p. 168 de *Los seis pilares*). Así pues:

---

\* **Otto Fenichel** (2005), en la página 128 de su obra *Teoría psicoanalítica de las neurosis* ofrece un importante artículo: “*Culpa y autoestima*”. Ver también pp. 167 y ss., de esta misma obra.



“La culpa puede servir al deseo de eficacia proporcionando una *ilusión de eficacia*” (p. 168).

Sin embargo, acota Branden:

“La protección de nuestra autoestima exige una comprensión clara de los límites de nuestra responsabilidad personal. Cuando no podemos hacer nada, no puede existir responsabilidad, y cuando no hay responsabilidad no es razonable reprocharse algo a uno mismo. Lamentarse, sí; responsabilizarse, no” (p. 168).

**Cuando la culpa es justificada.-** No obstante, la culpa puede estar justificada, y en este caso, también hay que resolverla. Pensemos, cuando somos responsables de un hecho en particular, en cómo recuperar nuestro sentido de integridad personal. Hay cinco pasos, según Branden:

1. Admitir el hecho de que somos nosotros quienes hemos cometido la acción particular. Lo asimilamos sin evadirlo, lo aceptamos, asumimos la responsabilidad.
2. Intentamos comprender por qué hicimos lo que hicimos. Lo hacemos de forma compasiva (como amigos nuestros, como se dijo en la práctica de la aceptación de uno mismo), pero sin justificaciones evasivas.
3. Si hay involucradas otras personas, como a menudo sucede, reconocemos expresamente a la persona o personas en cuestión el daño que hemos ocasionado, manifestando nuestra comprensión de las consecuencias de nuestra conducta y expresamos una comprensión de sus sentimientos.
4. Emprendemos todas las acciones posibles que puedan enmendar o minimizar el daño causado.
5. Nos comprometemos firmemente a comportarnos de manera diferente en el futuro.

Si estos cinco requisitos no se cumplen, escribe Branden, la culpa nos perseguirá incluso por años y años, sin importar si un terapeuta nos ha confortado diciéndonos que “todos cometemos errores” y si la persona o personas afectadas ya nos perdonaron o murieron, o el sacerdote ya nos absolvió mil veces, o si nosotros mismos le hemos dado la vuelta al problema una y otra vez con racionalizaciones, evasiones, negaciones, sublimaciones o distracciones varias. A veces podemos decir “lo siento”, sin sentirlo realmente; podemos relacionarnos mejor con la persona agraviada, siendo amables con ella, pero sin afrontar específicamente nuestra mala acción. Podemos ignorar tácita o expresamente que hay acciones directas para paliar la mala acción y no las llevamos a cabo; solamente realizamos “lo que nos conviene”. En fin, hay muchas salidas aparentes al hecho, muchos modos de sobrellevar la culpa. Cuando, empero, no se puede deshacer el daño, debemos aceptarlo y reconciliarnos con ello, incluso, de este modo:

“Cuando el sentimiento de culpa es consecuencia de un fracaso de la integridad, sólo un acto de integridad puede enderezar esa quiebra” (p. 169).

- **Cuando nuestros valores son irracionales o están equivocados**

Si bien es fácil reconocer a nivel del sentido común la relación entre autoestima e integridad, no siempre es fácil vivir de acuerdo con nuestras normas. ¿Qué sucede si nuestras normas en última instancia nos resultan irracionales o están equivocadas?

“Podemos aceptar o absorber un código de valores que vaya contra de nuestra naturaleza y necesidades. Por ejemplo, determinadas enseñanzas religiosas condenan de forma implícita o explícita la sexualidad, el placer, el cuerpo, la ambición, el éxito material, condenan (para todos los fines prácticos) el disfrute de la vida en la tierra. Si adoctrinamos a los niños con estas enseñanzas, ¿qué puede significar en su vida la práctica de la ‘integridad’? Lo que les mantiene vivos pueden ser algunos elementos de hipocresía” (p. 170).

Nada más cierto y contundente. Somos una especie que éticamente se comporta con una rara mezcla de virtud e hipocresía, y vive, en definitiva, una filosofía convencionalista y cambiadiza. Pero el problema echa raíces muy profundas en la cultura y en la civilización. Por ejemplo, con respecto de la religión cristiana, Branden incluso afirma que “la idea del pecado original es por su misma naturaleza contraria a la autoestima, por ser una agresión tanto a la razón como a la moralidad”. Y plantea cuestiones como ésta: ¿Cómo poder racionalizar acerca de una culpa que no hemos cometido personal y conscientemente, que se nos endilga sin que podamos defendernos contra ella y que, de paso, nos hace inmorales ante nosotros mismos? (cfr. p. 168-169).

En materia de *la culpa* podemos concluir que hay tres tipos, con sus respectivos mecanismos de auto-reproche: la culpa injustificada, la culpa justificada (mismas que analizamos párrafos arriba, con sus medidas de solución) y la culpa endosada por la religión —sobre todo la cristiana— a través de la doctrina del pecado original; culpa contra la cual, acota Branden con cierto sarcasmo, “no podemos sustraernos, no somos libres de elegir, y no podemos hacer nada” (p. 168).

Sin embargo (un aforismo me viene a la mente mientras escribimos estas cosas): “la realidad supera a la fantasía”... de los dogmas religiosos. Y razono: si la gente ha de vivir una disonancia cognitiva con respecto a ciertos *valores irracionales* que se le imponen a través de la religión, ¿qué hace? ¿Se conforma o se rebela ante un autoconcepto de “medias tintas” que lo hace verse como medio-bueno y medio-malo

con relación a Dios, a sí mismo y a los demás seres humanos? De hecho, es la hora de cambiar de ideas, creencias y valores, para resolver la disonancia. Pero cifrémonos, como siempre, en Branden, que nos da una buena nueva:

“Tan pronto percibimos que el seguir nuestras normas parece llevarnos a la autodestrucción, ha llegado el momento de poner en cuestión nuestras normas en vez de simplemente limitarnos a vivir sin integridad. Debemos hacer acopio de valor para desafiar algunos de nuestros supuestos más profundos acerca de lo que se nos ha enseñado en relación al bien” (p. 170).

Pero no sólo las religiones inculcan a la gente valores controvertibles; también los gobiernos, las culturas, las civilizaciones, la propia familia. Como muestra de la enorme confusión y conflicto que ciertos valores causan a la práctica de la integridad, basten unos pocos botones (cfr. pp. 171-173):

- Las mujeres que se atormentan con los dilemas morales planteados por la prohibición que la Iglesia católica hace a los medios de control de la natalidad y del aborto.
- Las esposas que sienten que la concepción tradicional de la mujer como sierva del hombre conlleva una moralidad o filosofía de auto-aniquilación.
- Los funcionarios públicos que, ante la magnitud de la corrupción burocrática y gubernamental, viven en conflicto de dejarse llevar por la corriente o su sentido del “buen ciudadano” y su conciencia moral.
- Los jóvenes ante el dilema de hacer el servicio militar o escapar de él.
- Los hombres de negocios que, triunfando y alcanzando la riqueza, se enfrentan a la sentencia bíblica: “Es más fácil que entre un camello por el ojo de una aguja, que el que un rico entre en el reino de los cielos”.
- Las monjas y sacerdotes (y otro tipo de pastores religiosos) que, por ser fieles a un voto de castidad, sufren fuertes conflictos con la autoridad eclesial, consigo mismos, con su humanidad, con sus feligreses o los objetos de su ministerio, y tantas veces se ven arrastrados hacia aberraciones y perversiones sexuales.
- Este mismo tipo de ministros de culto o representantes de la religión que, desencantadas con su institución religiosa por la corrupción que impera en ella, se esfuerzan por definir sus valores fuera del contexto de una tradición que ya no pueden aceptar, entrando en conflicto con sus superiores.
- Los jóvenes que se rebelan contra los valores de sus padres, pero que no conocen otros valores, condenando así su vida a un vaivén a la deriva de todas las tempestades.

“No podemos practicar la integridad sobre un vacío intelectual” (p. 172). Para resolver cualquiera de los conflictos citados, y muchos otros, se impone, pues, tener “coraje” (p. 170), para vivir de manera consciente y con responsabilidad de uno mismo, con autoafirmación, auto-aceptación y auto-respeto; con propósito y determinación. En definitiva, coraje para practicar alguno o todos los pilares. En materia de integridad, específicamente, escribe Branden que necesitamos:

“Reformular nuestros valores, compromisos y prioridades más profundos —o quizás pensar sobre ellos por vez primera— y estar dispuestos, si es preciso, a desafiar a todas las figuras de autoridad” (p. 172).

\*\*\*

Para cerrar con broche de oro este apartado, transcribimos dos máximas del autor de *Los seis pilares*:

“Uno de los aspectos más positivos del movimiento feminista es su insistencia en que las mujeres deben pensar por sí mismas quiénes son y lo que quieren. (No lo que otro quieren que deseen). Pero los hombres tienen que aprender tanto como las mujeres ese tipo de reflexión independiente” (p. 172).

“Si se me obligase a condensar en una sola frase mis ideas acerca de la moralidad [diría]: Vive conscientemente, asume la responsabilidad de tus elecciones y acciones, respeta los derechos de los demás y sé feliz a tu modo” (p. 173).\*

## 4.8 LA FILOSOFÍA DE LA AUTOESTIMA

Nuestra filosofía de la vida es el modo en que pensamos, creemos y actuamos. Si a lo largo de esta tesis hemos analizado *los principios básicos de la autoestima*, seguido de *las fuentes interiores de la autoestima*, y hemos dado un enfoque cifrado en la acción con respecto a los seis pilares para el fomento de los valores de la autoestima, toca ahora analizar hasta qué punto nuestra autoestima puede cifrarse en los pensamientos y las creencias que constituyen nuestra propia filosofía de la vida, para ver si apuntalan —o por el contrario derriban— los valores de la autoestima.

---

\* En una conferencia, preguntaron a Branden si era “éticamente adecuado” el consejo de **Joseph Campbell** de “*Ser felices a nuestro modo*”. Branden, siempre racional y agudo, consideró buena la intención de Campbell, pero “peligrosa si se separaba de un contexto racional”. Entonces sugirió la frase en cuestión.

Esto es crucial porque sin una filosofía de la vida adecuada, la propia filosofía de la autoestima —cifrada en los seis pilares— puede ser rechazada desde lo más hondo de nosotros mismos y dar al traste con todo intento de promoción en aras de la salud de la autoestima. Por el contrario, si nuestra filosofía de la vida es apta, acorde, semejante o ya cifrada en la filosofía de *Los seis pilares*, veremos facilitado en mucho nuestro camino hacia la dignificación de nuestra vida. Leamos a Branden:

“Si integramos en nuestra vida cotidiana estas seis prácticas, la autoestima se reforzará y tendrá un mayor apoyo. En caso contrario, socavaremos y dañaremos a nuestra autoestima” (p. 181). Pero:

“¿Qué decir de las creencias, premisas e ideas de una persona? ¿Son las prácticas lo único que importa o también las convicciones desempeñan un papel en el apoyo a la autoestima?” (p. 181).

- **Definición de “creencias”**

Las creencias pueden ser convicciones profundamente arraigadas en nuestro ser. Pueden ser premisas que tienen la facultad de provocar emociones y estimular y guiar la conducta. Aunque no siempre seamos plenamente conscientes de esas creencias, o no seamos nada conscientes de ellas, sin embargo, están claramente subyacentes en nuestros actos. Las creencias, pues, no siempre son explícitas a la conciencia, pero mueven a la acción (cfr. p. 181). Por otro lado, Branden define también:

“La filosofía de la autoestima, como un conjunto de premisas (pensamientos organizados) relacionadas entre sí que inspiran las conductas que producen una firme sensación de eficacia y valía personal. También podemos ver en ellas una explicación, en forma resumida, de la filosofía básica que anima este libro” (p. 182).

Si, pues, las creencias y las convicciones son importantes porque generan emociones y acciones, se precisa, entonces, examinar las creencias, los juicios, los sentimientos, el auto-concepto (lo que piensan, lo que creen, lo que se dicen a sí mismas las personas), para encontrar, acaso, aquellos pseudo-valores o ideas irracionales que bloquean a la persona y le impiden conjugar su filosofía personal con la acción y los enunciados filosóficos de los seis pilares.

- **Una filosofía compacta**

**El principio de causalidad recíproca.**- Nada nuevo, en realidad, lo que antecede, si hemos sido altamente conscientes de la lectura de Branden y del desarrollo de esta tesis. En efecto, cada pilar lleva explícito un sistema de pensamiento que no excluye los juicios o fundamentos filosóficos y éticos de los otros cinco pilares, sino que los

apuntala, los realiza (los *hace reales*), como corresponde a verdaderos valores de vida, a valores universales. Esto es así en virtud de lo que Branden ha llamado *el principio de causalidad recíproca*, según el cual:

“Las conductas que generan una buena autoestima son también expresión de una buena autoestima. El vivir de manera consciente es a la vez causa y efecto del sentido de eficacia de uno mismo y del respeto de sí mismo. Y también lo son la aceptación de sí mismo, la responsabilidad de uno mismo y de todas las demás prácticas que describo” (p. 178).

En este sentido, si se reconoce que hay contradicción entre la filosofía de la autoestima y los propios valores y juicios de la persona, entonces puede anticiparse un prediagnóstico de autoestima baja. Y si alguien posee baja autoestima, puede empezar por fomentar su propia valía desde la filosofía de cualquiera de los seis pilares, pero sobre todo desde aquel pilar en que reconoce que está a la baja. Unos valores dados coadyuvan a la consecución de otros. Unos contravalores dados, son la causa y el efecto de otros contravalores, así como una manzana podrida termina por pudrir a las demás.

En definitiva, Branden nos ilustra acerca de dos tipos de creencias que apoyan la autoestima: aquellas sobre uno mismo (que aluden al auto-concepto y que implican emociones acordes) y las creencias acerca de la realidad. Nótese que hay una fuerte resonancia objetivista en sus decretos.

## **1. Creencias (juicios) acerca de uno mismo que apuntalan la autoestima** (cfr. pp. 182 y ss.)

### *DE TIPO GENERAL:*

- Yo tengo derecho a existir.
- Yo valgo mucho para mí mismo.
- Yo no estoy en la tierra para cumplir las expectativas de otro. Nadie está en la tierra para cumplir mis expectativas.
- Yo no me considero propiedad de nadie, ni considero a nadie propiedad mía.
- Yo confío en mi mente.
- Normalmente, las personas que admiro y respeto, me aprecian y respetan.
- Yo soy competente, soy suficiente (sin ser engreído).
- Puedo recuperarme de una derrota.

### *ESPECÍFICAS DESDE LOS SEIS PILARES:*

- ***Vivir de manera consciente***
  - Es agradable ejercitar mi mente.

- Cuanto más consciente soy de lo que atañe a mis intereses, valores, necesidades y metas, mejor me van las cosas.
- Me conviene mantener mis valores de manera consciente que mantenerlos inconscientemente.
- Tengo que estar atento a las tentaciones para evitar hechos desagradables; tengo que hacer frente a mis impulsos de evitación de las realidades y no ser gobernado por ellos.
- Tengo que ampliar mis conocimientos para ser más eficaz en la vida.
- Cuanto más me conozca y comprenda a mí mismo, mejor será la vida que pueda crear.
- Puedo cometer errores, pues no soy perfecto. Y puedo reconocerlos y aprender de ellos.
- La felicidad, el éxito y la salud son condiciones naturales para mí; no son accidentes temporales como lo es la enfermedad, el desastre.

- ***Aceptación de uno mismo***

- Al nivel más fundamental, yo estoy a mi favor.
- Yo me acepto a mí mismo, en lo más profundo de mí.
- Yo acepto la realidad de mis pensamientos, sentimientos y emociones negativos, aun cuando no me agraden, ni deba dar rienda suelta a ellos, pues no me conviene actuar según el impulso que de ellos me viene. Aceptarlos significa que soy consciente de ellos, pero no que me gusten y mucho menos que deba dejarme controlar por ellos. No los niego ni los reprimo ni los complazco: los conozco, los observo, los evalúo y tengo potestad sobre de ellos.
- Yo puedo aceptar que he hecho lo que he hecho, aun cuando lo lamento y lo condeno. No niego mi conducta ni huyo de las consecuencias de mis actos.
- Yo acepto la realidad de mis problemas, pero no me defino por ellos. Mis problemas no son la esencia de mi ser. Mi temor, mi confusión, mi dolor, no son el núcleo de mi ser.

- ***Responsabilidad de uno mismo***

- Yo soy responsable de... (cfr. p. 125).
- En definitiva, en determinadas cuestiones algunas personas me pueden ayudar, pero nadie puede asumir la responsabilidad primaria de mi existencia.

- ***Autoafirmación***

- En general, es adecuado que exprese mis pensamientos, convicciones y sentimientos, a menos que el contexto me indique que no debo hacerlo así.

- Tengo el derecho de defender mis convicciones.
- Tengo el derecho de considerar importantes mis valores y sentimientos.

- ***Vivir con propósito***

- Sólo yo puedo elegir las metas y propósitos para los cuales vivo. Nadie puede diseñar mi vida.
- Si quiero triunfar, tengo que aprender a planificar mi vida concienzudamente.
- Tengo que aprender a someter mis proyectos a verificación continua relacionada con mis creencias y mis valores, sin apartarme de la realidad circundante.

- ***Integridad personal***

- Yo debo hacer lo que predico.
- Yo debo mantener mis promesas.
- Yo debo cumplir mis compromisos.
- Yo debo tratar a los demás en forma equitativa, justa, benévola y compasiva.
- Yo debo perseguir la congruencia moral.
- Yo debo esforzarme porque mi vida sea un reflejo de mi visión del bien.

## **2. Creencias acerca de la realidad que apoyan la autoestima**

- Lo que es, es; los hechos son los hechos.
- La ceguera que a veces preferimos no vuelve real lo irreal ni viceversa.
- El respeto a los hechos reales (y su comprensión) arroja resultados mucho más satisfactorios que desafiar esos hechos.
- La supervivencia y el bienestar dependen del ejercicio adecuado de la consciencia.

Con respecto a las realidades sociales, Branden expresa aquí, igualmente, su pensamiento objetivista:

- Los seres humanos son fines en sí mismos, no medios para los fines ajenos.
- Un ser humano individual no pertenece ni a la familia ni a la comunidad ni a la Iglesia ni al Estado ni a la sociedad ni al mundo. No es propiedad de nadie.
- Todas las asociaciones humanas adultas deberían ser electivas y voluntarias.
- No deberíamos sacrificarnos a los demás ni sacrificar los demás a nosotros.
- Las relaciones basadas en el intercambio de valores son superiores a las basadas en el sacrificio de unas personas a otras.



- **Decretos para vivir mejor**

Para finalizar este apartado, digamos que Branden advierte que su propuesta de enunciados desde la filosofía de la autoestima no es exhaustivo. Solamente ha listado aquellas premisas que conoce apoyan claramente la autoestima y sus seis prácticas. Yo considero que muchos de ellos pueden ser usados en terapia o como pensamientos de autoayuda, a manera de mantras o decretos.

Escribe el autor de *Los seis pilares*:

“Consideradas desde la perspectiva de los seis pilares [las premisas], tienen claramente una utilidad funcional: son adaptativas; son la energía de la autoestima” (p. 187).

Por otro lado, las prácticas y creencias que se ha examinado en este capítulo, se refieren a “factores internos” que tienen que ver con la autoestima; es decir, existen y se generan dentro de la persona. En el siguiente capítulo, toca examinar los “factores externos”, es decir, los factores que se originan en el entorno.

## CAPÍTULO 5

### LAS INFLUENCIAS EXTERIORES: UNO MISMO Y LOS DEMÁS

Una vez que se han estudiado los aspectos básicos (capítulo 3), las fuentes interiores y los presupuestos prácticos (volitivos) “que pueden aumentar o reducir la autoestima” (capítulo 4), es decir, “los factores internos” (cfr. p. 188), el capítulo 5 que ahora iniciamos podría ser considerado como de teoría preventiva de la autoestima, basándonos en “los factores externos” (“lo que sabemos”, cfr. p. 83) de las influencias que desde el medio fomentan o deprimen la autoestima.

El “uno mismo y los demás”, para mí, evoca sobre todo aquella faceta auto-evaluativa y de auto-conocimiento cuyo vector tira, en materia de autoestima, hacia nuestras interacciones sociales. En otras palabras, después de realizar el enfoque de la autoestima y su fomento desde la propia persona (su filosofía, creencias, valores, etc.), se puede continuar ahora enfocando la autoestima de los demás, y fomentarla, valiéndonos de la teoría psicológica que se tiene hasta ahora con respecto a “las influencias exteriores”.

No funciona de otro modo porque hay que predicar con el ejemplo. Branden dice que se empieza por uno mismo y luego se sigue con los demás. “*¿Qué debe hacer una persona para crear y mantener su autoestima? ¿Qué pauta de acciones debe adoptar?*” (p. 79).

#### 5.1 EL FOMENTO DE LA AUTOESTIMA EN EL NIÑO

**Moreno (2000)\*** considera que el niño y la niña nacen dentro de una familia en la que interactúan y se relacionan; ésta es la que determina la formación de su personalidad y es a través de esas primeras relaciones que se da el mensaje social que asegura la reproducción del orden establecido y de las identificaciones posibles y necesarias.

Los primeros años de vida son determinantes en la autoestima del individuo. Las valoraciones que el niño y la niña hacen sobre sus percepciones y las de los otros, también serán importantes para ella, y el tipo de conducta que desarrollen. Es decisivo, pues, el ambiente familiar con el que interactúan durante sus primeros años de vida, las pautas que reciban forjarán y definirán su posterior personalidad. El origen de la autoestima se sitúa, pues, en los primeros años de vida, a partir de los mensajes e imágenes que los padres y madres dan a su hijo o hija, y con los que se forma un primer concepto de sí mismo.

---

\*Citado por **Segura González, R. María** (2011).

El autor de *Los seis pilares* acota:

“La meta adecuada de la crianza de los padres consiste en preparar a un hijo para que sobreviva de forma independiente en la edad adulta. El bebé empieza en una situación de total dependencia. Si la crianza tiene éxito, el joven o la joven pasarán de esa dependencia a ser seres humanos que se respetan a sí mismos y son responsables de sí mismos, capaces de responder a los retos de la vida de forma competente y entusiasta. Del mismo modo serán ‘autosuficientes’ y no sólo desde el punto de vista económico, sino también intelectual y psicológicamente” (p. 191).

Este párrafo resumiría la teoría psicológica de que la autoestima comienza en el seno del hogar y que son los padres los primeros fomentadores de autoestima en sus hijos. Cabe recalcar que para que los padres actúen así, deberían ellos mismos fomentar su propia autoestima para estar a la altura de esa responsabilidad.

En su obra *El respeto hacia uno mismo* (1993), Branden afirma que la meta central del proceso de maduración es la *evolución hacia la autonomía*. Ahora bien, se sabe que un recién nacido no tiene sentido de la identidad personal, ni tiene consciencia de separación al menos como la tiene un chico más crecido o un adulto. Si la meta humana primigenia consiste en llegar a ser nosotros mismos más allá de lograr sobrevivir, hay que considerar que esa meta, *ser nosotros mismos, ser autónomos*, “puede frustrarse bloquearse o desvirtuarse” en cualquier momento del desarrollo del niño y del adolescente (cfr. p. 191).

El hecho, pues, de sobrevivir los primeros años no garantiza el éxito de la evolución hacia la autonomía; no garantiza incluso que de manera conveniente ese niño o niña lleguen a lo que Branden ha definido a lo largo de *Los seis pilares* como auto-respeto, responsabilidad de sí mismos, sentido de la eficacia y de la competencia, etc.

Acerca de la paternidad y sus límites, Branden, citando el trabajo de **Coopersmith** (*The antecedents of self-esteem*, 1981), ha introducido algunos párrafos en *Los seis pilares* (pp. 81-82). Allí nos habla, incluso, que ni aun el presupuesto de una buena autoestima en los padres garantiza un modelo infalible para que los hijos tengan una sana autoestima. Y ello es debido a que no solamente los padres son agentes proyectores de autoestima (alta o baja), sino que hay otros factores, entre los cuales, más allá de la familia, está la escuela, los amigos, la constitución biológica y psicológica del propio niño, etc. Con todo, un ambiente familiar de respeto, confianza, etc., constituye una buena base para la promoción de la autoestima. Más adelante hablaremos de éstos y otros los factores promotores.

Ahora bien, como ya anotamos arriba al citar a Moreno (2000), también Branden afirma que los hijos no crecen en el vacío, sino en un contexto social. Y de hecho

gran parte del drama del desarrollo de la infancia para llegar a la *individuación\** y la *autonomía* tiene lugar sólo mediante la *relación* con otros seres humanos.

“De modo que en las primeras relaciones de la niñez un hijo puede experimentar la seguridad que hace posible la [sana] aparición del yo o bien el terror y la inestabilidad que descompone el yo antes de que se forme por completo” (p. 191).

Este es el peligro al que nos venimos refiriendo: el yo puede crecer torcido, astillado, fragmentado, y es allí donde germinan y crecen, poco a poco a veces, muchos problemas mentales, incluida la baja autoestima, pues “en las relaciones posteriores un hijo podrá tener la experiencia de ser aceptado y respetado o rechazado” (p. 192).

Teóricamente, pues, los antecedentes ambientales de la autoestima han sido hallados en el ámbito de las relaciones entre padres e hijos. Branden entresaca, del citado estudio de **Coopersmith**, las cinco conductas de los padres encontradas con más frecuencia cuando los niños crecían con una autoestima sana (cfr. pp. 192-193 de *Los seis pilares*).

- **Las cinco condiciones de una sana autoestima en el niño**

1. El niño experimenta una total *aceptación* de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. El niño se desenvuelve en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores y negociables. No se le da una “libertad” ilimitada. Por consiguiente, el niño experimenta una sensación de *seguridad* y tiene una base para evaluar su comportamiento.
3. El niño experimenta *respeto* hacia su dignidad como ser humano. No violencia, humillación, ridículo ni manipulación. Los padres toman en serio las necesidades y deseos del niño, tanto si pueden o no satisfacerlos.
4. Los padres tienen *normas elevadas* y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Tienen expectativas *morales y de rendimiento* que transmiten de forma respetuosa, benévola y no opresiva; se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
5. Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima; son modelos de *eficacia personal y respeto hacia sí mismos*.

---

\* Término jungiano. Ver p. 143 de *Los seis pilares* (las dos líneas del desarrollo: *la de individuación* y *la de relación*), y la nota de pie de página casi al final del apartado 4.5 de este trabajo, fijándose también en los términos *mismación* y *autorrealización*, que dicha nota refiere.

Con todo, Coopersmith concluye que “no existen pautas de conducta o actitudes de los padres comunes a todos los padres de niños con alta autoestima”. Por tanto, Branden deduce que “la conducta de los padres por sí sola no determina el curso del desarrollo psicológico de un niño” (cfr. p.193).

Pero los factores externos (los padres, otros parientes, los maestros, los amigos, etc.) son sólo parte de la historia, nunca toda la historia. El individuo humano es causa y no solamente efecto, de modo que el espectro de factores externos también pasa por el crisol de factores personales e internos tales como la volición, que comienza en la niñez y prosigue a lo largo de la vida.

- **Estrategias de crianza que fomentan la autoestima del niño**

Por su parte, Branden presenta un listado de algunas estrategias de crianza acordes con la filosofía y psicología de la autoestima.

En general, los seis pilares o prácticas que Branden propone —consciencia, autoaceptación, responsabilidad de uno mismo, autoafirmación, vivir con propósito e integridad— dan una norma para valorar las estrategias de crianza de los padres. Los padres deberían someter a prueba sus estrategias de crianza bajo la luz de los seis pilares. He aquí el listado que nuestro autor considera esencial en la crianza.

- **Seguridad básica, física y emocional.-** En estado de dependencia total al principio de su vida, y parcial conforme crece y se convierte en adolescente y joven, el niño no tiene necesidad más básica que la seguridad física y emocional. Ello implica un entorno en donde hay alimento, techo y cuidados básicos que fomentarán en el niño la sensación de sentirse protegido y seguro. En este contexto se despliega el proceso de individuación y potencial separación de los padres. La seguridad básica fomentará asimismo en el infante el sentido de la confianza en los demás y en la vida misma, que no es malévola.

En la psique de muchos adultos existe un niño aterrado (por un padre violento o una madre voluble, p.e.), o un adolescente cuya mente y conducta son un caos. La sintomatología de profunda ansiedad pudo tener su génesis en la ausencia o casi ausencia de seguridad básica.

- **Tacto.-** Acariciar y besar al niño es positivo. El tacto es esencial para su sano desarrollo. El tacto estimula su sistema nervioso; mediante el tacto le expresamos amor, cariño, comodidad, apoyo y protección. En algunas regiones no occidentales, el masaje al bebé es una práctica habitual, porque impacta para bien la salud tanto del cuerpo como de la mente. Un niño falto de esta experiencia de contacto físico a menudo crece con un profundo dolor

en su interior que nunca se desvanece por completo: “¿Por qué nunca me pude sentar en las rodillas de mi padre?” “¿Por qué mi madre expresó tanta reticencia y disgusto hacia el contacto físico?” “Si mis propios padres no me abrazaban, no me besaban, ¿cómo puedo esperar que alguien me quiera?” El dolor de esta privación en el niño es difícil de soportar; a menudo se reprime: se produce entonces una restricción de la consciencia y una insensibilización psíquica como estrategia de supervivencia para hacer tolerable la vida.

- **Amor.-** Un niño tratado con amor tiende a interiorizar este sentimiento y a experimentarse a sí mismo como alguien digno de cariño. El amor se manifiesta por la expresión verbal, por las acciones de cuidados y por el gozo y placer que experimentamos por el mero hecho de la existencia del niño. Se puede manifestar enfado, cólera, decepción hacia un niño, sin que se le transmita rechazo o desamor a un tiempo. El niño no siente como algo real el amor si siempre se lo vincula al rendimiento o a las expectativas de papá y mamá, y luego, como un chantaje, se le retira ese amor para manipular la obediencia y la conformidad. El niño entonces se siente inseguro del amor de sus padres, y desarrolla culpa por no ser tan eficiente ante ellos. Hay que dar por sentado el amor, y luego pedir al niño lo que se requiera. El niño no siente real el amor si está recibiendo mensajes sutiles o declarados que le dicen: “no eres suficiente”.

La idea de “ser suficiente” la maneja Branden en el sentido de “me acepto a mí mismo con el valor que tengo”, y nunca en referencia a actitudes de prepotencia, jactancia, engreimiento, soberbia o petulancia. En este sentido, decir a un niño tácita o implícitamente “tú no eres suficiente”, significa subvertir el núcleo de su autoestima. Ningún niño en esas condiciones se siente querido, y ello puede redundar en comportamientos futuros de pseudo-autoestima con actitudes de soberbia y engreimiento como compensación de su sentido de insuficiencia (cfr. p. 197).

- **Aceptación.-** Pocas actitudes de los padres pueden ser tan útiles para el desarrollo del niño como la experiencia de éste de que su naturaleza, temperamento, intereses y aspiraciones son aceptados *tanto si sus padres los comparten como si no*. Un niño cuyos pensamientos y sentimientos son tratados con aceptación tiende a interiorizar la respuesta y aprende entonces a aceptarse a sí mismo. Si un niño piensa o siente algo que es “inaceptable” desde cierta escala de valores, la aceptación de ese pensamiento y sentimiento debe hacerse sin castigos ni sermones ni insultos ni psicologizaciones. Se acepta la realidad de ese pensamiento o sentimiento *sin estar de acuerdo con él*, pues recordemos que no es lo mismo aceptar que aprobar, conformarse o autocomplacerse.

En definitiva, esta *aceptación-con-desacuerdo* será la base de una mejor consciencia y criterio del niño respecto de sus pensamientos, sentimientos y deseos. Si por el contrario sermoneamos, reprobamos reiteradamente y además le decimos al niño que *no debe pensar o sentir tal cosa*, se le anima a negar y extrañar sus sentimientos y emociones, como arrojándolos fuera de sí, para complacer a los padres. Esta postura de negación, extrañamiento y evasión, merma el sentido de la responsabilidad de sí del niño, quien aprende a no aceptarse en lo básico de sus emociones, pensamientos, deseos, los cuales ha sentido como malos e indeseables desde la no aceptación que sus padres expresan acerca de ello.

La cuestión es aprender a analizar pensamientos y emociones que nos son propios, para aceptarlos racionalmente, o aprender a negar la propia naturaleza etiquetándola irracionalmente como inmoral o mala. Aquellos pensamientos, emociones y sentimientos que comúnmente acceden durante el desarrollo de un niño son: la excitación, la cólera, la felicidad o la excesiva alegría, la sexualidad, la algarabía, el miedo o la vergüenza. En ciertos contextos socioculturales, estas emociones tan naturales se consideran erróneamente como conductas pecaminosas, incorrectas, desagradables, revoltosas. El niño aprende a rechazarlas con tal de no perder el cariño de sus padres. Al precio del amor parental, el niño se rechaza a sí mismo o a partes importantes de sí.

En otro orden de cosas, un padre puede ser atlético, y no serlo su hijo, o lo contrario; un padre puede ser muy “social” y no su hijo, o lo contrario. En realidad, “si se aceptan las diferencias, puede crecer la autoestima” (p. 198).

- **Respeto.**- Un niño que recibe respeto de los adultos aprende a respetarse a sí mismo. Hay que deparar al niño la cortesía que normalmente se tiene con los adultos. Un paciente de Branden se queja: “Mi padre se dirige a cualquier chico con más cortesía de la que nunca ha tenido conmigo”. “Por favor” y “Gracias”, son palabras que reconocen la dignidad, tanto la del hablante como la del oyente. En definitiva, los padres deben tener sumo cuidado en cómo se dirigen a sus hijos, cómo les hablan, cómo les tratan, porque los chicos ¡pueden estar de acuerdo con ese trato! He aquí la jerga más común: “estúpido”, “torpe”, “bueno para nada”, “inútil”, “niño malo”, “eres una decepción”, “jamás harás nada”. Otro aspecto del respeto es aprender a escuchar a nuestros niños.
- **“Visibilidad psicológica”.**- Branden ha acuñado este término, como algo esencial a todas las relaciones humanas. Tiene el sentido de expresar la consideración y comprensión plenas y conscientes —tomar en serio al niño—

por parte de los padres o cuidadores. Branden desarrolló esta idea en *The psychology of romantic love* (1985), por lo que aquí solamente exponemos algunos juicios básicos relacionados con la interacción del niño con sus padres:

—Si yo digo o hago algo y tú me respondes de una manera que yo considero congruente en términos de mi propia conducta. Por ejemplo, si yo me pongo en situación de juego y tú me sigues la corriente; si yo expreso tristeza y tú manifiestas empatía o si yo me siento orgulloso por un triunfo y tú sonrías con admiración. Me siento comprendido por ti, me siento visible.

—Lo contrario si yo digo o hago algo y tú respondes de una forma que carece de sentido para mí en términos de mi propia conducta. Si quiero, por ejemplo jugar, y tú reacciones como si yo estuviese hostil o abusivo. Si yo expreso alegría y tú muestras impaciencia... No me siento comprendido: soy invisible.

En definitiva, todas las interacciones humanas exitosas exigen congruencia en este nivel. Si no estamos en “la misma onda”, no podemos relacionarnos de una manera mutuamente satisfactoria. La visibilidad es una cuestión de grado. Desde la niñez recibimos de los demás seres humanos cierta dosis de respuesta adecuada; sin ella no podríamos sobrevivir. Es en el amor romántico donde la visibilidad psicológica tiende a consumarse de manera más plena. Las personas enamoradas suelen decir: “Él (ella) me comprende como nunca antes me he sentido comprendido”.

Un niño tiene un deseo natural de ser visto, oído, comprendido y de que se le responda adecuadamente. Esta es una de las razones por las que siempre se fijará en la respuesta de sus padres tras haber hecho o dicho algo. Un niño elogiado por ser “siempre un ángel” y que sabe que esto no es verdad, experimentará invisibilidad y desorientación; lo mismo un niño que siente su excitación como algo bueno, propio de sí, pero que es castigado y censurado por ello por parte de un adulto: siente confusión, invisibilidad, desorientación.

La inseguridad, la confusión, la timidez, la desorientación en las relaciones adultas pueden ser, pues, síntomas de la ausencia de visibilidad psicológica desde la infancia. Por último, dígase que el cariño, la estima, la empatía, la aceptación, el respeto, son cualidades y actitudes en los adultos que hacen sentirse visible a un niño.

- **Crianza adecuada a la edad.**- Cuando un chico de seis años formula una pregunta, puede ser constructivo tomársela en serio y contestarla (aquí fomentamos la visibilidad, el interés por el chico); cuando un adolescente formula una pregunta, puede ser conveniente preguntarle por sus propias ideas



acerca de la cuestión y luego recomendarle que investigue en una biblioteca o en el internet. Es decir, hay que fomentarle la autosuficiencia. El adolescente se sentirá “tomado en cuenta”. En definitiva, durante la crianza es deseable delegar a los niños y adolescentes las elecciones y la toma de decisiones tan rápido como ellos puedan manejarlas cómodamente. Recordemos que el objetivo último que se persigue es educarlos hacia la autonomía.

- **El elogio.-** Hay muchos padres bienintencionados y atentos que se preocupan por apoyar la autoestima de sus hijos. Algunos creen que la mejor manera de hacerlo es mediante elogios siempre y en toda situación. Sin embargo, los elogios y las alabanzas pueden ser tan destructivas para la autoestima como las críticas injustas, poco objetivas, impertinentes. Según nos dice Branden, de **Haim Ginott** (maestro israelí que escribió *Teacher and Child*) aprendió una distinción importante en esto de los elogios:

—**Elogio evaluativo.-** No sirve para los intereses del niño el que se le diga: “Eres un niño muy bueno”, “Vas muy bien”. Estos juicios fomentan la ansiedad y crean dependencia además de poner al chico a la defensiva. No propician la confianza en sí mismo, la auto-dirección y el autocontrol, que son cualidades que deben estar libres de la valoración exterior. Se mantiene al chico, de algún modo, cómodo y acrítico. Branden afirma incluso que esta política de elogiar al niño “de forma global, indiscriminada y extravagante” (abstracta, artificiosa y fuera de la realidad) como decirle “Eres un ángel” no funciona y en el peor de los casos resulta contraproducente:

“El niño se siente invisible y ansioso... y esta política tiende a crear *adictos a la aprobación*: niños que no pueden dar un paso sin buscar elogios y que se sienten descalificados cuando no los tienen” (p. 205).

—**Elogio apreciativo.-** Puede ser productivo tanto como apoyo a la autoestima como en calidad de refuerzo de la conducta deseada. Si decimos lo que nos gusta y apreciamos las acciones y logros del niño, permanecemos en un nivel fáctico y descriptivo, dejamos que sea el propio niño quien evalúe. Branden presenta el ejemplo (tomado desde Ginott) de una niña de 12 años que ayuda al maestro a ordenar los libros de una biblioteca. El maestro evita el elogio personal, el valorativo y no dice: “Has hecho un buen trabajo” o “Eres una niña muy trabajadora”. En vez de eso, le dice: “Los libros están ahora todos ordenados. Será fácil que los niños encuentren el libro que quieren. Ha sido un trabajo difícil, pero tú lo hiciste. Gracias”. Este tipo de elogio permiten a esa niña de 12 años pensar: “A mi maestro le gusta el trabajo que he hecho. Soy una buena trabajadora” (cfr. p. 204). Y entonces, ella misma se elogia, siente orgullo desde sí, no desde el

juicio del maestro. Su auto-concepto se eleva, la confianza en sí misma y en su eficacia como trabajadora se ven inmediatamente reforzadas desde su propia convicción y su propio sentimiento de valía.

- **La crítica.-** “Tiene que ir dirigida sólo a la conducta del niño, y nunca a éste. El principio es el siguiente: describa la conducta (pegar a un hermano, incumplir una promesa), describa sus sentimientos al respecto (cólera, decepción), describa lo que quiere que haga (si quiere algo) y omita *el asesinato del carácter*” (p. 205, llamando a nota de pie de página con relación a Ginott).

Como ejemplos de descripción de los sentimientos de un padre o madre, Branden cita: “Estoy enfadado”, “Me siento decepcionado”, “Me siento triste”. “Heriste mis sentimientos”... ese tipo de expresiones son justas y correctas mientras no se salgan de su contexto: el yo del padre o madre que expresa una emoción como respuesta a una conducta inadecuada de su hijo. En este sentido, Branden descalifica expresiones que toman a veces el lugar de las descritas, y que rezan así: “Creo que eres el niño más perverso que ha existido nunca”... No existe emoción tal como *eres el niño más perverso que jamás ha existido*: esto no es una emoción, es un juicio lamentable que surge de la emoción de la rabia y el deseo de causar daño al niño como venganza a ella.

“Nunca se consigue nada bueno atacando la autoestima del niño. Nunca se ha hecho ‘bueno’ a nadie diciéndole que es ‘malo’” (p. 206).

- **Expectativas de los padres.-** Es siempre legítimo a los padres esperar algo de sus hijos, y necesario a los niños que sus padres tengan expectativas acerca de ellos.

“Los padres racionales decretan unas normas éticas y exigen a los niños ser responsables por sí mismos. También tienen normas de rendimiento y esperan que los niños aprendan, dominen conocimientos y aptitudes y consigan madurez cada vez mayor. Estas expectativas tienen que ajustarse al nivel de desarrollo del niño y respetar sus atributos específicos... Está claro que los niños muestran un deseo de conocer lo que se espera de ellos y que no se sienten seguros cuando la respuesta es ‘nada’” (pp. 206-207).

- **Manejo de los errores.-** El aprendizaje a veces se da por ensayo y por error; el cometer errores es parte esencial de todo aprendizaje y es de humanos errar. Pero al parecer no toda la gente comprende o asume esto. Muchos padres desesperados (y desesperantes) responden de manera por demás errática a los naturales equívocos de sus hijos, sobre todo los pequeños. La autoestima del niño puede ser fatalmente dañada por respuestas como “eres

un torpe”, “no puedes hacer nada bien”, “qué ridículo eres”, “no te vuelvas a meter con esto”, “mejor deja, yo lo haré mejor que tú”.

En definitiva:

“Un niño que no se siente aceptado por sus padres si comete un error, puede aprender a practicar el rechazo de sí mismo en respuesta a los errores. Con ello se anula su consciencia, se socava la auto-aceptación y se suprime la responsabilidad de sí mismo y su autoafirmación” (p. 208).

Nótese cuántos de los seis pilares se vienen abajo si un niño sufre un grado tal de inaceptación por parte de sus padres.

- **La necesidad de cordura.-** Branden nos dice que existe más “cordura” en el mundo físico que en la naturaleza humana. La realidad física es “fiable” porque es medible, observable, manipulable y predecible. Las personas, en cambio, son volubles, impredecibles en las más de las veces.

“Los niños que se sienten ineficaces en el ámbito del contacto humano a menudo buscan la sensación de poder en la naturaleza, las máquinas, la ingeniería, la física o las matemáticas, todas las cuales les ofrecen un grado de consciencia y ‘cordura’ rara vez encontrado entre las personas. Pero la cordura en la vida familiar es una de las necesidades más urgentes del niño para que sea posible su desarrollo normal” (p. 212).

Para un niño, es crucial que haya “cordura” en su vida familiar, “cordura” en sus padres, “cordura” en su educación, en la forma de tratarlo con relación a sus errores, en las expectativas, en los elogios y las críticas, “cordura” en la consideración, el respeto y la visibilidad psicológica, etc.

En este contexto, Branden afirma que las reglas deben ser comprensibles, congruentes y justas; los castigos deben ser actuales, moderados y expeditos. No se vale castigar al niño por una conducta que realizó ayer y de la cual los padres entonces se “hicieron de la vista gorda” o que incluso ayer le recompensaron. Es incongruente para el niño recibir castigos retroactivos, porque su mundo es “hoy”: hoy él se está esforzando por alcanzar un premio por su buena conducta actual. Cordura significa que los padres son congruentes, predecibles, que incluso tienen una vida emocional equilibrada: si hoy me porto mal, con seguridad seré castigado; pero si me porto bien, seré recompensado sin duda alguna. “Unos padres que practican lo que predicán” (cfr. p. 212), porque esto forma el carácter en la confianza y la seguridad, elementos que son cruciales para la autoestima durante el desarrollo del niño.

Y remata Branden:

“Quizás no hay nada más importante a saber acerca de los niños que la necesidad que tienen de dar sentido a su experiencia” (p. 212).

- **Necesidad de estructura.**- Branden aquí se refiere a la estructura de las reglas implícitas o explícitas que debe haber en la familia.

“Una buena estructura es aquella que respeta las necesidades, la individualidad y la inteligencia de cada miembro de la familia. En la que se valora mucho la comunicación abierta. Esta estructura es (debe ser) flexible, más que rígida, abierta y susceptible de discusión, en vez de cerrada y autoritaria” (p. 213).

- **Abuso infantil.**- El abuso infantil se refiere a que algunos niños han sido o son objeto de abuso físico o sexual. Sabemos que abusos tales son catastróficos para la autoestima del niño por la impotencia traumática que les deriva el no ser dueños de su propio cuerpo y por el sentimiento de la indefensión que les puede durar toda la vida. Sin embargo, Branden acusa que el abuso infantil se presenta en un rango mucho más amplio, que involucra a los padres u otros adultos importantes en la vida del niño (cfr. pp. 214-215):

- Si le dan a entender al chico que “no es suficiente”.
- Penalizan al niño por expresar sentimientos “inaceptables”.
- Lo ridiculizan o humillan de continuo.
- Hacen afirmaciones en el sentido de que el niño carece de valor o importancia.
- Intentan controlar al niño mediante la vergüenza o la culpa.
- Sobreprotegen al niño, impidiéndole el aprendizaje normal y una progresiva confianza en sí mismo.
- No le dan la debida protección, provocando con ello deficiencias en el desarrollo normal del yo.
- Crían a su hijo sin norma alguna (sin estructura de apoyo), o bien bajo normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresoras... que inhiben el desarrollo normal.
- Niegan la percepción de la realidad del niño e implícitamente le animan a dudar de su propia mente, sentidos, iniciativa, capacidad, creatividad, etc.
- Aterrorizan al niño con violencia física o amenazas de ésta, sembrando en él un intenso temor como característica permanente.
- Lo tratan como objeto sexual.
- Le inculcan que es malo, que no vale nada, que es perverso por naturaleza.

Y añade Branden:

“Cuando se frustran las necesidades básicas del niño, como acontece cuando se le somete a un trato como el citado, el resultado es un intenso dolor. Este dolor a menudo contiene esta sensación: *Algo va mal en mí.*”

*Soy un ser defectuoso. Y entonces se ponen en movimiento la tragedia de la profecía destructiva que se cumple a sí misma*” (p. 215).

- **La separación estratégica.-** Muchos niños en situaciones como las comentadas viven experiencias que suponen enormes obstáculos para el desarrollo de su autoestima. Intentan muchas veces, fallidamente, encajar en un mundo incomprensible y amenazador para ellos: el mundo de sus padres y de los demás adultos. Si no logran entender y mucho menos participar de ese mundo, disienten, desarrollando profundos sentimientos de culpa y desamparo. Presienten que algo va terriblemente mal con sus padres o consigo mismos, y se sienten impotentes para comprenderlo:

“Nunca comprenderé a los demás. Nunca seré capaz de hacer lo que se espera de mí. No sé qué está bien o mal, y nunca voy a conocerlo” (p. 219).

Estos niños, a veces, crecen *desligándose de la amarga e incomprensible realidad*; crecen sin saber de la “cordura” de sus padres, quienes son unos perfectos extraños para ellos: impredecibles, incomprensibles, inalcanzables, insatisfacibles. Sin embargo, hay “niños heroicos” que siguen luchando por entender “ese mundo”. Estos niños están desarrollando “una poderosa fuente de fuerza”: su consciencia (cfr. p. 219). Nos dice Branden:

“Perseverar en la voluntad de comprender frente a los obstáculos es el heroísmo de la consciencia” (p. 219).

El niño sin duda se sentirá alienado de las personas adultas, de su entorno cruel, frustrante e irracional, y con razón; pero “no se sentirá alienado de la realidad, no se sentirá incompetente para vivir al nivel más profundo, o al menos tendrá una decente oportunidad de evitar ese destino” (p. 219). Se trata de niños que se las ingenian para separarse de un mundo tal sin grave menoscabo de su consciencia y su autoestima. Branden la llama “separación estratégica”.

“No se trata de la retirada de la realidad que deviene en alteración psicológica, *sino de una desvinculación calibrada* respecto de los aspectos nocivos de su vida familiar u otros aspectos de su mundo. De algún modo llegan a conocer que *esto no es todo lo que hay*. Tienen la creencia de que en algún lugar existe una alternativa mejor y de que *algún día encontrarán el camino hacia ella*” (p. 219).

Perseveran en esa idea. Saben de algún modo que *mamá no es todas las mujeres, papá no es todos los hombres y que esta familia no agota las posibilidades de relaciones humanas*. Esto no les ahorra el sufrimiento actual, pero les permite no ser destruidos por él. Su separación estratégica no garantiza que nunca conozcan

sentimientos de impotencia, pero les ayuda a no quedarse anclados en ellos (cfr. p. 219). Tienen una autoestima en continua lucha. Branden acota:

“Admiramos a estos niños. Pero como padres desearíamos ofrecer a nuestros hijos alternativas más felices” (p. 219).

## 5.2 LA AUTOESTIMA EN LAS ESCUELAS

**Moreno** (2000)\* considera que nuestra forma de pensar está fuertemente condicionada por la sociedad a la que pertenecemos, por su cultura y por su historia. La educación, como función socializadora de la sociedad, se realiza principalmente a través de la familia y la escuela. De allí que el significado cultural, económico y existencial de la escolarización resida en un encuentro dinámico entre dos realidades: por una parte los valores y proyectos de la familia, y por la otra, los de la escuela, ya que representan los dos espacios socioeducativos en los que se desarrollan los niños y las niñas, adolescentes y jóvenes. En este sentido, la autoestima, en el ámbito escolar, se considera como una variable que modula éstas y otras relaciones, y una de las más valoradas es el rendimiento académico, así como el desarrollo personal que éste conlleva.

- **Tipos de maestros según su autoestima**

Branden señala que para muchos niños, la escuela representa una “segunda oportunidad de conseguir un mejor sentido de sí mismos y una comprensión de la vida mejor de la que pudieron tener en el hogar. Un maestro que proyecta confianza en la competencia y bondad de un niño puede ser un antídoto poderoso contra una familia que no transmite o incluso niega esa confianza” (p. 223).

Un maestro que no acepta que un niño pueda tener acerca de sí mismo un mal concepto, y se afana por presentar, a ese niño, la realidad de su potencial y su valía, ciertamente que es un excelente maestro, que sabe de autoestima en los niños porque él, acaso, tiene buena autoestima. (Cfr. p. 223).

“Para otros niños, en cambio, la escuela representa una cárcel impuesta por la ley en manos de maestros que carecen de autoestima, de preparación o de ambas cosas”, y que por tanto no ejecutan bien su trabajo

---

\* Citado por Segura González (2011), *ob. cit.*

en la escuela. Estos maestros no inspiran, sino que humillan a los niños, los ponen en ridículo siempre que se presenta la ocasión; halagan a un estudiante a expensas de otro; son impacientes al grado de que aumentan el terror del niño a cometer errores; disciplinan a los niños bajo normas de miedo; no los motivan, los amenazan, y no creen en las posibilidades de los alumnos, sino en sus limitaciones” (p. 223).

Y concluye Branden, en referencia a lo importantes que son los maestros en general con relación a la autoestima de sus alumnos:

“De todos los grupos profesionales son los maestros los que han mostrado mayor receptividad a la importancia de la autoestima” (p. 224).

Esta frase de Branden se concibe en un contexto bien determinado en que se consideran los dos tipos de maestros enunciados arriba: los que tienen y los que no tienen una buena autoestima; los que tienden a fomentar la autoestima de las mentes confiadas a su cuidado, y los que la destruyen o inhiben. De modo que, igual que en la familia, hay que preguntarse ¿cómo fomentar la autoestima en la escuela?

En general cuando Branden escribe acerca de “eficacia personal o de respeto hacia uno mismo”, lo hace “en el contexto de la realidad y no de sentimientos creados por deseos o afirmaciones o estrellas doradas concedidas como recompensa por comportarse bien” (cfr. p. 225).

“Cuando hablo a maestros, les hablo sobre la autoestima basada en la realidad. Permítaseme insistir además en que una de las características de las personas con una autoestima sana es que tienden a valorar sus capacidades y logros en términos realistas, ni negándolos ni exagerándolos” (p. 225).

Afinando aún más, digamos que un maestro, en el contexto de la clase, debe, pues, ser realista consigo mismo en su autoevaluación de autoestima. Pero también debe ser realista y muy objetivo con relación a las capacidades de sus alumnos y, más finamente, debe ser muy cuidadoso en la percepción o descubrimiento de alumnos en particular, es decir, conocer aun someramente el autoconcepto y la autoestima de un alumno en específico, no dejándose guiar por apariencias, por ejemplo, de las calificaciones.

“Pueden ser muchas las causas por las que un chico o chica en particular pueden tener bajo rendimiento en la escuela. Desde una dislexia a una falta de desafío y estimulación adecuados. Las notas apenas son un indicador fiable de la eficacia personal y del respeto de un muchacho hacia sí mismo. Pero los estudiantes que se autoestiman

de forma racional no se engañan pensando que están rindiendo bien cuando sucede lo contrario” (p. 225).

En definitiva, no puede esperarse que las escuelas aporten soluciones a todos los problemas de la vida del estudiante, mucho menos *de todos los estudiantes*. Pero las buenas escuelas —lo que quiere decir escuelas con buenos maestros— pueden suponer una enorme diferencia.

¿Cuál es la problemática ante los intentos de elevar la autoestima en el aula? A grandes rasgos, se abordan en seguida las consideraciones esenciales.

- **Las metas de la educación, desde los sistemas sociales**

Esta cuestión es muy difícil porque pueden considerarse dichas metas desde múltiples puntos de vista e intereses. Los padres, los maestros, las escuelas, por ejemplo, podrían emitir su propio criterio sobre el particular. Sin embargo, lo que se ha venido imponiendo desde hace mucho tiempo es el punto de vista más global del modo de producción social determinado (capitalismo, socialismo, comunismo) y los respectivos gobiernos en turno, quienes definen el sistema educativo. Así, Branden acota que tradicionalmente una de las metas de la educación ha sido el formar “buenos ciudadanos”. Se ha buscado, en la educación de la niñez y juventud:

“No tanto el fomento de la autonomía o la estimulación del pensamiento independiente, sino la memorización de un cuerpo de conocimientos y creencias comunes, la absorción de ‘las normas’ de la sociedad en cuestión, y a menudo aprender la obediencia a la autoridad” (p. 227).

Muchas mentes brillantes han manifestado su desacuerdo con esta manera de pensar el sistema educativo de parte de determinadas sociedades. Branden cita, como ejemplo, a **Carl Rogers**, quien en *El proceso de convertirse en persona* (1961), escribe: “En la educación tendemos a crear conformistas, estereotipos, individuos cuya educación se ‘completa’ en vez de pensadores creativos y originales” (cfr. p. 228 de *Los seis pilares*). Asimismo, en la misma página, cita Branden a **Jean Piaget**, quien en su obra *El juicio moral del niño* (1934) hace constar: “Si se piensa en la resistencia sistemática de la gente al método autoritario, y en el admirable ingenio que utilizan los niños de todo el mundo para evitar la limitación disciplinaria, no podemos dejar de considerar defectuoso un sistema que permite tanto desperdicio de esfuerzo en vez de su uso en la cooperación”.

Las ideas generales que se desprenden de estas tesis críticas son, pues, aburrimiento, desperdicio, falta de motivación, disciplina inadecuada, autoritarismo, enseñanza mediocre. En definitiva:



“La sensación de que lo último para lo que está creado el sistema educativo es para el cultivo de la mente” (Branden, p. 228 de *Los seis pilares*).

- **¿Cuáles debieran ser las metas de la educación para el maestro?**

La situación descrita arriba va cambiando, aunque un poco rezagada, como efecto de la transición de la sociedad de la manufactura (cuando gran parte del trabajo era repetitivo y casi mecánico), a la sociedad de la información, cuando el trabajo con músculos se ha sustituido mayoritariamente con el trabajo intelectual. Branden acota que actualmente, por lo que respecta a los maestros y las escuelas (recordemos que la escuela pretende inserir al joven en el mundo laboral):

“La mayoría de los maestros desean aportar una contribución positiva a las mentes confiadas a su cuidado. Si en ocasiones causan un daño, no es intencionadamente. Y en la actualidad la mayoría son conscientes de que una de las maneras en que pueden contribuir es fomentando la autoestima del niño” (p. 224).

Y abunda:

“Lo que hoy se necesita y exige (...) no es una obediencia robótica sino personas que puedan pensar; que puedan innovar, originar y actuar con responsabilidad de sí mismas; que sean capaces de dirigirse a sí mismas; que puedan seguir siendo individuos mientras trabajan con eficacia como integrantes de equipos; que confían en sus facultades y en su capacidad de colaborar. Lo que hoy necesita el puesto de trabajo es autoestima. Y lo que el puesto de trabajo necesita, antes o después, se convierte en el programa de las escuelas” (p. 228).

Valgan algunos otros juicios como complemento a estos párrafos:

- En las formas anteriores de organización industrial, en las que una gran parte del trabajo era repetitivo y casi mecánico, la obediencia pudo haber sido un valor muy cotizado. Apenas puede considerarse el primer rasgo que hoy busca un directivo.
- “Hay evidencia de que los niños muy obedientes pueden tener dificultad en funcionar en el mundo de trabajo actual” (**Bluestein, Jane**, *XXI Century discipline*, citado por Branden en p. 229 de *Los seis pilares*).
- En la actualidad se pone más énfasis en la iniciativa y la responsabilidad de uno mismo, porque eso es lo que exige una economía en rápido cambio e intensamente competitiva.

Concluyendo, el fomento de la autoestima debe integrarse en los programas escolares al menos por dos razones (cfr. p. 229):

1. Apoyar a los jóvenes en perseverar en sus estudios, apartarlos de las drogas, evitar el embarazo, abstenerse del vandalismo y conseguir la educación que necesitan.
2. Ayudarlos a prepararse psicológicamente para un mundo en que *la mente* es el principal activo capital de todos.

“Los profesores y diseñadores de currículos deben preguntarse a sí mismos: ¿Cómo contribuye mi labor al proceso de que los jóvenes se vuelvan seres humanos que piensan, innovadores y creativos?” (p. 230).

- **La autoestima del maestro**

Igual que ocurre con los padres respecto de sus hijos, a un maestro con buena autoestima le será más fácil inspirar a los estudiantes los valores y características de la autoestima. Él será un espejo, “modelo de identidad sano y afirmativo” (cfr. p. 230) en el cual sus alumnos habrán de reflejarse. Este rasgo es considerado por **Robert Reasoner** (citado por Branden) como fundamental en la capacidad del maestro de fomentar la autoestima en clase. Sin embargo, abundan los maestros cuya baja autoestima tiene efectos contraproducentes en este ámbito. Escribe Branden:

“Los maestros con baja autoestima tienden a ser más punitivos, impacientes y autoritarios. Tienden a centrarse en las debilidades del niño en vez de sus dotes. Inspiran temor y una actitud defensiva. Fomentan la dependencia”.

En definitiva, Branden caracteriza a estos maestros con baja autoestima como típicamente infelices, que favorecen las técnicas devaluadoras y destructivas del control de la clase. Manipulan a los alumnos hacia la obediencia y la conformidad. Tienden a depender en exceso de la aprobación de los demás y a sentir que los demás son la fuente de su autoestima. Por ello están en mala posición para enseñar esta materia a los niños y jóvenes, pues la autoestima, como hemos venido repitiendo, debe generarse desde la propia persona, no desde sus logros exteriores ni mucho menos desde el halago o aprobación de los demás.

En cambio:

“Los maestros con alta autoestima tienen más probabilidades de ayudar a los niños a desarrollar estrategias de resolución de problemas que a dar consejo o negar la significación de lo que el niño percibe como problemas. Estos maestros construyen un sentido de confianza en los estudiantes.

Basan su control de la clase en la comprensión, la cooperación y la participación de todos, la resolución de los problemas, la ayuda y el respeto mutuo. Esta relación positiva permite a los niños aprender y aumentar su confianza y capacidad de actuar de forma independiente” (**Robert Reasoner**)\*.

En general, señala Branden:

“Lo que un gran maestro, un gran padre, un gran psicoterapeuta y un gran entrenador tienen en común es una profunda creencia en el potencial de la persona por la que se interesan —una convicción sobre lo que esa persona es capaz de ser y hacer—, además de la capacidad de transmitir esa convicción durante sus interacciones (...). La capacidad de inspirar a los estudiantes de esta manera no se encuentra habitualmente entre los maestros que creen poco en sí mismos” (p. 231).

**Expectativas de un maestro con respecto a sus alumnos.-** La investigación revela que las expectativas del maestro tienden a convertirse en profecías que se cumplen irremisiblemente. Si un maestro espera que un alumno en específico obtenga al final del curso un “sobresaliente”, esa expectativa se cumplirá. El maestro puede preparar el terreno con un comentario como este: “Estoy absolutamente convencido de que tú puedes dominar esta materia y espero que me ayudes a ofrecerte toda la ayuda que necesites para ello”. El niño, entonces, se sentirá apoyado, protegido e inspirado.

- **El entorno de la clase como objetivo de fomento de la autoestima**

Si la meta primordial del sistema educativo es un factor que tiene consecuencias para la autoestima del niño, y otro factor es la propia autoestima del maestro, un tercer eje promotor de autoestima estaría cifrado en el entorno de la clase. Los siguientes lineamientos que propone Branden ayudan para el fomento grupal de la autoestima (cfr. pp. 233-251).

1. **La dignidad de un niño.-** Una de las cosas más dolorosas de ser niño es que no suele ser tomado en cuenta por los adultos. Así pues, para apoyar a la autoestima de los educandos el maestro debe tratar a todos con cortesía y respeto. Como decir: “Están ahora en un entorno en el que se aplican reglas diferentes de aquellas a las que están ustedes acostumbrados”.

---

\* **Reasoner, Robert** (1992). *Building self-esteem: A comprehensive program for schools*, citado por Branden en *Los seis pilares*, pp. 230-231.

2. **La justicia en la clase.-** Los niños son extremadamente sensibles a las cuestiones relativas a la justicia. Si, por ejemplo, ven que el maestro tiene la misma actitud y criterio cuando habla con un niño que con una niña, con un negro que con un latino, perciben al maestro como una persona íntegra, imparcial, y ello refuerza su sentido de seguridad física y mental. Por otra parte, el favoritismo envenena la atmósfera de una clase.
3. **Fomentar en el niño el aprecio de sí.-** Cuando el maestro ayuda al niño a sentirse psicológicamente visible ofreciéndosele la retroalimentación adecuada, fomenta su consciencia de sí mismo. Cuando no ofrece juicios evaluativos al niño, sino descripciones de lo que ve en él, ayuda al niño a percibirse a sí mismo. Cuando llama la atención a las dotes del niño, le estimula la apreciación de sí mismo. Sin embargo, los maestros tienden a centrarse no en las dotes sino en los puntos débiles; consideran más importantes las carencias que los méritos, lo cual contraviene a la autoestima del niño. Deben ser considerados los puntos débiles, por ejemplo, en matemáticas, de un niño; pero no debe evaluarse al niño en función de esa debilidad, si se tiene también que el chico es bueno en historia. Entonces, el aprecio a sí mismo del niño empieza por la mención de su habilidad para la historia y luego por su necesidad de reforzar las matemáticas. En definitiva, no poner el acento en los aspectos negativos, sino en los positivos.
4. **Atención a niños tímidos.-** Todo niño necesita atención; algunos más que otros. Hay un tipo de estudiante que a menudo es ignorado: se trata del que hace su trabajo extraordinariamente bien, pero que es tímido, solitario y permanece en silencio en la clase. El maestro debe tratar de rescatarlo estimulándolo tan a menudo como sea preciso, preguntándole su opinión al respecto de un tema que se está tratando, pidiéndole que ayude a otro compañero que tiene dificultades con el trabajo, de modo que el niño tenga la oportunidad de “salir de sí mismo” y experimentar su eficacia con otra persona. Se trata de hacerlo competente en las relaciones sociales. Estas señales dan a los niños la sensación de que están siendo observados, cuidados, y que son importantes para el maestro.
5. **Disciplina.-** En toda clase hay reglas que deben respetarse para que el aprendizaje avance, y tareas a realizar. Las reglas pueden ser *impuestas* por medio del poder del maestro, o bien pueden ser *explicadas* de manera tal que involucren la razón del estudiante. Hay que dar los *porqués* de cada regla: no correr para evitar accidentes; guardar silencio para que todos escuchen bien las explicaciones; no gritar para que se note que esta clase es la mejor de toda la escuela, etc.

Un maestro puede pensar acerca de las normas de dos maneras: ¿Cómo puedo hacer para que los alumnos *hagan* lo que hay que hacer? O ¿Cómo puedo inspirar a los estudiantes a que *deseen* hacer lo que hay que hacer? La primera orientación es necesariamente confrontacional y consigue la obediencia estimulando la dependencia. La segunda orientación es benévola y consigue la cooperación estimulando la responsabilidad personal. El primer enfoque amenaza con dolor, el segundo ofrece valores y también poder. Hay también la alternativa de proponer al grupo que participe en el proceso del establecimiento de normas para la clase, lo cual estimula una cooperación mayor y fomenta una mayor autonomía en los estudiantes.

“La esencia de la disciplina es encontrar alternativas eficaces al castigo”, escribe **Haim Ginott**, en su obra ya citada, *Teacher and Child*. Por su parte, **Jane Bluestein**, en *XXI Century discipline*, aborda, por ejemplo, el conocido pero a menudo ignorado principio de que la mala conducta se corrige mejor permitiendo al estudiante experimentar sus consecuencias lógicas que mediante un castigo explícito, como es el caso que esta autora presenta de la clase que se mostró sistemáticamente perezosa, ante lo cual la profesora anunció que no se interrumpiría la clase hasta terminar. Era la hora previa de comer y cuando los alumnos fueron al comedor, encontraron la comida fría y además ya mermada en las raciones. Los muchachos asimilaban las consecuencias de su retraso y su pereza, y en adelante apuraron las lecciones con puntualidad.

- **Otras estrategias pedagógicas para mejorar el entorno de la clase**

Cabe anotar que, a veces, la baja autoestima puede impulsar a algunos maestros a tener una conducta rígida, punitiva e incluso sádica; puede también resultar un tipo de permisividad blanda que señala una total falta de autoridad y la anarquía de la clase. En este caso, Branden señala que “la compasión y el respeto no suponen falta de firmeza” (p. 238). Un maestro que capitula en los momentos incontrolables de la clase abdica de sus responsabilidades.

Misión difícil, pues, la del maestro: a caballo entre la necesidad de normas que supongan una conducta aceptable en los alumnos, y la comprensión de que la dureza no debe ni tiene que tener lugar en el aula.

Un “maestro superior” (con elevada autoestima), revela cierto dominio de este reto, y en su actividad pueden presentarse necesidades como las siguientes:

1. **Comprender las emociones.**- Afirma Branden que si una educación adecuada tiene que incluir la comprensión del pensamiento, también tiene

que incluir la comprensión de los sentimientos. Hemos visto en 5.1 que muchos padres enseñan a sus hijos a reprimir sus sentimientos, avergonzarse de ellos, sentirlos como ajenos a su persona, negarlos. “¡Deja de llorar o te voy a dar motivos para que llores!” “¡No te atrevas a enfadarte!” “¿Quieres que la gente piense que eres un mariquita?” “¡Ninguna chica decente siente eso que tú sientes!” Para algunos padres religiosos, incluso hay “emociones malas”: “¡Es pecado sentir eso!” Con tales restricciones en el pensamiento y en las creencias, los niños aprenden el terror moral desde su propia vida interior: viven descalificándose a sí mismos, culpándose de sentir lo que sienten, de pensar lo que piensan.

Es preciso por eso que los profesores entiendan un poco acerca de la emoción como evento a un tiempo mental y físico, como respuesta psicofisiológica inmediata a nuestra valoración subconsciente de lo que percibimos como beneficioso o perjudicial para nosotros: a favor o en contra mía, bueno para mí o malo para mí. Dejar de conocer lo que sentimos es boicotear nuestra conciencia. Y esta forma de distanciarse de la conciencia al boicotear las emociones y de creer que ellas son potencialmente peligrosas o nocivas, se fomenta a menudo entre los niños cuando los estilos de crianza y/o educación de los padres y de los maestros (para el caso) son erráticos. Pero, ¿qué pasa entonces?

- A nivel psicológico el niño evita la conciencia, cesando de reconocer determinados sentimientos. Empieza por ser un extraño para sí mismo.
- A nivel fisiológico el niño inhibe su respiración, pone tenso su cuerpo y bloquea de este modo el libre flujo de los sentimientos y emociones que cree nocivos, produciendo así un estado de parcial insensibilidad.

Sin embargo, algunos padres están convencidos de que la táctica de reprimir sentimientos es condición para una buena crianza. Los niños, entonces, deben practicar el repudio de sí mismos como estrategia de supervivencia, deben ejercitarse en la represión de sentimientos y emociones y aprender el despojo de partes de sí mismos. Branden, ante situación tal, aconseja a los maestros (y a los padres, por supuesto):

- “Un maestro está en condiciones de enseñar a los niños un respeto racional hacia los sentimientos unido a la conciencia de que se puede aceptar un sentimiento sin tener que estar dominado por él” (p. 240).
- Si tenemos miedo, aceptar que tenemos miedo y no dejarnos dominar por él.
- Si sentimos enojo, aceptar que estamos enojados y hablar sobre ello, sin tener que tragarnos el coraje.

- Podemos aprender a reconocer cuándo hemos causado daño, y apropiarnos de ese sentimiento, sin tener que recurrir a una fingida indiferencia o a la hipocresía.
- Podemos aprender a reconocer nuestros pensamientos y sentimientos sexuales, y aceptarlos, sin vivir controlados por ellos de manera destructiva.

En definitiva, podemos aprender a reconocer y aceptar nuestras emociones *sin perder nuestra mente*. Analizar estas emociones y comportarnos de la mejor manera al respecto de ellas.

Estos, en definitiva, son principios básicos de la auto-aceptación y de la responsabilidad por nosotros mismos. Y las escuelas deberían incorporar programas educativos para enseñar no solamente a pensar, sino también a procesar el vasto mundo de la emotividad del niño, del adolescente y del joven.

- 2. Fomentar las buenas relaciones interpersonales.**- Branden opina que en las escuelas secundarias habría que impartirse el arte de relacionarse de manera adecuada con los demás, para apuntalar con ello la autoestima de los adolescentes.

“Si la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de afrontar los retos básicos de la vida, uno de estos retos es relacionarnos eficazmente con los demás. Esto significa relacionarnos de tal modo que experimentemos la mayoría de las veces nuestras interacciones como algo positivo y eficaz tanto para nosotros como para los demás” (p. 241).

En definitiva, al respecto de las relaciones interpersonales sabemos que, entre otras cosas:

- Las mejores relaciones se basan en el respeto hacia uno mismo y mutuo.
- Las negociaciones ganador-ganador (recíprocamente beneficiosas) son superiores a las negociaciones ganador-perdedor.
- Las relaciones equitativas y justas con los demás proporcionan la seguridad que necesitamos para dar lo mejor de nosotros mismos.
- El espíritu de benevolencia, empatía y ayuda mutua —sin auto-sacrificio— sirve a los intereses de todos.
- Las personas que mantienen la palabra empeñada y cumplen sus promesas y compromisos suscitan confianza y cooperación, y las que hacen lo contrario obtienen el resultado opuesto. (Cfr. pp. 241-242).

**3. Tomar consciencia de los estilos de individualidad cognitiva.-** Antaño se pensaba que todo el mundo aprendía de la misma manera, bajo el mismo método de enseñanza-aprendizaje. Hoy se sabe que las personas aprenden de diferentes maneras y que existen al menos unos tres o cuatro “estilos cognitivos”. Es conveniente, pues, que la enseñanza en las escuelas considere y se adapte a estos derroteros de la inteligencia. Cada estudiante debiera ser objeto de lo que se llama “atención personalizada” no sólo para conocer su peculiar estilo de aprendizaje, sino también para promover su autoestima, que de otro modo se vería obstaculizada al tener que luchar para adaptarse a un estilo de aprendizaje dado y que le es especialmente difícil a su peculiar conformación cognitiva.

Branden, a partir de la ya citada obra de **J. Bluestein**, *XXI Century discipline\**, nos brinda una nutrida contrastación entre las formas de enseñanza más tradicionales y el tipo de enseñanza que fomenta la autoestima. En concreto, compara las características del *estudiante obediente* con las del *estudiante responsable*. Remitimos a *Los seis pilares* (pp. 244-246), y nos contentamos aquí con citar solamente seis de las dichas comparaciones, mismas que, considero, son buenos botones de muestra del discurso que hemos planteado hasta aquí con relación a la autoestima del maestro, la del estudiante y el clima de la autoestima en el aula.

**Tabla: El estudiante obediente – el estudiante responsable.**

<b>El estudiante obediente se caracteriza por los siguientes rasgos</b>	<b>El estudiante responsable se caracteriza por los siguientes rasgos</b>
Está motivado por factores externos, como la necesidad de complacer a la autoridad y de ganar una aprobación exterior	Está motivado por factores internos, como la necesidad de sopesar las alternativas y experimentar las consecuencias personales
Cumple órdenes	Elige
Puede carecer de confianza para funcionar de forma eficaz a falta de figuras de autoridad; carece de iniciativa, espera órdenes	Confía más en funcionar con eficacia a falta de autoridad; toma la iniciativa
Su autoestima está definida externamente; sólo se siente valioso cuando recibe aprobación	Autoestima definida interiormente; se siente valioso con o sin aprobación (o incluso con la desaprobación)
Son comunes los sentimientos de desamparo y de dependencia con relación al maestro	Es común la sensación personal de estar capacitado y de ser independiente
Poca capacidad de negociación; la orientación con el maestro es: “Tú ganas - yo pierdo”.	Capacidad de negociación más desarrollada; la orientación es: “Tú ganas – yo gano”.

\* **Bluestein, Jane**, *XXI Century discipline*, Jefferson City, Mo., Scholastic Inc. 1988, citada por Branden, pp. 229,236-237, 244-245 de *Los seis pilares*.



**Implicaciones morales derivadas de la comparación entre ambos sistemas de enseñanza.-** Branden adelanta aquí algunas conclusiones de índole moral acerca del paso de un sistema de obediencia a uno de responsabilidad, en materia de estilos de enseñanza.

- Mientras el estudiante obediente se sacrificará, en diferentes circunstancias, a sí mismo o a los demás (esta es la pauta de conducta de todos los obedientes a lo largo de la historia), al estudiante responsable se le enseñará a actuar fuera del paradigma del sacrificio (filosofía del ganador-ganador). En el mejor de los casos el estudiante responsable podría aprender un nuevo estilo de relaciones humanas que rechace de suyo *la validez de la conducta de sacrificio*. No comulgará con la idea de sacrificar a los demás en aras de sus proyectos personales, ni estará dispuesto a ser sacrificado por otros en aras del “bien mayor”, así sea esa propuesta hecha por el gobierno, la iglesia, la empresa, la tribu. Y estará mucho menos dispuesto a morir (o matar) en una guerra ideada por líderes cuyas razones para guerrear ofenden la inteligencia humana.
- Al estudiante obediente se le enseña a no desafiar la autoridad. El estudiante responsable, en cambio, estará preparado para cuestionar y, si es preciso, desafiar todo. Eso es lo que actualmente exige la civilización.

**4. Considerar (para evitar) ciertas tendencias culturales en “autoestima y género”.-** Si bien Branden afirma que los seis pilares se ofrecen como universales para ambos sexos y para todas las razas, aun admitiendo que algunas *formas de expresión* (por ejemplo la autodeterminación) pueden variar de una a otra cultura (cfr. p. 247), en un estudio realizado en 1990 por la Asociación Americana de Mujeres Universitarias (AAUW), en colaboración con Greenberg-Lake: The Analysis Group, se halló un dato alarmante en relación con la autoestima de las muchachas adolescentes. Según este estudio la autoestima de chicos y chicas sufre una considerable pérdida durante el periodo de la adolescencia, pero “la pérdida es más dramática y tiene un efecto más duradero en las muchachas” (p. 247).

Donde se aprecia más la diferencia es en el ámbito de “hacer cosas”. Normalmente las chicas se sienten menos competentes en muchas menos áreas, lo que está en correlación con una peor autoestima. No sorprende si consideramos que a la mayoría de las muchachas se les educa para que consideren la competencia y la inteligencia como cosas mucho menos importantes para su futuro que el ser complacientes y acomodaticias. En efecto, muchos padres con una niña inteligente que saca sobresaliente en todas sus asignaturas de la secundaria o de la preparatoria, se preguntan ¿qué tiene que ver la inteligencia con pescar un buen marido?

En el estudio de la AAUW, las muchachas tienen casi el doble de probabilidad que los chicos de citar una característica física como rasgo que más les gusta de sí mismas; en contraparte, los muchachos tienen casi el doble de probabilidad que las muchachas de citar un talento como lo que más les gusta de sí mismos.

Branden conoce a un par de chicos, ambos son de carácter afirmativo y extravertido, y ambos de hermosa apariencia: Sin embargo, el muchacho recibe sonrisas y aprobación por su conducta bulliciosa, pero nadie le dice constantemente, o casi nunca, lo guapo que es; en contrapartida, a la muchacha apenas se le reconoce su carácter afirmativo y en cambio todo el mundo la chulea por su belleza física. Conclusiones semejantes se perfilan en el estudio de la AAUW con respecto a las aspiraciones profesionales de chicos y chicas. Otro de los principales hallazgos, apunta Branden, es que:

“Las muchachas que en octavo o noveno son confiadas, afirmativas y se sienten seguras de sí mismas a menudo salen de la adolescencia con un pobre concepto de sí mismas, con ideas limitadas de su futuro y una confianza mucho menor en sí mismas y en su capacidad” (p. 247).

Por lo que respecta a los maestros, afirma Branden que éstos, también

“Están influidos por los mismos estereotipos relativos al sexo que las demás personas de nuestra cultura. Si nuestra cultura considera la inteligencia y el logro como cosas menos importantes en las mujeres que en los hombres, a menudo los maestros transmitirán esta perspectiva. Si los maestros esperan que las muchachas tengan peor rendimiento que los muchachos en general en materias concretas (como matemáticas y ciencia), de antemano se saca la conclusión de que esta expectativa tiende a convertirse en una profecía que se cumple a sí misma” (p. 248).

\*\*\*

En definitiva, aconseja el autor de *Los seis pilares* que los maestros, en el ejercicio de su profesión, deberían ser autónomos a las tendencias ya machistas ya feministas que permean la cultura. Y ser conscientes de que en la enseñanza de asignaturas como matemáticas o ciencia o ingenierías o letras, o mecánica y cocina, etc., no hay lugar para el sexismo:

“El reto para el maestro es trabajar de forma consciente para liberarse de los estereotipos relativos al sexo que generan expectativas diferentes para niños y niñas. Esto significaría, entre otras cosas, exigir a ambos sexos por igual, ayudar por igual a ambos sexos y transmitir la misma confianza en el potencial de ambos sexos” (p. 249).

### 5.3 LA AUTOESTIMA EN EL TRABAJO

Durante las últimas décadas del siglo XX y lo que va del XXI, los cambios vertiginosos de la realidad cultural y socioeconómica plantean nuevos retos a la confianza en nosotros mismos, a la eficacia de nuestra mente para pensar, elegir y tomar decisiones; a la creatividad y capacidad constante de aprendizaje, adaptación y afrontamiento de cambios vertiginosos en un mundo cada vez más complejo, desafiante y competitivo. De modo que la autoestima, que siempre ha sido una necesidad humana fundamental, actualmente cobra una significación sociocultural y económica cada vez mayor (cfr. pp. 21, 41, 48, 253).

Hoy en día, nos enfrentamos a una extraordinaria necesidad de elegir entre valores, orientaciones religiosas o filosóficas, y otras cosas que atañen a nuestro estilo de vida en general, como por ejemplo en lo concerniente a nuestra vida profesional y la consecución de un empleo óptimo. Nuestra cultura polifacética admite infinidad de criterios, por lo cual tenemos que hacer gran número de elecciones a nivel consciente que tienen que ver directa o indirectamente con nuestra necesidad de autoestima.

Un “nivel de autoestima decente” depende también de qué tan eficaces somos en el plano laboral. En el mundo del trabajo se impone poder adaptarse a una economía galopante que exige mucho a las organizaciones como a las personas dentro de ellas. Estas exigencias se traducen en valores: puntualidad, iniciativa, habilidad para tomar decisiones, inteligencia, creatividad, pericia en el afrontamiento a los cambios, responsabilidad personal, espíritu emprendedor, aptitud para la solución de problemas, liderazgo, espíritu de equipo, preparación académica y empírica, etc. Los estudios acerca del fracaso en los negocios, por ejemplo, revelan que una causa común es el temor de los ejecutivos a tomar decisiones.

- **La autoestima en el actual contexto socioeconómico y cultural**

Branden cita con cierta profundidad el contexto que engloba estos cambios socioeconómicos y culturales, y da por sentadas las cualidades o rasgos que se requieren para afrontar las nuevas realidades, y que tocan la imperiosa necesidad de autoestima (cfr. pp. 254-270):

1. *El tránsito de una economía manufacturera a una economía de la información; o sea el paso del uso del cuerpo, la destreza manual y la fuerza física, al uso de la mente, del cómputo y las telecomunicaciones. Hoy se requieren trabajadores intelectuales con aptitudes verbales, matemáticas y sociales avanzadas.*

2. La explosión y continua expansión de nuevos conocimientos y tecnologías, productos y servicios que aumentan las exigencias de adaptación económica. “Los individuos conscientes saben que si desean progresar en su carrera no pueden confiar en los conocimientos y técnicas de ayer. Una vinculación excesiva a lo conocido y familiar ha resultado ser costosa y peligrosa, amenaza a las organizaciones e individuos con la obsolescencia” (p. 257).
3. *La globalización o economía globalizadora es un sistema de competencia sin precedentes, un reto a nuestro ingenio y a la confianza en nosotros mismos.*

“Los años cincuenta y sesenta fueron la época del ‘hombre de la organización’. El camino para el éxito no era el pensamiento independiente, sino la escrupulosa adhesión a las normas. La fórmula para quienes deseaban medrar no era sobresalir, sino adaptarse. Bastaba la suficiente autoestima para mantener un nivel de competencia decente en el marco existente, pero no tanta autoestima como para cuestionar los valores o políticas básicas de la empresa. La promesa emblemática era: ‘Sé un hombre de empresa y la empresa cuidará de ti’. La negación de uno mismo por el bien de la empresa era un valor” (p. 259).

Estados Unidos, era el número uno en industrialización, riqueza y líder indiscutible en el mundo. Sin embargo, hacia los años 80s, Japón ingresó de lleno a la competencia tecnológica, superando a Estados Unidos en producción y calidad de automóviles e innovando con radios y aparatos de televisión.

“En una ruptura total con el pasado, los productos japoneses empezaron a asociarse a la alta calidad y confiabilidad, sobre todo en los ámbitos de alta tecnología como los aviones, las máquinas-herramienta, los robots, los semiconductores, las calculadoras y copiadoras, los ordenadores y las telecomunicaciones, los sistemas avanzados de energía, incluida la energía nuclear, y la técnica espacial” (p. 260).

En EEUU la competencia había sido interna entre General Motors, Ford y Chrysler: jugaban las mismas reglas y nadie se había atrevido a cuestionar esas reglas internas. Eso, lo hicieron los japoneses y los alemanes.

“Ante todo, fue una victoria de una superior estrategia de gestión y la ironía fue que la mayor parte de esta estrategia se había aprendido de los Estados Unidos, donde rara vez se había puesto en práctica” (p. 260).

Así pues:

“La competencia global es un estimulante de la innovación mucho más poderoso que la competencia interior. Las demás culturas tienen otras perspectivas, otras maneras de ver las cosas. Sus ideas aportan una

síntesis más rica a la reflexión sobre la actividad de los negocios. Por esta razón se necesita mayor nivel de autoestima —y de competencia— para actuar en ese ámbito” (p. 261).

4. *Reclamo en las empresas (a todo nivel, desde la cumbre hasta el último empleado) de las capacidades de autogestión, responsabilidad personal, autonomía, alto nivel de consciencia, compromiso para la innovación y contribución (espíritu de equipo) como prioridades fundamentales.*

“La vieja pirámide burocrática de mando y control, que seguía el modelo de la organización militar, ha dado paso progresivamente a estructuras más niveladas (con menos niveles directivos), a redes flexibles, a equipos de diversas funciones y a combinaciones *ad hoc* de especialistas que se reúnen para proyectos particulares y luego se desintegran. En vez de unos estratos mecánicos de autoridad concebidos de antemano, lo que ahora determina la organización son las necesidades del flujo, de conocimiento e información (...). El conocimiento se difunde mucho más y está mucho más al alcance de todos que antes, lo que hace que sea mucho más fácil para los empleados operar con un alto nivel de consciencia en su labor y por consiguiente ser más productivos” (p. 263).

En tal sentido, la nómina de mandos intermedios se ha reducido, y “muchos directivos están atravesando lo que puede denominarse una crisis de autoestima: una vez difuminadas las líneas de autoridad y poder, se han visto ante el reto de encontrar una nueva definición de su función. Ahora tienen que desvincular los sentimientos de valía personal de las formas tradicionales de estatus, o de la realización de tareas particulares, basándola en cambio en su capacidad de pensar, de aprender, de dominar formas de funcionamiento nuevas, de responder adecuadamente al cambio” (p. 263).

5. *El modelo y la mentalidad empresariales están pasando a ocupar un lugar central en nuestro pensamiento relativo a la adaptación económica. “El espíritu de empresa es esencial para el éxito estable del ‘gran negocio’” (p. 265).*

- **La mentalidad empresarial empieza con los valores en autoestima de la eficacia y la responsabilidad personal**

Ahora bien, ¿en qué sentido es necesaria la “mentalidad empresarial” en las organizaciones?

**La mentalidad empresarial** tuvo su origen en la sociedad capitalista. Esta noción desde entonces ha sido necesaria porque la *idea de progreso* ha cautivado la

imaginación de la gente en estos tiempos de gran auge económico. Se ha llegado a pensar que el ingenio humano y sus productos son los que pueden elevar ilimitadamente la calidad de vida y fomentar la riqueza; sin embargo, poco a poco se fue entendiendo que la idea de progreso se cifra en la mente: la mente es el principal capital, y debe dejar de ser un capital inmóvil para convertirse en un “capital activo”. Se le ha llamado con los nombres de “competencia” o “capacidad”.

En este orden de ideas, *la confianza en uno mismo y la responsabilidad de uno mismo* son ahora los valores supremos de autoestima y progreso frente al conformismo y la obediencia, que privaban, por ejemplo, en la sociedad feudal y en la tribu. La mentalidad empresarial, pues, empieza en esos valores de la autoestima.

El sistema económico capitalista alteró el orden de cosas antiguo. Se mostró irrespetuoso con la autoridad, desoyó la tradición, no temió al cambio, sino que lo aceleró enormemente, de modo que causó terror a los defensores del *status quo*. Por eso se dice que el espíritu empresarial es por su misma naturaleza antiautoritario, y siempre avanza en dirección de volver obsoleto lo existente. En definitiva:

“El capitalismo ofrecía un terreno más amplio para la expresión de la autoestima, pero también planteaba retos que no tenían precedente en las anteriores sociedades tribales: retos a la confianza en uno mismo, a la autoafirmación, y a la responsabilidad personal” (p. 266).

Ahora bien, en las últimas cuatro décadas se ha registrado una explosión del espíritu de empresa, casi totalmente en la pequeña y mediana empresa. Los negocios pequeños y medianos han mostrado un carácter innovador y flexible —una capacidad de responder con una gran velocidad a los cambios y oportunidades del mercado— que a menudo ha estado ausente en las organizaciones mayores y más complejas. Es decir, las pequeñas y medianas empresas están mostrando espíritu empresarial cuando muchas grandes compañías luchan por equilibrar la dirección administrativa tradicional y la dirección empresarial emergente (proteger y cultivar lo existente, objetivo de una, y volver esto mismo obsoleto, objetivo de la otra, respectivamente): estilos ambos en pugna por la misma naturaleza del mundo de los negocios y del capitalismo moderno. Esto significa que los pequeños y medianos negocios son más rápidos, menos burocráticos, más atentos a los cambios y a lo nuevo, con organización más lineal y menos jerárquica, etc. Sin embargo, muchas empresas grandes se han aferrado a lo pasado, creándose con ello problemas financieros que han ocasionado que la economía se vuelva inestable.

6. *La aparición de la mente como factor central y dominante en toda la actividad económica.* Todo lo antedicho lleva implícito el significado de esta afirmación, pero conviene hacer algunas observaciones más. En la economía agrícola, la riqueza se identifica con la tierra. En una economía

manufacturera, se identifica con la capacidad de hacer cosas: bienes de capital y equipo, maquinaria y los diversos materiales utilizados en la producción industrial. En ambos tipos de sociedad la riqueza se conceptúa en términos materiales, no mentales, en términos de bienes físicos, no de conocimiento e información. Sin duda alguna que la mente siempre fue el capital principal del progreso, pero la riqueza se medía con objetos o bienes materiales y locales cuya obtención implicaba arduo trabajo físico.

“El trabajo físico empezó a descender por una senda de importancia cada vez menor, *mientras que la mente empezó a ascender*” (p. 269).

“Y con la creciente importancia de la mente, la autoestima pasa a ser cada vez más importante (...). Por ejemplo, el valor de un ordenador no está en sus componentes materiales sino en su diseño, en el pensamiento y conocimientos que encierra y en la cantidad de esfuerzo humano que hace innecesario. Los microchips están hechos de tierra; su valor está en función de la inteligencia codificada en ellos” (cfr. p. 270).

En definitiva: “La mente siempre ha sido nuestro instrumento básico de supervivencia” (p. 270).

- **Los desafíos a la mente como capital activo de progreso**

Branden afirma que en una economía en la que el conocimiento y la información, la creatividad y su traducción en innovaciones son la fuente de riqueza y de ventaja competitiva, son varios los retos que esto plantea tanto a las personas como a las organizaciones. Por lo que respecta a los empleados como a los profesionales autónomos, se tienen los siguientes retos:

- Adquirir el conocimiento y técnicas adecuadas y comprometerse a una vida de aprendizaje continuado.
- Colaborar eficazmente con otras personas, lo que supone capacidad de comunicación verbal y escrita, liderazgo y aptitud para la resolución de problemas.
- Capacidad de gestión y de respuesta adecuada al cambio.
- Cultivo de la capacidad de pensar por sí mismo, sin lo cual es imposible la innovación.

Todo esto supone a su vez la capacidad de aportar alto nivel de consciencia a nuestra vida laboral. La disposición de aprender de por vida es una práctica del vivir conscientemente. En la relación con otras personas se requiere la práctica del vivir con respeto de uno mismo y de los demás: estar libres de temores gratuitos,

de envidias y de hostilidad. Todo esto, como se ve, fomenta la autoestima en las organizaciones, por lo cual:

“La organización exitosa del futuro será una organización orientada a la autoestima” (p. 273).

Por lo que toca a las empresas, los directivos suelen preguntarse: “¿Cómo podemos crear en nuestra organización una cultura que apoye la autoestima?” Pero los mejores, los más conscientes, se preguntan: “¿Qué podemos hacer para estimular la innovación y la creatividad?” “¿Cómo podemos hacer de éste un lugar que atraiga a los mejores?” “¿Y qué podemos hacer para ganar su lealtad permanente?” Afirma Branden:

“Una organización cuyos integrantes actúan con un alto nivel de consciencia, de aceptación de sí mismos (y aceptación de los demás), de responsabilidad personal, de autoafirmación (y de respeto a la afirmación de los demás), de propósito y de integridad personal sería una organización de seres humanos extraordinariamente capacitados” (p. 274).

En realidad, estos rasgos se apoyan en una organización en la medida en que cumplen las condiciones siguientes. (Se anotan nueve, pero Branden enumera 15 condiciones. Cfr. p. 274-275):

1. Las personas se sienten seguras de no ser ridiculizadas, desvaloradas, humilladas, castigadas por su actitud abierta y sincera.
2. Se sienten aceptadas.
3. Se sienten retadas, se les dan cometidos que expanden su creatividad, su inteligencia, sus atributos.
4. Se sienten reconocidas, y se les recompensa económicamente por sus aportaciones de manera extraordinaria.
5. Reciben retroalimentación constructiva.
6. Ven que se espera de ellas la innovación: se les consulta su opinión, se les impulsa a pensar, etc.
7. Se les da fácil acceso a la información, no sólo del contexto de su trabajo, sino de un contexto más general, para que se mantengan informados acerca de cómo funciona globalmente la compañía.
8. Se les da la autoridad correspondiente a su responsabilidad.
9. Se les dan reglas y directrices claras y no contradictorias.

En esa misma tónica, los directivos deben:

- Trabajar en la propia autoestima.



- Comunicarse objetivamente con sus empleados, escucharlos, atender a sus quejas, razones, dudas, sugerencias; ofrecerles retroalimentación adecuada.
- Ser empáticos, al permitir que el oyente sepa que él comprende sus puntos de vista, sentimientos, etc.
- Ser respetuosos.
- No permitir nunca que una disputa de trabajo se degrade a conflicto entre personas.
- Permita a sus empleados estar en desacuerdo con usted sin riesgos para ellos; manifieste respeto a su opinión y no penalice la discrepancia.
- Elogie en público y corrija en privado. Sus elogios deben ser realistas, pues usted puede hacer que sus elogios positivos eventualmente carezcan de fuerza si son excesivos y no están ajustados a la realidad.
- Cuando la conducta de alguien plantea un problema, pídale que proponga él mismo una solución. Evite soluciones por decreto y presente el problema a la persona, estimulando así su responsabilidad personal.
- Recuerde que un gran directivo o líder no es aquel que aporta soluciones brillantes, sino que hace posible que sus empleados encuentren soluciones brillantes.

Branden enlista 38 consejos a los directivos (cfr. p. 276-280). Nosotros solamente mencionamos algunos de ellos. En definitiva, cuanto mayor sea la autoestima del líder, mejor puede realizar sus funciones con éxito. Por el contrario, una mente que desconfía de sí misma, no puede inspirar lo mejor en la mente de los demás. Un líder que es inseguro y celoso tampoco puede animar a su gente; su necesidad primaria, debido a su baja autoestima y su inseguridad, será de continuo probar que él tiene la razón y que los demás (su gente) están equivocados. Escribe Branden:

“La función primordial de un líder de empresa es a) crear y transmitir de forma persuasiva una visión de lo que ha de conseguir la organización, y b) animar y capacitar a todos los que trabajan para la organización a que hagan una aportación óptima para llevar a cabo esa visión y para que experimenten que, al hacerlo, actúan en beneficio de su interés personal. El líder debe ser tanto un animador como un persuasor” (p. 280).

“Por estas razones, una persona que desee explotar su “capacidad de liderazgo” debe trabajar sobre su autoestima. La dedicación continua a los seis pilares y su práctica diaria es la mejor formación para el liderazgo como también para la vida” (p. 281)

## 5.4 LA AUTOESTIMA Y LA PSICOTERAPIA

Cuando en la década de los 50s Branden inició su práctica como psicoterapeuta, se dio cuenta que la baja autoestima era un denominador común en todas las variedades de malestar personal que encontraba. Concluyó que la autoestima era un factor causal de los problemas psicológicos y también una consecuencia de ellos. Este hallazgo fue el detonante de su fascinación por la materia, como nos cuenta en la introducción de *Los seis pilares* (cfr. p. 15).

A veces, los problemas podían considerarse expresión directa de una autoestima subdesarrollada: vergüenza, timidez, temor a la autoafirmación o a la intimidad. Otras veces los problemas podían ser concebidos como una consecuencia de la *negación* de una baja autoestima, es decir, como defensas\* planteadas contra la realidad del problema; por ejemplo una conducta controladora, manipuladora, rituales obseso-compulsivos, agresividad, sexualidad impulsada por el miedo, formas diversas de ambición destructiva.

Todas estas expresiones defensivas tienden a producir cierta experiencia de eficacia, control y valía personal para el sujeto, por lo cual él siente que su vida es normal, al tiempo que tiende a negar o ignorar su problemática de fondo, la cual permanece inconsciente. Era claro para Branden, entonces, que los problemas que eran manifestación de una baja autoestima, contribuían también al continuado deterioro de ésta en el paciente (cfr. p. 283).

- **La autoestima como subproducto de la psicoterapia**

Branden pensó que una de las tareas primordiales de la psicoterapia era contribuir a la construcción o apuntalamiento de la autoestima. Consideró que la autoestima puede y debe tratarse explícitamente, como una variable *per se*, y que debía marcar el contexto de toda la empresa terapéutica.

---

\* **Laplanche, Jean; Pontalis, J. Bertrand** (2008), en su *Diccionario de Psicoanálisis*, dan una resumida y práctica reseña a propósito de los "Mecanismos de defensa", como dispositivos psicológicos no razonados que reducen las consecuencias de un acontecimiento estresante, de modo que el individuo suele seguir funcionando con normalidad. En la teoría psicoanalítica tienen la función de evitar la censura del superyó, instancia psíquica estructurada a partir de la resolución del complejo de Edipo. Son auxiliares de la represión, mecanismo éste en el cual las representaciones censurables son eliminadas del discurso consciente. En la concepción de Freud, las pulsiones no pueden ser eliminadas, sino sólo reprimidas en el inconsciente. Las pulsiones tienden, de forma invariable, a su descarga, de modo tal que, si su representación pulsional le es denegada a una expresión consciente, entonces es desfigurada simbólicamente. Este desfiguro, la defensa, equivale a la conducta neurótica.

Esta postura ciertamente no era la perspectiva de los psicoterapeutas de la época. Ellos rara vez consideraban la autoestima y, cuando lo hacían, tenían por supuesto tradicional que ésta se beneficiaría de manera indirecta, implícitamente, en la categoría de subproducto de la psicoterapia aplicada (cfr. p. 283). Naturalmente, una vez reducidas la ansiedad, la depresión, el temor, la culpa o el miedo, el cliente se sentiría mucho mejor consigo mismo, aumentaría un tanto su autoestima.

De hecho, la autoestima puede incluso abordarse como variable alterna a los demás problemas específicos, y dar buenos resultados esta estrategia. De suyo, casi todas las escuelas de terapia ayudan a los clientes a enfrentarse a conflictos o desafíos evitados sistemáticamente como defensa a la ansiedad que les provoca tal estímulo en su interior. Abordan el síntoma y van avanzando poco a poco hasta que éste tiende a disminuir, sin acaso llegar al fondo del asunto, que permanece en lo más íntimo de la persona.

- **La autoestima como el objetivo central de la psicoterapia**

Por otra parte, también es cierto que una terapia enfocada al desarrollo directo de la autoestima hace que esos y otros síntomas decrezcan y, sobre todo, el cambio desde la autoestima como variable de trabajo explícita prometería ser más duradero y de mayor envergadura, porque toca el fondo de la personalidad, no solamente los síntomas exteriores. La terapia de autoestima pertenece a las técnicas *restructuradoras* de la personalidad.

Branden, de suyo, normalmente pregunta a sus pacientes: “¿Cómo se *siente usted consigo mismo* cuando evita una cuestión que, usted sabe, a cierto nivel, debe afrontar?” Y “¿Cómo se *siente consigo mismo* cuando domina sus impulsos de evitación y se enfrenta a la cuestión amenazadora?” Con esta actitud, Branden enmarca el proceso en términos de sus consecuencias para la autoestima, tratando de que los pacientes perciban cómo sus elecciones (p.e. evitar esos celos que me incomodan) y acciones (golpear a mi esposa) afectan a su experiencia y sentido de sí mismos (cfr. p. 284). Branden cree que esa consciencia (me siento miserable cuando evito pensar en mis celos, pero agredo a mi esposa por cualquier motivo) es un poderoso motivador del crecimiento que a menudo ayuda a manejar y superar el miedo. Es decir, el cliente se va curando conforme su consciencia de sí, y su responsabilidad de sí, crecen. Abundaremos poco más adelante en estas cuestiones.

- **Objetivos generales de la psicoterapia de autoestima, según Branden**

Branden hace algunas observaciones generales acerca de la construcción de la autoestima en un contexto psicoterapéutico, y sugiere además su propia concepción: orientar la autoestima como marco de referencia de la psicoterapia.

“La psicoterapia tiene dos objetivos básicos. Uno es aliviar el sufrimiento. El otro es facilitar e incrementar el bienestar [léase también “autoestima”, otro término de “bienestar psicológico” —corchetes míos]. Si bien ambos proyectos se entrecruzan, no son idénticos. Reducir o eliminar la ansiedad no es lo mismo que generar la autoestima, aunque puede contribuir a ese fin. Reducir o eliminar la depresión no es lo mismo que crear la felicidad, aunque, de nuevo, puede contribuir a ese fin”.

“La psicoterapia aspira a reducir los miedos irracionales, las reacciones depresivas y los sentimientos problemáticos de toda índole (quizás a resultas de experiencias traumáticas del pasado). Por otra parte, estimula el aprendizaje de aptitudes nuevas, de nuevas formas de concebir y considerar la vida, de mejores estrategias para enfrentarnos a nosotros mismos y a los demás y un más amplio sentido de las propias posibilidades. Yo sitúo ambos objetivos en el contexto de aspirar a fortalecer la autoestima” (p. 284-285).

De hecho, elevar la autoestima es mucho más que eliminar aspectos negativos de la persona; exige la consecución de sus contrapartes positivas, valores versus contravalores. Si tengo miedo, lo acepto, pero en adelante seré valeroso; si tengo vergüenza, lo acepto, pero repararé los daños y alcanzaré paz; si tengo depresión, me armaré de fortaleza de ánimo; si tengo ansiedad, me relajaré, pensaré qué me pasa, lo superaré y no seré más presa de esta angustia, de esta incertidumbre (cfr. p. 285).

“Elevar la autoestima exige un mayor nivel de consciencia acerca de nuestro funcionamiento personal” (p. 285): eficaz o ineficaz, adaptativo o desadaptativo, óptimo o deficiente, respetuoso de la realidad o huidizo en la irrealidad, auténtico o mentiroso. “Exige mayor responsabilidad de uno mismo” (p. 285): tomar consciencia de aquello que es negativo en nosotros mismos y decidir por un cambio hacia la responsabilidad de nuestros pensamientos, sentimientos, palabras, acciones. Exige, en definitiva, alcanzar mayor “integridad personal” (cfr. p. 285).

Elevar la autoestima exige, en la terapia, un acto de valentía: “la disposición de superar el miedo a afrontar los conflictos y las realidades desazonantes. Exige aprender a afrontar y dominar en vez de retirarse y evitar” (p. 285).

Y ése es el objetivo global de la autoestima: crecer como personas, dignificar nuestra vida, luchar por ser más felices, por tener mejor calidad de vida; ser más honestos, más trabajadores; ser siempre veraces, racionales, esforzados, alegres, productivos, positivos, empáticos, solidarios con los demás, dignos de confianza, amistosos, leales, ... todas estas cosas, que son valores, apuntalan la autoestima y tienen el poder de curar la ansiedad, la depresión, el miedo...

En definitiva:

“Si alguien entra en la terapia y al final del proceso no vive más conscientemente que al principio, el trabajo ha fracasado. Si en el curso del tratamiento el cliente no crece en aceptación de sí mismo, responsabilidad de sí mismo y en todas las demás prácticas que apoyan la autoestima, tendríamos que cuestionar también la experiencia terapéutica. Sea cual sea la escuela, cualquier terapia efectiva fomenta el crecimiento en estas dimensiones, al menos en cierta medida. Pero si un terapeuta comprende la importancia de las seis prácticas y las cultiva como un proyecto consciente [en sus pacientes], es más probable que obtenga resultados congruentes” (p. 285).

- **Tomar cada pilar de la autoestima como variable *per se* en terapia**

Ya planteados los objetivos de la psicoterapia en general, y desde la autoestima como variable *per se*, Branden ahora propone algunos objetivos específicos desde cada pilar de la autoestima. No desarrolla estas ideas; sólo las propone como *una forma de concebir la psicoterapia* cuando el cultivo de la autoestima es la variable de trabajo. Cada psicoterapeuta puede abordar estas sugerencias u otras según el contexto del caso (cfr. pp. 285-286). Nosotros aclaramos entre corchetes algunos puntos esenciales de cada sugerencia que propone Branden, y en algún lugar remitimos a información más completa acerca de la actividad terapéutica.

1. **La práctica del vivir conscientemente.**- Si un objetivo terapéutico es estimular un mayor nivel de consciencia, el paciente debe aprender a vivir de forma más racional y con mejor contacto con la realidad. Entonces, mediante la conversación, los ejercicios y procesos psicológicos [relajación, imaginación, visualización], el trabajo sobre el cuerpo [respiración, atención a la percepción, sensación y sensibilidad] y la atención sobre la energía [el empeño, la voluntad que requieren cada ejercicio, cada sesión], además de las tareas para casa, se puede contribuir a eliminar, por una parte, los bloqueos de la consciencia y, por otra, estimular y vigorizar una mayor consciencia. [Recordemos que la consciencia del cuerpo es esencial, y que una visión objetiva de la realidad circundante es de todo punto precisa para ubicar al paciente en su realidad].
2. **La práctica de la aceptación de uno mismo.**- Se puede crear un clima de autoaceptación en la consulta\*. Se trata de hacer que el cliente se identifique consigo mismo y recupere las partes de sí mismo bloqueadas y desafectadas y

---

\* Rogers hizo de la aceptación y el respeto incondicionales el núcleo de su enfoque terapéutico, pues los consideraba factores extraordinariamente poderosos (cfr. p. 286 de *Los seis pilares*).

enseñar la importancia de mantener una relación no contradictoria consigo mismo y con sus partes [mediante ejercicios de concienciación]\*, además de considerar lo que Branden llama las *sub-personalidades*: “componentes psico-dinámicos con perspectiva, orientación en valores y personalidad propia” (cfr. pp. 291-298).

**3. La práctica de la responsabilidad de uno mismo.**- Cuando se trata de favorecer este aspecto de la autoestima, se pueden frustrar las maniobras del cliente para transferir la responsabilidad al terapeuta, facilitar mediante los ejercicios la apreciación por parte del cliente, de las recompensas de la responsabilidad de sí mismo y transmitir, por todos los medios, que nadie va a venir a salvarle y que cada cual es responsable de sus elecciones y acciones y de la satisfacción de sus deseos.

---

\* **Ejercicios de concienciación.**- Branden propone su terapia de autoestima cifrada en los seis pilares sin menoscabo de otras técnicas ya establecidas como serían la terapia de aceptación y respeto incondicional del cliente (de Rogers) y la terapia Gestalt. Ambas técnicas, como la misma terapia de autoestima, se circunscriben en la filosofía del existencialismo y en las psicologías humanista y transpersonal, por cuanto involucran la consciencia y la existencia humanas como objetos de desarrollo.

La terapia de los seis pilares pone el énfasis en la ampliación de la consciencia a través del cultivo de valores, incluso morales, como hemos visto. Por su parte, la terapia Gestalt es una terapia existencialista que consiste en atender a otro ser humano en tal forma que le permita *ser lo que realmente es*, “con fundamento en el poder que lo constituye”, según la frase de **S. Kierkegaard**, uno de los fundadores del existencialismo. La Gestalt se preocupa por los problemas que provoca nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos, y aquí es donde se puede establecer un paralelo con los seis pilares, de Branden (consciencia, auto-aceptación, auto-afirmación, responsabilidad de sí, integridad, propósito).

En la Gestalt, como en la terapia centrada en la persona, se evitan los juicios de valor moral; pero se pone atención al estudio de los datos y de la conducta observable. Es el propio cliente quien deberá *darse cuenta* de sus errores. En el artículo *Fundamentos de la terapia Gestalt*, **Fritz Perls** y **Patricia Baumgardner** (2006), proponen, entre otras cosas: 1. *Concienciar la experiencia en su momento* (diferenciar entre lo que pensamos y lo que experimentamos, y luego ocuparnos de lo que experimentamos, más bien que de lo otro). 2. *Recuperar y reintegrar las partes perdidas de la persona* y en el proceso poder recuperar nuestra experiencia y nuestro funcionamiento rechazados. 3. *Salir de sí mismo y relacionarse consigo mismo y las cosas del propio mundo*; privilegiar *la experiencia de contacto con nosotros mismos por medio de nuestro cuerpo y nuestras emociones*. Las situaciones inconclusas y los sentimientos inexpressados se revelan a través de las tensiones corporales. 4. *Descubrir y utilizar los papeles sociales fingidos del paciente* (son de interés aquellos papeles sociales que dejan al paciente sintiéndose exhausto y perdido, porque están en conflicto con sus necesidades biológicas) y 5. *Llenar los huecos que existen en su personalidad* (el vacío que el paciente experimenta, sus evasiones, las limitaciones en que no sale adelante y en que busca la presunta excelencia de otros —autoestima comparativa, envidia, cumplir las expectativas de otros—, son indicios de los huecos de su personalidad. La terapia de autoestima consideraría todo esto.

4. **La práctica de la autoafirmación.**- Se puede crear un entorno en el que la autoafirmación sea segura. Enseñar la autoafirmación mediante ejercicios como el de completar frases [ver *Apéndice*], mediante el psicodrama, el *role-playing*, las imágenes racional-emotivas\*, etc. Se trata de trabajar para desactivar o neutralizar los miedos a la autoafirmación y animar activamente al cliente a afrontar y tratar los conflictos y desafíos amenazantes.
5. **La práctica del vivir con propósito.**- Si éste es el objetivo, se puede transmitir el papel y la importancia del propósito en la vida. Ayudar al cliente en la aclaración y articulación de sus metas [a corto, mediano y largo plazo]; analizar sus planes y estrategias de acción; valorar su motivación y la factibilidad para conseguir los objetivos [el cliente puede estar fraguando metas irrealizables, debido incluso a su necesidad de mejoría y la presión de sus síntomas]. En definitiva, trabajar para que el cliente conozca las recompensas de una vida proactiva y propositiva, en vez de reactiva y pasiva.
6. **La práctica de la integridad personal.**- Hay que centrarse en la clarificación de los valores, de las confusiones [pseudo-valores o creencias indefinidas acerca de un valor dado] y de los conflictos morales internos [culpa, soberbia, vergüenza, etc.]. Hay que recalcar la importancia de elegir unos valores que apoyen la vida y el bienestar, y la necesidad de que exista congruencia con nuestras convicciones; hay que hacer consciencia acerca del dolor que provoca la traición a uno mismo. Muchas personas asumen roles inadecuados [ver también el examen de las sub-personalidades, pp. 291-298 de *Los seis pilares*], cuyos valores implícitos les provocan gran ansiedad porque no saben cómo llevarlos a la vida real.

Finalmente, díjase que Branden no desarrolla estas ideas de terapia desde cada uno de los seis pilares. Toda su obra, centrada en la adquisición de esos ya bien definidos seis valores prácticos de vida, y su teorización, lleva implícita mucho más que facetas psicoterapéuticas. Decidir, p.e., por el solo cultivo de la integridad personal, nos ingresa ineludiblemente a una autoevaluación axiológica y al subsiguiente cambio de filosofía personal que nos facilite aquellas estrategias necesarias para incrementar la autoestima. Por eso los párrafos que preceden son no más que una sugerencia:

“Una *forma de concebir* la psicoterapia cuando el cultivo de la autoestima es un objetivo central” (p. 286).

---

\* **Imágenes racional-emotivas:** técnica basada en la hipótesis neurofisiológica de que no sólo las experiencias reales, sino también el uso de la imaginación, crean conexiones y circuitos del impulso nervioso. Se puede desarrollar hábitos de pensamiento racional y facilitar las emociones positivas que son producto de ellos, lo que lleva a condicionamientos adaptativos. En **Vega, Leonor I., Caballo, Vicente E., Ellis, Albert** (2002), hallamos amplia referencia a esta técnica, englobada dentro de la TREC.

- **El clima de la terapia: aceptación incondicional y respeto**

Branden escribe que **Carl Rogers** (1993) hizo de la aceptación y el respeto el núcleo de su enfoque terapéutico. La aceptación incondicional del cliente supone cortesía, contacto visual, usar un tono no condescendiente y no moralizante, esfuerzo por escuchar y comprender, así como para ser comprendidos. También aceptamos incondicionalmente a la persona cuando, al describir ésta sus sentimientos de dolor, cólera, miedo, etc., no se le dice: “¡No debería usted sentirse así!” La terapia es para eso: para que el paciente manifieste con toda libertad sus sentimientos sin críticas ni condenas ni sarcasmo. Una vez satisfecha su necesidad de expresión, puede ser útil animarle a examinar sus sentimientos más en profundidad. Esencial para la aceptación incondicional es negarse a asumir un rol de autoridad omnipotente e infalible (padre, madre, psicólogo, etc.) y negarse a creer que el cliente no puede crecer (su baja autoestima a veces los torna pasivos y reactivos en vez de proactivos y propositivos). El terapeuta debe evitar ser arrastrado por el cliente a la condición de un padre o de otra autoridad punitiva y sermoneadora. Aceptarlo como persona no es rebajarlo a niño, si es un adulto; ni conducirlo a adulto, si es un niño. No se deben emitir juicios de valor moral por nada de lo que haya hecho (es usted una persona ruin, etc.). Es el cliente quien debe darse cuenta por sí mismo de su realidad y sus errores. El trato es de iguales. (Cfr. p. 286 de *Los seis pilares*).

- **Descubrir el lado “brillante” del paciente**

Branden afirma que la mayoría de las personas que acuden a terapia quisieran poder conocerse mejor a sí mismas. Para muchos, el conocerse a sí mismos está asociado principalmente con el descubrimiento de oscuras facetas de su personalidad. Muchos clínicos se sienten orgullosos de su capacidad de hacer que el cliente se “enfrente con su lado oscuro” (*la sombra*, según Jung, 1964)\* e integrarlo en vez de rechazarlo. Esta habilidad de los clínicos puede ser, sin duda, necesaria e importante si consideramos, p.e., que terapias re-estructurativas como el psicoanálisis van al fondo de la psiquis y exploran los motivos más inconscientes y arcaicos de la persona para dar en el clavo de sus síntomas neuróticos.

Branden, sin embargo, que ha estructurado una filosofía y una psicología de la autoestima desde el estado actual de la consciencia, considera que una terapia orientada a la autoestima tiene diferentes prioridades, y un enfoque diverso:

---

\* **La sombra.**- Parte inconsciente de la personalidad que con frecuencia aparece en los sueños en forma personificada. “Cuando un individuo hace el intento para ver su sombra, se da cuenta, y a veces se avergüenza, de las cualidades e impulsos que niega en sí mismo; pero que puede ver claramente en otras personas: egoísmo, pereza mental y sensiblería; fantasías, planes e intrigas irreales, negligencia y cobardía; apetito desordenado de dinero y posesiones; en resumen, todos los pecados veniales sobre los cuales podría haberse dicho: *Eso no importa, nadie se dará cuenta y, en todo caso, otras personas también lo hacen*”. (Ver Jung, 1964, *ob. cit.*, p. 170).



“La gente no tiene una necesidad menos reconocida que la necesidad de establecer contacto con sus *recursos* no identificados (y posiblemente rechazados). Se trata de la necesidad de comprender las dotes que poseen actualmente, los potenciales que nunca han examinado, la capacidad de auto-curación y autodesarrollo que poseen y nunca han realizado” (p. 288).

**Los dos tipos de terapeutas.-** En función de este último enunciado, e independientemente de su orientación teórica, los terapeutas se dividen en dos tipos: aquéllos que buscan principalmente develar en sus pacientes las dotes y los que buscan develar los errores; los que buscan virtudes y los que buscan defectos. Branden incluye además otra dicotomía: lo que buscan o *déficits* o *recursos* (cfr. p. 288). Y añade:

“La psicoterapia orientada a la autoestima se centra en los aspectos positivos —en el develamiento y activación de las capacidades— como prioridad máxima. También aborda —como es de rigor— los aspectos negativos, pero siempre en el contexto del enfoque y acentuación de los factores positivos. Todo el que esté algo familiarizado con la psicología conoce el peligro de rechazar al asesino interior. Pero son muy pocos los que comprenden la tragedia que supone rechazar al héroe que llevamos dentro. En psicoterapia a menudo es bastante fácil ver la parte del individuo de carácter neurótico. El reto consiste en percibir —y movilizar— la parte que está sana” (pp. 288-289).

En última instancia, Branden escribe:

“Yo suelo decir a mis estudiantes lo siguiente: ‘El objetivo no es probar que uno es brillante. El objetivo es ayudar al cliente a descubrir que *él* es brillante’” (p. 287).

Lo que ocurre, abunda nuestro autor, es que a menudo “desconocemos nuestros recursos positivos. No reconocemos aquello de lo que somos capaces. Sin embargo, en ocasiones reprimimos nuestro conocimiento” (p. 289). He aquí una anécdota harto ilustrativa (cfr. p. 289-290):

Un día Branden trabajó con una joven en un grupo de terapia; la chica se mostraba bastante complacida cuando decía las cosas más ultrajantemente negativas e injustas de sí misma. Entonces Branden le pidió —a título de experimento— ponerse en pie delante del grupo y decir en voz alta, una y otra vez: “La verdad es que soy muy inteligente”. Al principio su voz se ahogaba y no podía hacerlo, pero Branden la ayudó y ella rompió a llorar. Entonces Branden le presentó el siguiente

tronco de frase: *Lo malo de admitir mi inteligencia es...* y éstas fueron las respuestas de la chica:

- Mi familia me odiaría.
- Se supone que en mi familia nadie tiene cabeza.
- Mis hermanas y hermanos estarán celosos.
- Yo dejaré de ser querida.
- *Tendré que asumir la responsabilidad de mi vida.*

La última frase es la más significativa de la serie, no sólo porque aborda una virtud de la autoestima —la responsabilidad de uno mismo—, sino porque la chica reconoce que esa virtud está maltrecha, y que es la clave de todo su lastimoso estado de auto-aniquilamiento en aras de una familia errática en autoestima. Branden continuó todavía con esa muchacha, hasta que ella misma se convenció de su valía y de los conceptos equivocados que tenía acerca de sí misma.

En realidad, son muchas las formas en que hábiles terapeutas pueden poner a sus pacientes en contacto con sus recursos positivos; pero lo importante aquí es si el terapeuta está principalmente orientado —o no— a las debilidades o a las dotes, a los déficits o a los recursos de su paciente.

“Un buen psicoterapeuta intenta hacer el proceso de crecimiento no más difícil de lo que tiene que ser. El autoexamen, la confrontación con uno mismo y el fomento de la autoestima deben ser lo menos estresantes posible. La evolución de mi enfoque y técnica ha tenido esta intención desde el principio” (p. 331).

Y, en ese tenor, Branden prosigue con los siguientes puntos, importantes al considerar la psicoterapia desde los seis pilares:

- **Estrategias de supervivencia**

Los clientes tienen que comprender que los seres humanos somos por naturaleza resolutos, es decir que obramos con decisión y firmeza, que podemos desenvolvemos con facilidad y destreza. Branden usa la expresión: “las personas son *resolutoras de problemas*”. Las soluciones que tomamos, en respuesta a los retos a los que nos enfrentamos, aspiran consciente o inconscientemente a satisfacer nuestras necesidades, aunque en ocasiones los medios que utilizamos no son prácticos e incluso pueden ser autodestructivos, “neuróticos”: que no sirven a nuestros legítimos intereses, sino que en realidad nos dañan, y que sin embargo, nos aferramos a esas estrategias.

Las que sí sirven a nuestros intereses se llaman “adaptaciones buenas” (cfr. p. 291).

Branden opina que, aunque nuestras estrategias de supervivencia sean neuróticas, en algún nivel muy profundo de nuestra mente, no obstante, la intención es cuidar de nosotros mismos. Dice que incluso el suicidio podría interpretarse como una estrategia lamentable por cuidar de uno mismo, por escapar de un sufrimiento intolerable.

Por otra parte, los clientes pueden estar avergonzados de algunas de sus respuestas disfuncionales en la vida; aunque tienen consciencia de sus “defectos” (timidez, miedo, agresividad, etc.), no conocen las raíces de donde proceden esas actitudes inmaduras, disfuncionales. Sus estrategias neuróticas no los alivian porque no están en contacto consciente con las necesidades de fondo que ciegamente intentan satisfacer. Su vergüenza y culpabilidad no les ayudan tampoco, sino al contrario, los hundén más. Escribe Branden:

“Así pues, una de las formas en que podemos apoyar la autoestima es educando a los clientes en la idea de estrategias de supervivencia, ayudándoles a ver que sus peores errores pueden concebirse como intentos fallidos de auto-conservación. Tienen que examinar y comprender los sentimientos de auto-condena, pero una vez hecho esto tienen que aprender que ya no tienen objeto alguno. Una vez disminuyen estos sentimientos, el cliente está más libre de examinar las soluciones que mejor satisfacen sus necesidades. Si piensa que lo que hace no sirve de nada, ¿está dispuesto a considerar alternativas más satisfactorias? ¿Está dispuesto a probar algo diferente?” (p. 291).

- **Integración de subpersonalidades**

Aparte de la técnica terapéutica de completar frases (ver *Apéndice*), otro método que utiliza Branden para aumentar la autoestima es el integrar subpersonalidades, como veremos a continuación.

Cuando Branden ha expuesto el segundo pilar de la autoestima, la práctica de la aceptación de uno mismo, se ha referido, digámoslo en términos gestálticos, a “todas las partes de nosotros mismos”: en especial los pensamientos, emociones, acciones y recuerdos. Pero nuestras “partes” incluyen también subpersonalidades reales con valores, perspectivas y sentimientos característicamente propios. No se trata del “síndrome de personalidad múltiple”, sino de los componentes normales de una psique humana, y de las cuales la mayoría de las personas no son conscientes.

“Cuando un psicoterapeuta desea contribuir al desarrollo de una sana autoestima, la comprensión de la dinámica de las subpersonalidades es un instrumento de inestimable valor. Es un terreno que no es probable que la persona descubra por sí misma” (p. 292).

La tesis de Branden y su esposa, Devers —quien lo interesó en el estudio de este tema particular— es que “las subpersonalidades no reconocidas o extrañadas y rechazadas tienden a convertirse en fuentes de conflicto, deseos no deseados y conducta inapropiada. Las subpersonalidades que se reconocen, respetan e integran en el conjunto de la personalidad se convierten en fuentes de energía, riqueza emocional, opiniones más sólidas y un sentido de la identidad consumado” (p. 292).

“Un subyó o subpersonalidad es un componente dinámico de la psique de una persona, con una perspectiva, orientación valorativa y ‘personalidad propia’ distintas; que puede ser más o menos dominante en las respuestas del individuo en cualquier momento dado; un componente del que la persona puede tener más o menos consciencia, puede aceptar más o menos y recibir de manera más o menos benévola; que puede estar más o menos integrado en el sistema psicológico total de la persona: y que es susceptible de crecimiento y cambio con el tiempo” (p. 293).

**El yo-niño.-** El subyó es dinámico, por ser interactivo con relación a toda la personalidad, y no ser un depósito pasivo de actitudes. Y existe, además de “aquel que somos” como adultos, un yo-niño (presencia viva del niño que fuimos una vez). ¿Cuántos de nosotros, camino de la madurez, hemos tenido que reprimir e incluso que “matar” a ese niño? Lo hemos matado porque hemos creído erróneamente que nuestro camino a la madurez puede prescindir de él. Pero el niño no muere. Sigue allí, con sus necesidades, percepciones, sentimientos, respuestas. Y a menudo vamos hacia él sin darnos cuenta. Escribe Branden:

“Este reconocimiento nos hizo pensar que nadie podía ser una persona consumada sin volver a recuperar el contacto y a crear una relación benévola y consciente con el yo-niño. Esta tarea es especialmente importante para conseguir la autoestima” (p. 292).

Cuando se descuida la tarea de proveer de autoestima al yo niño que hay en el paciente, la persona tiende a buscar una curación en el exterior, en las otras personas, y eso nunca funciona. La curación que uno busca no está entre uno mismo y los demás, sino entre el yo-adulto y el yo-niño.

“Es improbable que una persona que sobrelleva unos penosos sentimientos de rechazo durante su vida cobre consciencia de que el problema se ha interiorizado y que ha caído en un rechazo de sí misma, incluido el rechazo del yo-niño por el yo-adulto, lo cual explica que ninguna fuente externa de aprobación pueda curar la herida” (p. 293).

El yo niño no es un arquetipo\* genérico infantil y universal como los que propone Jung en su citada obra *El hombre y sus símbolos* (1964), sino que se trata de “un niño concreto e histórico —el que fuimos—, único en la historia personal y en el desarrollo de todo individuo”.

Cuando de una manera u otra, incluso en terapia, matamos a nuestro yo-niño, o a algún otro subyó, estamos matando una parte esencial de nosotros mismos. Una mujer, durante un seminario impartido por Branden, mentalizó a una niñita de cinco años sentada bajo un árbol: era ella, se reconoció. Y durante una pausa del seminario, la mujer le dijo a Nathaniel Branden que ahogó a la niña creando también con su imaginación “una corriente de agua que venía detrás del árbol”. La mujer dijo eso con “una sonrisa amarga y frágil”. Lo que revela esa anécdota (cfr. p. 293), es que podemos ser inconscientes de cualquier subyó particular, y cuando la consciencia irrumpe en uno de ellos, puede ir asociada momentáneamente a hostilidad y rechazo.

En su obra *Cómo mejorar su autoestima* (1995) Branden ofrece también algunos ejercicios para identificar e integrar el yo niño y el yo adolescente. En definitiva, nos dice el autor de *Los seis pilares* que no podemos, de verdad, “tener una autoestima sana si rechazamos alguna parte de nuestro ser”, incluidas las subpersonalidades (cfr. p. 293), y agrega:

“Nunca he trabajado con una persona deprimida cuya identidad adulta no odiase (no simplemente ignorase o rechazase) a su yo niño” (p. 293).

**El yo-adolescente.**- Es el componente de la psique que contiene la ‘personalidad’ del adolescente que una vez fuimos. Engloba una serie de valores, emociones, necesidades, comportamientos, creencias, etc.

---

\* Freud, citado por Jung (1964), llamó *remanentes arcaicos* a las “formas mentales cuya presencia no puede explicarse con nada de la propia vida del individuo y que parecen ser formas aborígenes, innatas y heredadas por la mente humana”. Jung, a su vez, los propone como “arquetipos” o “imágenes primordiales” análogas a las “imágenes colectivas” de los sueños del hombre moderno y los productos mitológicos de la mente primitiva (Jung, *ob. cit.*, pp. 65-66). Para esta tesis Jung invoca lo que llama el “inconsciente colectivo” de la humanidad. A como sea, los arquetipos son representaciones del desarrollo filogenético de la humanidad, e interpretarlos desde los sueños o desde otro resquicio que hallen para manifestarse en la consciencia, tiene ciertamente una función integradora y salutífera. Sin embargo, cuando Branden habla de subyós, lo hace —sin exclusión ni contraposición con los arquetipos— identificando otras dimensiones psíquicas que definitivamente sí tienen que ver con la vida del individuo y su experiencia personal, sin necesidad de invocar al inconsciente colectivo. Deduzco, pues, que los arquetipos jungianos pueden considerarse como remanentes filogenéticos de la especie; los subyós brandianos, como entidades ontogenéticas que se van integrando —más o menos bien— a la personalidad global de los individuos en particular.

No se trata de un “adolescente genérico o de un arquetipo universal”, sino de un *adolescente anímico* (permítase el término), “específico e histórico, único en la historia y desarrollo del individuo” (cfr. p. 294).

El yo adolescente desempeña a menudo un papel importante en la elección de pareja. De modo que en el tratamiento de parejas con problemas de relación es especialmente útil explorar este subyó. De hecho, cuando surge una crisis en la pareja, la persona tiende a retraerse, inconscientemente, hacia su adolescencia. El comportamiento, en caso tal, es el típico de un muchacho(a): “¡A *mí* no me importa lo que tú sientes!” “¡Nunca más volveré a *enamorarme!*” “¡No *me* digas lo que tengo que hacer!” “¡Te pareces a mi mamá que me vigilaba todo el tiempo!”

Se trata de una conducta rebelde, rabiosa, desafiante, irresponsable y a menudo violenta, pero siempre caracterizada por la inmadurez de aquel adolescente que se enfadó con su padre o con su madre, de quienes por entonces hubiera querido librarse y a quienes sin embargo necesitaba.

En una crisis de pareja los esposos, a veces, suelen poner en entredicho, durante una discusión, a los padres del cónyuge. Y de hecho evocan, cada cual, a sus padres de manera implícita o explícita en los comportamientos, actitudes, juicios.

De mi experiencia personal, edito un ríspido “diálogo” como ejemplo de cuando dos cónyuges no solamente invocan su yo-adolescente en el conflicto, sino que incluso *se apropián* de la personalidad de sus padres para defenderse de su *partenaire*: “¡Cuando hablas así, me parece estar oyendo a tu mamá: siempre criticando mi manera de ser!” —dice el esposo, furibundo—. “No te metas con mi madre, que gracias a ella tu padre pudo saldar aquella deuda!”—contesta ella, revolviéndose. Y así sucesivamente, hasta que, incluso, la pareja pierde la objetividad del problema que originó la discusión.

Simplemente no pueden comprender lo que sucede, porque en momentos como esos, están “como poseídos por demonios”, es decir, los domina una subpersonalidad: la del yo adolescente (cfr. p. 294).

Un juicio mutuo de los esposos sería: “Si nosotros no lo podemos resolver, entonces llamemos (invoquemos) a las mamás y/o los papás”. Esta invocación, a veces, puede redundar incluso de carácter presencial: ¡Allí estará una suegra furibunda “apoyando” a su hijita!

Durante una crisis, uno, con respecto de su cónyuge, puede estar en rebeldía contra sus propios padres (o sólo uno de ellos); en hostilidad con los padres del cónyuge (o sólo uno de ellos), o en rebeldía contra unos y en alianza con otros, o en franca rebeldía contra todos. De hecho, se dan pintorescos cuadros clínicos en

donde la dinámica matrimonial combina e involucra amplios sistemas o “constelaciones” parentales.

**El yo-del sexo opuesto.-** “Es el componente de la psique que contiene la subpersonalidad femenina del varón y la subpersonalidad masculina de la mujer. No es un arquetipo ‘femenino’ o ‘masculino’ genérico o un arquetipo universal, sino un componente individual de cada hombre y de cada mujer, que refleja aspectos de su desarrollo personal, aprendizaje, aculturación y desarrollo general” (pp. 294-295).

En psicología, el ser humano se concibe dual: ambos sexos están presentes y vivos en él. Branden nos dice que la forma de relacionarnos con el sexo opuesto en el mundo se correlaciona estrechamente con la forma con que nos relacionamos con el sexo opuesto de nuestro interior:

“El hombre que afirma que las mujeres le resultan un insondable misterio está casi con toda seguridad absolutamente fuera de contacto con la mujer que lleva dentro, igual que la mujer que afirma que los hombres son incomprensibles está separada de su lado masculino” (p. 295).

Por eso, Branden, en terapia, ayuda a hombres y mujeres a tener una mayor eficacia en las relaciones amorosas, cuando los insta a relacionarse con su yo del sexo opuesto. Se trata de volver esa relación más constante, aceptante, benévola y, por tanto, más integrada en el conjunto de su personalidad.

Las mujeres, de hecho, se sienten mucho más cómodas en este aspecto, se entusiasman con la idea de que tienen, dentro de sí, un lado masculino. Los hombres, en cambio, se incomodan y no pueden aceptar tan fácilmente que tengan un “lado femenino” en ellos.

Dicho sea de paso, estas cosas no tienen nada que ver con la bisexualidad o con la homosexualidad (cfr. p. 295), no al menos como causal directa de estas condiciones, sino con factores tan heterogéneos como los estilos de crianza desde el padre y la madre, y la experiencia socializadora que deviene de los intercambios relacionales en general entre ambos sexos desde la infancia. Cada niño(a) incultura e introyecta dentro de sí a ambos progenitores, e incluso a personajes de ambos sexos que van “marcando” su vida, construyendo poco a poco de este modo, cada cual, un subyó-del sexo opuesto en su personalidad en formación. Esto se explica mejor con los siguientes subyóes.

**El yo-madre y el yo-padre.-** “El yo-madre es el componente de la psique que contiene una internalización de los aspectos de la personalidad, perspectiva y valores de la madre de uno (u otras ‘figuras maternas’ femeninas mayores que tuvieron una gran influencia durante la niñez). Una vez más, se trata de una ‘madre’ individual e histórica, y no genérica o universal” (p. 295).

Incluso mucho después de que nuestra madre haya muerto, recordamos sus mensajes y a menudo imaginamos que son nuestros, sin ver que la voz es la suya y no la nuestra: y es que hemos interiorizado su punto de vista, valores y orientación. Así, en muchas circunstancias en la vida actuamos e interactuamos con nuestros semejantes, asumiendo —sin acaso darnos cuenta— el rol de madres (el subyó específico derivado de nuestra madre) en nuestras relaciones interpersonales.

Por lo que respecta al yo-padre, la definición es exactamente la misma que la del yo-madre, pero en masculino. Branden acierta así a diferenciar estos subyóes:

“El padre y la madre son ambos padres, pero muy diferentes y no deben considerarse una unidad psicológica. A menudo emiten mensajes muy diferentes y tienen actitudes y valores diferentes” (p. 295).

Existe asimismo un **yo-exterior** y un **yo-interior**, identificados por Devers. El yo exterior es el componente de la psique que se expresa mediante el yo que presentamos al mundo: es el que ven los demás; puede ser un instrumento adecuado para la expresión de nuestro yo interior en el mundo, pero también puede ser una distorsión muy blindada y defendida de nuestro yo interior. El yo interior, por su parte, es el que cada uno puede ver y experimentar: es el yo privado, subjetivo.

#### **Objetivos de la terapia de autoestima en función de las subpersonalidades.-**

En definitiva, la terapia de autoestima consiste en equilibrar e integrar subpersonalidades. Se trata de un proceso de trabajo con los subyóes para conseguir diversos fines relacionados entre sí. Branden cita los siguientes objetivos (cfr. pp. 296-297):

1. Aprender a reconocer una subpersonalidad determinada, aislándola del conjunto de nuestras experiencias.
2. Comprender la relación existente entre el yo consciente adulto y esta subpersonalidad particular (si es consciente, semiconsciente o inconsciente, de aceptación o rechazo, benévola u hostil).
3. Identificar los rasgos más destacados de la subpersonalidad: inquietudes principales, emociones dominantes, formas de respuesta características).
4. Identificar las necesidades no satisfechas o los deseos de la subpersonalidad, relacionadas con el yo consciente adulto (ser oído, que no lo ignoren, ser tratado con respeto y compasión).
5. Identificar la conducta destructiva por parte de la subpersonalidad cuando el yo adulto consciente ignora o no satisface sus necesidades o deseos importantes.
6. Establecer una relación entre el yo consciente adulto y la subpersonalidad que incluya aceptación, respeto, benevolencia y comunicación abierta.
7. Identificar la relación entre una subpersonalidad particular y las demás existentes en la psique y resolver sus conflictos entre ellas (mediante



diálogo, ejercicios de completar frases —*si mi yo exterior expresase más mi yo interior en el mundo...*—, labor ante el espejo, la *silla vacía*\* (ver Fritz Perls, 2006, *ob. cit.*), psicodrama con actores o ante el espejo, etc.).

\*\*\*

Para finalizar este apartado, leamos lo que Branden dice acerca de una terapia de autoestima con o sin estrategias exploratorias de subpersonalidades.

“¿Podemos llegar a dominar la práctica de la aceptación de uno mismo sin aprender nada sobre las subpersonalidades? Por supuesto. Si aprendemos a aceptar y respetar nuestras señales interiores, a estar plenamente presentes a nuestra propia experiencia, eso es lo que la autoestima nos reclama por lo que respecta a la aceptación de uno mismo.

Sin embargo, a veces constatamos que el proceso de aceptación de uno mismo está bloqueado y no sabemos por qué. Voces misteriosas en nuestra cabeza practican una autocrítica implacable... “Cuando sucede esto, el trabajo con subpersonalidades puede convertirse en un camino hacia el éxito” (cfr. p. 297).

“Uno de los obstáculos del aumentar nuestra autoestima pueden ser las voces de los padres que bombardean al individuo con mensajes críticos e incluso hostiles. Nosotros los psicoterapeutas tenemos que saber cómo acallar aquellas voces negativas y convertir un yo madre o un yo padre opuestos en un recurso positivo” (p. 298).

## 5.5 LA AUTOESTIMA Y LA CULTURA

*“El reto no es considerar los supuestos de nuestra cultura como algo dado, como la ‘realidad’, sino admitir que es posible cuestionar los supuestos”* (N. Branden).

Este tópico plantea muchas facetas, incluso contrastantes, a lo largo la evolución del pensamiento de la humanidad en las distintas civilizaciones. En general, cada civilización privilegia o el individualismo y su cultivo del “yo”, o el colectivismo y su centro en el grupo o la tribu, lo cual da determinada perspectiva a la idea o incluso *al ideal* de la autoestima.

---

\* **La silla vacía:** técnica psicoterapéutica que puede utilizarse para establecer un diálogo con una situación, un aspecto de la propia personalidad o una persona no disponible. Permite contactar emocionalmente con la propia experiencia e integrarla en la historia de vida y la personalidad total. Se trata de una de las herramientas más originales y distintivas dentro de la **Terapia Gestalt**. En **Fritz Perls** (2006, *ob. cit.*) se narran casos clínicos bajo esta técnica.

Escribe Branden que hay sociedades muy heterogéneas en que se combinan el individualismo y el colectivismo en diferentes aspectos estructurales o a través de subculturas y, a lo que parece, ambas posturas siguen en pugna incluso en los Estados Unidos de Norteamérica, el país por excelencia de “la libertad”, “del individualismo” y el “capitalismo”.

Empecemos por analizar la realidad de la autoestima en los diversos tipos de sociedad a lo largo de la historia, no sin antes citar dos enunciados del autor de *Los seis pilares*:

“Una manera de profundizar en la comprensión de los temas vistos en este libro es considerar la autoestima en relación y bajo la influencia de la cultura” (p. 303). Y

“Empecemos por considerar la idea de la autoestima en sí misma. No es una idea —y menos aún un *ideal*— que se encuentre en todas las culturas. Ha surgido en Occidente no hace mucho y todavía está lejos de ser entendida correctamente” (p. 303).

- **La mentalidad tribal, en su época, y como tendencia permanente hoy día**

La mentalidad tribal, colectivista, ha dominado a la mayoría de las sociedades y culturas a lo largo de la historia. Esto ha sido así no solamente “en las épocas primitivas, en la Edad Media y en los países socialistas del siglo XX. El Japón es un ejemplo actual de país no socialista de orientación cultural aún muy tribal, aunque actualmente puede estar en proceso de volverse menos” (p. 312). Esta nación, además, tiene una cultura muy diversificada “que incluye muchos valores en conflicto”. “El peso de la tradición es aún muy fuerte. Apenas existe la autoestima... allí todo está vinculado a un grupo —la familia, la empresa... nada del individuo—”. Por otra parte, en Japón “tienen un alto concepto del conocimiento y la cultura. Una comprensión de la importancia de ser plenamente responsable de sus actos y compromisos. Un encantador orgullo en el trabajo bien hecho” (cfr. pp. 315-316).

Especifica Branden:

“La esencia de la mentalidad tribal es que convierte a la tribu como tal en el bien supremo y rebaja la importancia del individuo. Tiende a considerar a las personas unidades intercambiables y a ignorar o minimizar la significación de las diferencias entre un ser humano y otro. En su forma extrema, apenas concibe al individuo excepto en la red de relaciones tribales; el individuo por sí mismo/sí misma no es nada” (p. 312).

**Platón** es el padre del colectivismo, dice Branden, al captar la esencia de esta concepción en las *Leyes*: “Mi ley estará creada con una concepción general de los mejores intereses de la sociedad en general... pues con razón considero de menor

importancia a la persona individual y a sus asuntos”. De hecho, en la época antigua la sociedad militarista de Esparta era así, y en la época moderna “sus monumentos fueron la Alemania nazi y la Unión Soviética”, a decir de Branden.

Entre los antiguos y los modernos, pensemos en la Edad Media, “en la que la persona era definida por su lugar en la jerarquía social, al margen de la cual podía decirse que carecía de identidad personal” (p. 312).

“Así, cualquier sociedad, en la medida en que está dominada por la mentalidad tribal, ataca inherentemente a la autoestima, y no sólo eso: es profundamente contraria a ella. En una sociedad así se socializa al individuo para que se mantenga en una baja autoestima en relación al grupo. Se suprime la autoafirmación (...). El orgullo tiende a considerarse un vicio. Se insta al auto-sacrificio” (pp. 312-313).

**El amor romántico en la tribu.-** Otras ideas interesantes acerca de la mentalidad tribal, esta vez con respecto al amor romántico y el ejercicio de la sexualidad, las desarrolla Branden en este capítulo. Reporta que, según estudios antropológicos en los años 30 del siglo pasado, entre los *bemba* del norte de Rhodesia (actual Zimbabue), los vínculos emocionales carecen de importancia: la intimidad y el afecto se generalizan a los demás miembros del clan; los individuos fácilmente pueden desligarse de los objetos de amor y creen en el carácter intercambiable de los amores. En ese mundo no puede haber corazones rotos por desamor, traición o abandono.

Siendo el tema apasionante, remitimos a una curiosa anécdota acerca de los *bemba*, y testimonios acerca de los indígenas de Samoa, que Branden incluye en la página 313 de *Los seis pilares*. En definitiva, en *The psychology of romantic love* (1985), el propio Branden ha escrito:

“El amor, como celebración de dos yos unidos, era una idea extremadamente incomprendible. En ese libro afirmé que el amor romántico, entendido racionalmente, exige como contexto la autoestima y que ambas ideas, el amor romántico y la autoestima, son extrañas a la orientación tribal” (p. 313 de *Los seis pilares*).

- **La autoestima en el Medioevo**

“En la época medieval, el yo tal y como lo entendemos permanecía aún soterrado en la psique humana. La actitud mental básica era tribal, no individualista. Cada persona había nacido en un lugar distinto y era inmutable en el orden social. Con muy raras excepciones, nadie podía elegir un oficio, sino más bien se le atribuía el papel de campesino, artesano, o caballero o el papel de esposa. El sentimiento de seguridad

personal derivaba no de los logros personales, sino del hecho de que cada quien se considerase una parte integrante del 'orden cultural' que presumiblemente Dios había ordenado" (p. 303).

En resumen, dígase que en la Edad Media había muy poca competitividad y una mínima libertad económica o de cualquiera otro tipo. Había ocasiones en que la autoestima suponía un peligro para la vida, pues la persona que se atreviese a pensar más allá de lo que el sistema concebía podía llegar a probar al potro de tortura o morir en la hoguera. La Edad Media no valoraba la autoafirmación ni entendía la individualidad. No se podía concebir la responsabilidad personal. No comprendía "los derechos del hombre" o la "libertad política". No podía imaginarse la innovación como modo de vida. No podía entenderse la relación de la mente, la inteligencia y la creatividad con la supervivencia. En definitiva, no había lugar para la autoestima, aunque esto no significa que ésta no existiera.

- **La autoestima más allá de la Edad Media**

Reporta Branden que nuestra actual concepción del "individuo" como unidad autónoma, determinante, capaz de pensar independientemente y con responsabilidad de su propia existencia, se fue gestando bajo varios desarrollos históricos:

- El Renacimiento en el siglo XV.
- La Reforma de Lutero en el siglo XVI.
- La ilustración, desde las postrimerías de siglo XVII hasta principios del XIX. Durante esta época se dieron sobre todo la Revolución industrial, la Revolución francesa y el auge del capitalismo. El XVIII fue llamado *Siglo de las Luces* por su declarada finalidad de disipar las tinieblas de la humanidad mediante la luz de la razón.

Ya entrado el Renacimiento, emergió el culto al individualismo, raíz de nuestra actual concepción de la autoestima. En efecto, empezaron a gestarse ideales como la libertad de contraer matrimonio por amor y no por imposición de los padres, de los poderes políticos o de la Iglesia. Se empezó a creer en el derecho a perseguir la felicidad. Se exaltó la libertad como valor supremo de la vida humana. Se empezó a concebir el trabajo no sólo como una fuente de ingresos para la manutención, sino también como una expresión de realización personal, de sentido de eficacia en la vida, de creatividad y de producción de riqueza personal.

- **La cultura occidental (norteamericana) y la autoestima**

Por lo que respecta a la "cultura norteamericana", Branden afirma que:

“Lo históricamente extraordinario en la creación de los Estados Unidos de América fue el rechazo consciente de la mentalidad tribal. La Declaración de Independencia proclamó la doctrina revolucionaria de los derechos individuales e inalienables y afirmó que los gobiernos existen para el individuo y no los individuos para los gobiernos” (p. 319).

*Norteamérica* se hizo sinónimo de libertad, de individualismo. Se privilegió el derecho a perseguir la felicidad; se estableció que el individuo es propiedad de sí mismo: “el individuo como fin en sí mismo, y no como medio de los fines de otros; no como propiedad de la familia, la Iglesia, el Estado o la sociedad” (p. 319).

Estas ideas —incluida la libertad de conciencia religiosa, promulgada por G. Washington—, radicales para su tiempo, dice Branden que hoy aún no han sido plenamente comprendidas o aceptadas. Con esto, también quiere decir que los Estados Unidos de Norteamérica no necesariamente son o han sido la nación con más alta autoestima, sino que el conflicto de valores culturales presente desde el comienzo de la colonización del territorio (el esclavismo, la aniquilación de las culturas autóctonas, el racismo que todavía hoy se percibe en los norteamericanos, etc.) prosigue en la actualidad, incluso bajo las premisas de otras filosofías (nihilismo o relativismo moral, p.e.), además del espíritu propiamente tribal. La autoestima en EEUU ha tenido, pues, un desarrollo muy accidentado, y Branden lo aclara con un texto sumamente conciso y objetivo:

“Una cultura está compuesta de personas y las personas llevan inevitablemente el pasado consigo. Los norteamericanos pueden haber repudiado políticamente la premisa tribal, pero ellos o sus antepasados procedían de países dominados por la mentalidad tribal que a menudo siguió influyéndoles cultural y psicológicamente. En alguna ocasión pueden [pudieron] haber venido a estas costas huyendo del prejuicio o la persecución religiosa, pero muchos de ellos trajeron consigo la actitud mental del autoritarismo religioso. Trajeron al Nuevo Mundo la vieja manera de pensar acerca de la raza, la religión y el género. El conflicto de valores culturales presente desde los comienzos, prosigue en la actualidad. En nuestra cultura actual chocan constantemente las fuerzas a favor de la autoestima y las contrarias a ella” (p. 321).

- **La autoestima, una necesidad más allá de las fronteras culturales**

No obstante, se da el caso de que aquellos valores derivados del Renacimiento y luego puestos en práctica en Norteamérica en el siglo XIX, todavía a principios del siglo XX eran considerados como “muy americanos”, “muy occidentales”, y hoy son adoptados por todo mundo, porque reflejan necesidades humanas siempre presentes (latentes), pero no urgentes ni emergentes en el ser humano. Escribe Branden:

“La autoestima como realidad psicológica existía en la consciencia humana mil años antes de que emergiera como una idea explícita. Ahora que ha emergido, el desafío está en entenderla” (p. 304).

En definitiva: todo ser humano, cualquiera que sea la red de costumbres y de valores en que haya crecido:

- Está obligado a actuar para satisfacer y cumplir sus necesidades básicas.
- Todos los seres humanos necesitan una experiencia de competencia (eficacia personal, la llama Branden) si han de llegar a tener un sentido fundamental de seguridad y de ser capaces.
- Todos los seres humanos necesitan una experiencia de valía respecto de sí mismos, para: asumir un cuidado adecuado de sí, proteger sus intereses legítimos, conseguir satisfactores producto de su esfuerzo, enfrentarse valerosamente a quienes quieran dañarlos o explotarlos. (Cfr. p. 304).

- **La necesidad de autoestima no es cultural**

Branden afirma que “*la necesidad de autoestima no es cultural*” (p. 304), es decir, que si bien está condicionada —en relación y bajo la influencia— por la cultura, la autoestima es una necesidad inherente a la naturaleza humana. Esta necesidad de la autoestima va más allá de la red de costumbres y de valores en que una persona ha crecido.

“La raíz de la necesidad de autoestima es biológica: se refiere a la supervivencia y a seguir operando con eficacia. Esta necesidad es inherente a la naturaleza humana; no es una invención de la cultura occidental” (p. 304). Y:

“Los seis pilares se ofrecen como universales para ambos sexos y para todas razas, aun admitiendo el hecho de que algunas formas de expresión (por ejemplo de la autoafirmación) puedan variar de una cultura a otra” (cfr. p. 247).

- **La universalidad de los seis pilares en medio de las diversas culturas**

Branden incluso desglosa la universalidad de cada uno de los seis pilares tocando de modo muy general perspectivas culturales y/o sociales diferentes. Pretende corroborar ideas como que “la necesidad de autoestima no es cultural” (p. 304), sino personal; que “no todas las culturas valoran por igual la afirmación de uno mismo” (p. 306), aunque las personas pueden hallar fuentes de autoestima en otras virtudes; o que “si la vida y la felicidad humana son la norma, no todas las tradiciones culturales son iguales” (p. 308), etc.

Al mismo tiempo, Branden nos da a entender que los valores de cada pilar pueden de hecho ser ya un presupuesto ético en las personas o en las sociedades, independientemente de si son o no reconocidos o catalogados explícitamente como valores de autoestima a un nivel cultural.

Creo, con Branden, que un sistema anímico de autoestima robusto, o un sano *sistema inmunitario de la consciencia* (cfr. pp. 21 y ss.), debería contemplar el cultivo de los seis pilares; mas si falta alguno, ya por causas atribuibles a los individuos en particular, o a las sociedades en general, la cultura y la sociedad se constituyen entonces como *objetos de baja autoestima* (permítaseme la expresión) en mayor o menor grado. Por eso Branden abraza el ideal —como hemos visto a lo largo de este análisis— de que la autoestima, como cuerpo teórico psicológico, ético y filosófico, sea estudiado, comprendido y consensuado a niveles de civilización. Leamos (cfr. pp. 305-308):

- **El vivir conscientemente.**- La importancia de vivir conscientemente se basa no en la cultura, sino en la realidad [nuestra naturaleza, cfr. p. 308], a la cual hay que aceptar y conocer concienzudamente. La consciencia es un imperativo para la adaptación efectiva. La forma característicamente humana de la consciencia es conceptual. Nuestra supervivencia depende de nuestra capacidad de pensar, del uso adecuado de la mente, tanto para reparar una red de pesca como para diseñar un satélite artificial y ponerlo en órbita; tanto para pactar con un enemigo que nos quiere hacer la guerra, como para resolver una disputa con nuestro cónyuge.

Podemos optar por ver, “medio ver” o cerrar de plano nuestros ojos y nuestra consciencia a la realidad, en cualquier ámbito de la vida humana.

“En todos los casos, se invierte un alto o un bajo nivel de consciencia. Cuanto más alto sea el nivel de consciencia, habrá mayor posibilidad de control, de éxito, de eficacia” (p. 305).

En estos términos, damos por descontado que no hay cultura o sociedad que no aprecie la idea y/o los valores del vivir conscientemente.

- **La aceptación de uno mismo.**- La autoestima requiere la aceptación de sí mismo; no le sirve de nada, y al contrario, se daña seriamente, si el sujeto se rechaza a sí mismo. Acota Branden:

“Cuando una persona niega y extraña su propia experiencia, cuando rechaza sus pensamientos, sentimientos o conducta como algo ‘que no es ella’, cuando propicia la inconsciencia de su vida interior, su intención es protegerse a sí misma (...), servir a su ‘autoestima’. Pero el resultado es dañar a la autoestima” (p. 305).

Esta verdad vale al margen de la cuestión de si las creencias de una determinada cultura o sociedad fomentan o no *la aceptación de sí mismo* como valor y filosofía de autoestima. Las sociedades autoritarias, por ejemplo, pueden llegar a desanimar la vida interior del individuo —y también su conducta exterior— imponiéndole contravalores que aplastan la expresión de la subjetividad como el libre pensamiento, la libre expresión, la introspección como práctica para la superación personal, la libre elección de pareja, profesión, trabajo, lugar dónde vivir o gobierno, etc.

Esto no significa que *la aceptación de uno mismo* sea un sesgo cultural sin justificación alguna en la naturaleza humana. Al contrario, la naturaleza humana implica la aceptación de uno mismo; pero esa sociedad específica rechaza los valores de la individualidad, de la intimidad y el amor propio. Se educa a la gente no en la afirmación de sí mismos, sino en su sacrificio.

“Significa que algunas culturas suscriben valores contrarios al bienestar humano. Las diferentes culturas no confieren los mismos beneficios psicológicos a sus miembros” (p. 305).

- **La responsabilidad de uno mismo.**- “La responsabilidad de uno mismo es esencial para la experiencia de fuerza [fortaleza] interior” (p. 306). Nadie que no asuma la responsabilidad de sus elecciones y acciones puede sentirse eficaz para afrontar los retos de la vida. Si no asume la responsabilidad de satisfacer sus propios deseos, no puede sentirse eficaz ni feliz.

Cuando recurrimos a los demás para conseguir la felicidad, abandonamos el control de nuestra vida. Por lo que respecta al trabajo en equipo, la persona responsable de sí misma puede funcionar eficazmente porque *está dispuesta a ser responsable*, no depende ni es parasitaria de otra persona, ni tampoco la explota; asume la responsabilidad de su participación en el equipo, la empresa, la familia, el salón de clase, la iglesia...

“No existe un entorno social en el que estas observaciones puedan no tener validez (...) ¿Hace falta decir que una sociedad cuyos miembros valoran esta actitud (la responsabilidad de sí mismos) es más fuerte y está mejor dotada para sobrevivir que una sociedad cuyos miembros no lo hacen?” (p. 306).

- **La auto-afirmación.**- La expresión de uno mismo es algo natural; la eliminación de uno mismo, no.

“La afirmación de uno mismo es la práctica de respetar las propias necesidades, deseos, valores y juicios, y de buscar las formas adecuadas de expresión en la realidad. No todas las culturas valoran por igual la afirmación de uno mismo. Y algunas formas de expresión de uno mismo adecuadas pueden diferir de un lugar a otro —por ejemplo, las palabras que uno utiliza, o



el tono de voz en que uno habla, o los gestos que uno hace—. Pero en la medida en que una cultura suprime el impulso natural a la autoafirmación y a la expresión de uno mismo, bloquea la creatividad, ahoga la individualidad y se contrapone a las exigencias de la autoestima” (p. 306).

Branden habla aquí de la Alemania nazi y la Rusia soviética, que son ejemplos de sociedades autoritarias y represivas en cuanto al individuo y la afirmación de uno mismo. En estos países el valor de la afirmación de uno mismo era un contravalor cultural y, remata Branden:

“No eran sociedades en las que pudiera prosperar la vida humana” (p. 306).

Con todo y que ese tipo de sociedades educa a los niños no en la autoafirmación, sino en la entrega de sí mismos, en la abnegación en pro del Estado, de la patria, del gobierno, del partido o del ejército, y les inculca el miedo, algo connatural del ser humano es vivir autoafirmándose. La autoafirmación en la infancia es sinónimo de alegría y de autoestima, de control del medio. A falta de miedo, autoafirmarse es la condición natural del niño, y así en los diversos estadios del desarrollo ontogenético. Hay que aprender también a respetar la autoafirmación de los demás. Es imperativo, para las buenas relaciones interpersonales, ser yo quien soy, y dejar que los otros sean quienes son. Quien ha sido educado y adiestrado en la autoafirmación, suele ser tolerante y promotor de la autoafirmación de los demás. Los mejores líderes son promotores de esta virtud en sus subordinados. Los peores, la reprimen. Ni la represión exterior ni la auto-anulación, son opciones para la autoestima.

- **El vivir con propósito.-** Vivir con propósito no es solamente dedicarse en cuerpo y alma a ser “productivos” en términos de trabajo, dinero, bienes... Disfrutar de una relación romántica, casarse, formar una familia, gozar de nuestros hijos, tener un pasatiempo, hacer ejercicio para tener un cuerpo hermoso y sano, estudiar un arte, ejercer un oficio sin fines lucrativos, hacer una segunda carrera, disfrutar de lo bueno de la vida, viajar, meditar en lo espiritual y divino, ser filantrópicos, pertenecer a una causa social noble, escribir un diario, participar en la política, fundar un club, ver cine, teatro, asistir a conciertos, tomar cursos de superación personal... son todos propósitos, metas a corto, mediano o largo plazo. Son proyectos de vida que dan sentido a la vida, que proporcionan autoestima.

No hay sociedad ni cultura que sepamos, pueda aplastar o estorbar este impulso típicamente humano de ser, tener, lograr, conquistar, disfrutar, crear, crecer... todos estos verbos (que implican acción, pasión, movimiento), son connaturales a la condición humana. “Una orientación enérgica a fines, entendida correctamente, no tiene nada de intrínsecamente ‘occidental’. Cuando Buda se puso en camino en busca de iluminación, ¿no estaba animado por un propósito apasionado?” (p. 307).

Llegados a este punto, Branden explica la naturaleza metafísica y no ideológica o culturalmente “occidentalista” y “capitalista” de los términos.\*

“Al hablar de autoestima, utilizo términos como ‘*eficacia*’, ‘*competencia*’, ‘*logro*’, ‘*éxito*’. En nuestra cultura puede haber una tendencia a comprender estas ideas exclusivamente en términos materialistas. No quiero dar a entender esto. Su sentido es no sólo económico sino más bien metafísico u ontológico. Sin menospreciar el valor de los logros materiales (que son después de todo exigencias de la supervivencia) podemos ver que estas ideas abarcan todo el espectro de la experiencia humana, desde la mundana a la espiritual” (p. 307).

**Aspectos prácticos de vivir con propósito y sus antítesis.-** Si, según Branden, vivir con propósito no es privativo de una cultura o sociedad en particular, sino de la universalidad del género humano, la cuestión práctica es:

“¿Servimos mejor a nuestra vida organizando nuestras energías con relación a propósitos específicos, o bien viviendo en el día, reaccionando a los acontecimientos en vez de eligiendo nuestra propia dirección, desplazándonos pasivamente al capricho de los impulsos y las circunstancias? Si uno se atiene a la perspectiva aristotélica, como hago yo, de que la verdadera vida humana es aquella en la que buscamos el más pleno ejercicio de nuestras capacidades características, la respuesta es obvia. En la pasividad no se satisfacen ni nuestra razón, ni nuestra pasión ni nuestra creatividad ni nuestra imaginación. Esta perspectiva puede ser occidental, pero creo que puede demostrarse que es superior a la alternativa” (p. 307-308).

- **La integridad personal.-** Branden, en materia de integridad personal, siempre concluye en la imperiosa necesidad del cultivo de los valores; no sólo el cuerpo de valores involucrados en los seis pilares, sino también los valores culturales (en este caso alude de nueva cuenta a la subcultura del “submundo” de la delincuencia, en donde, dice, también existe el honor) y en general los valores universales. Escribe:

“La práctica de la integridad consiste en tener principios de conducta y ser fieles a ellos. Significa mantener la palabra, cumplir nuestros compromisos, ser fieles a nuestras promesas. Como nunca he oído que éste sea un ‘*artificio cultural*’, como es apreciada en todas las sociedades que conozco —incluso en el submundo, donde impera la idea de ‘*honor entre ladrones*’— creo que es obvio que esta virtud es más profunda que cualquier ‘*sesgo cultural*’. Refleja una consciencia implícita de cada cual acerca de la vida”.

---

\* Ya se habló acerca de esto en el Capítulo 2 de esta tesis, Apartados 2.3 y 2.4, que versan en general sobre capitalismo, socialismo, realidad social y críticas a Nathaniel Branden.

Y añade enseguida, como siempre, dando una solemnidad magistral a su pensamiento:

“La traición a nuestras convicciones hiere nuestra autoestima. Esto lo impone no la cultura sino la realidad, es decir, nuestra naturaleza” (p. 308).

- **La autoestima y la influencia de la cultura en las relaciones de género**

Toda sociedad contiene una red de valores, creencias, supuestos y no todos ellos se designan de manera explícita, pero que forman parte del entorno. Por otro lado, todos poseemos también lo que pudiera llamarse un “inconsciente cultural”,\* conjunto de creencias implícitas sobre la naturaleza, la realidad, las relaciones hombre-mujer, los seres humanos, el bien y el mal, etc., que reflejan el conocimiento, comprensión y valores de una época y lugar histórico dados (cfr. p. 309).

Pensemos, por ejemplo, en la imagen tradicional de la mujer y del hombre que ha imperado en la historia, y cómo ambas concepciones han sido secularmente desastrosas para la autoestima de uno y otro género.

“En casi todas partes del mundo y prácticamente en todos los siglos pasados, se ha considerado a las mujeres, y se les ha enseñado a considerarse a sí mismas, como seres inferiores a los hombres. Alguna versión de la *mujer-como-un-ser-inferior* forma parte del inconsciente cultural de todas las sociedades que conocemos” (p. 310).

---

\* **Inconsciente cultural**, término equivalente al *inconsciente colectivo*, de Jung. En el *Hombre y sus símbolos* (ob. cit.), Jung sugiere la existencia de un inconsciente colectivo desde su teoría de los arquetipos (ya tratados por nos en otro lugar). Abundemos: mediante el análisis de miles de sueños y el estudio comparado de las creaciones culturales, particularmente mitos, leyendas y religiones de distintos pueblos, Jung llega a postular la existencia de los arquetipos universales. No hay que confundir estos contenidos inconscientes comunes a toda la especie con las disposiciones conductuales específicas, como los reflejos y los instintos innatos y algunos contenidos del inconsciente personal. El inconsciente colectivo evoca contenidos mentales que, además, son esencialmente culturizados y culturizantes, es decir nos derivan de los valores, creencias y supuestos —explícitos o no— de la cultura. En definitiva, puede decirse que poseemos entonces un “inconsciente cultural”. Indagando más acerca del tópico, encontré un interesante *blog*: “Acechando al minotauro maldito”, que edita un artículo del antropólogo venezolano **Gabriel Oliveros D.** (2007) acerca del inconsciente colectivo y el inconsciente cultural. Palabras más que menos, dice: “¿Por qué no comenzar asumiendo que el inconsciente colectivo es la cultura? La cultura es una abstracción inconsciente y colectiva, aporta ideas y se conforma de una especie de arquetipos, idola, memes, redes de ideas, muchas de ellas actuando como virus que nublan el entendimiento y estrechan el panorama interpretativo. Lo que está en el inconsciente colectivo es producto de acuerdos no conscientes a los cuales se llega mediante el grupo, pero que terminan estableciendo una ‘estructura básica de personalidad cultural’. Así la individualidad queda generalmente por debajo de lo cultural. La cultura viene a ser, en este sentido, un marco regulatorio (clasificador, organizador,...) muy parecido al contrato social, pero escrito con tinta psi [subliminal —corchetes del sustentante], a muchas manos y en papel virtual [evocaría “lo electrónico” y al ello]; es la tradición...”.

Y añade:

“La idea de la mujer-como-ser-inferior no es una idea que apoye la autoestima de la mujer (...). Incluso en muchas mujeres norteamericanas que se consideran totalmente ‘emancipadas’ no es difícil detectar la perniciosa influencia de esa concepción” (p. 311).

Por otra parte:

“Hay una idea paralelamente difundida sobre el valor del hombre que es perjudicial para su autoestima. En la mayoría de las culturas se socializa a los hombres en la identificación de la valía personal con la capacidad de ganar dinero, con ser ‘un buen proveedor’. Si tradicionalmente la mujer ‘debe’ obediencia al hombre, el hombre ‘debe’ obediencia a apoyar financieramente a la mujer (y prestarle protección física)” (p. 311).

**En el caso de la mujer**, ese *status* ha sido, por ejemplo, fomentado culturalmente por el cristianismo convencional y el fundamentalismo cristiano. La relación de la mujer con respecto del hombre debe ser como la del hombre con respecto de Dios: sujeción y obediencia. Además de obediente, la mujer tendría que ser “pura” como la madre de Jesús\*, como se desprende de cierto pensamiento fundamentalista.

“Según esa concepción, la obediencia es la virtud cardinal de la mujer, sin duda después de la ‘pureza’” (cfr. p. 310).

El fundamentalismo cristiano es un movimiento ultraconservador surgido entre los evangélicos de Estados Unidos a finales del siglo XIX. En general, el vocablo *fundamentalismo* se utiliza para referirse a posiciones radicales y conservadoras dentro de cualquier ideología o religión (cristiana, judía, islámica, hinduista, etc.).

**Por lo que respecta al varón.**- Si una mujer pierde su empleo y no puede encontrar otro, tiene sin duda un problema económico, “pero no se siente disminuida como mujer. A menudo, los hombres se sienten emasculados [castrados —corchetes del sustentante] si llegan a perder el empleo y no pueden conseguir otro. En los tiempos difíciles, las mujeres no se suicidan porque no pueden encontrar trabajo; los hombres lo hacen a menudo, porque se les ha educado para identificar su autoestima con la capacidad de ganar dinero” (cfr. p. 311).

---

\* La primera idea (convencional) nos viene de **Pablo de Tarso**, en el Nuevo Testamento, *Efesios 5:22-23*: “Mujeres, sujétense a sus maridos como al Señor, porque el varón es cabeza de la mujer, como Cristo es cabeza de la Iglesia”. La segunda idea, concerniente a la pureza, sería un sesgo del “inconsciente cultural” que cundió en algún momento de la historia de la Iglesia, derivado sin duda del sofisma de que si la virgen María fue pura, así deben ser todas las mujeres. A lo largo de la historia el fanatismo (y fundamentalismo) religioso han producido *imagos* semejantes.

En este caso particular, aunque la autoestima está ligada a la eficacia personal y a la capacidad de ganar dinero, hay que considerar que si existe una depresión económica que desata despidos, carestía y hambre, todos esos factores están fuera del control del varón desempleado. Si hasta entonces él ha sido “buen proveedor”, no debiera achacarse el problema a su autoestima, y tratar por todos los medios de salvaguardar ésta en medio de la crisis. Nos recuerda Branden: “En sentido estricto, la autoestima sólo atañe a las cosas que están sujetas a nuestra elección voluntaria” (p. 311).

A como sea, los desastres económicos que están fuera de nuestro control atañen a la autoestima de manera directa e indirecta y, en estos casos, podemos elegir entre la desesperación y los sentimientos de vergüenza y culpa —tantas veces injustificados— o la lucha tenaz por reponernos, en el conocimiento de que la autoestima no es una vacuna contra las contrariedades, pero sí nos ayuda en la recuperación del sufrimiento, del dolor, de las frustraciones y los fracasos (cfr. pp. 36-37: “sistema inmunitario de la consciencia”; “resistencia, más que insensibilidad al sufrimiento”).

En definitiva, para cerrar este encendido apartado sobre autoestima, cultura y género, digamos con Branden, contundentemente:

“Se socializa a los hombres para que sean ‘siervos’ tanto como las mujeres; lo único que son diferentes son las formas de servidumbre fomentada culturalmente. Si un hombre no puede soportar [mantener] económicamente a una mujer, tiende a perder su *status* a ojos de ésta y de los suyos propios. Supondría una independencia y autoestima inusuales desafiar esta actitud estimulada culturalmente y preguntar: ‘¿Por qué es ésta la medida de mi valor como hombre?’” (p. 311).

- **La mentalidad religiosa y su relación con la autoestima**

Abundando en el tema de la religión, tema trascendental en materia de autoestima, Branden cuenta que en California, cuando los educadores introdujeron programas de autoestima en las escuelas, fueron los fundamentalistas cristianos los primeros en poner el grito en el cielo. Calificaron esos programas como “culto al yo” y acusaron que la autoestima separa de Dios a los hombres.

Por otra parte Branden describe algunos rasgos de una subcultura conventual desde la escritura de una monja carmelita, quien describía así su formación religiosa (cfr. p. 316):

- El enemigo al que había que aniquilar, la barrera entre el individuo y la divinidad, era el yo.
- La mirada baja, “para no ver demasiado”.
- Las emociones suprimidas, “para no sentir demasiado”.

- Una vida de oración y servicio, “para no pensar demasiado”.
- Obediencia ante todo, “no poner en duda nada” (de lo ordenado o dicho por los superiores, la fundadora de la orden, los libros sagrados)...

Aunque este ejemplo alude a sólo una subcultura dentro de otra cultura mayor (la que impone la Iglesia católica), siempre ocurre que, cuando la religión es impuesta por el Estado, o se autoimpone como teocracia, la consciencia del hombre resulta castigada. Ésta es la razón, nos dice Branden, de que haya tenido tanta significancia histórica “la idea americana” de separación absoluta entre Iglesia y Estado: para impedir que un determinado grupo religioso usara la maquinaria del Estado para perseguir a quienes pensasen o creyesen, en materia de fe, diferente.

“Por el pecado de pensar muchos hombres y mujeres han sido torturados y ejecutados” (p. 316).

En realidad, “el apoyo religioso de la crueldad hacia los que no están de acuerdo con uno tiene una larga historia”, y al parecer los exégetas inclusive se han dado a la tarea de escudriñar aquellos textos de sus escrituras sagradas —la Biblia, el Corán, etc.— con el exclusivo propósito de sentar precedentes justificadores a la persecución y/o condenación de los “gentiles”, “los pecadores”, “los infieles”, “los paganos”, “los apóstatas”, “los herejes”, “los demonios”... en tres palabras: *los otros indeseables* (cfr. p. 317).

Branden nos habla también que esto deriva del problema de llegar subjetivamente a las creencias religiosas por la fe o por una supuesta revelación, y no apelando a criterios de conocimiento objetivos mediante un proceso racional. Es sintomático que, cuando se da el caso de una fe impuesta por la subjetividad y la pretendida revelación, “los creyentes suelen percibir a quienes piensan de forma diferente como una amenaza, un peligro capaz de extender la enfermedad de la impiedad a los demás” (p. 316).

Leamos a Branden [corchetes del que sustenta]:

“Veamos la respuesta religiosa típica del [al] ateísmo. Si se ha llegado a la creencia en Dios mediante una experiencia personal auténtica, es de suponer que la respuesta adecuada a quienes no han tenido una ventaja similar sería la compasión. En cambio, la mayoría de las veces, la respuesta es el odio. ¿Por qué? La respuesta sólo puede ser que el creyente percibe al ateo como una amenaza. Pero si el creyente siente verdaderamente no sólo que Dios existe sino que Dios está de su lado, entonces es el ateo y no el creyente quien debería ser objeto de amabilidad y simpatía, al no haber tenido la buena fortuna de ser alcanzado por la experiencia de la divinidad” (p. 317).

Más allá de la alternativa entre teísmo y ateísmo, o entre diferentes religiones, en el seno de una misma religión se han librado terribles guerras de exterminio, por ejemplo, entre personas que se han llamado a sí mismas “cristianas”.

Por otro lado, es sabido aun que la Iglesia católica no sólo se ha opuesto, en nombre de la religión y de Dios, a la ciencia y al progreso de la razón, sino que ha condenado a personas particulares porque éstas, en su afán por alcanzar la verdadera experiencia de la divinidad, la han hallado sin dejarse mediatizar por la autoridad religiosa. Tal es el caso de muchos místicos católicos que luego, marrulleramente, pasado un tiempo, resultan canonizados por la propia Iglesia, impotente ésta de contrarrestar el testimonio de espiritualidad y sabiduría que esas personas alcanzaron: primero los persiguen, los denigran, los martirizan y luego hipócritamente los elevan a los altares y los ponen como ejemplo a los creyentes.

Acusa Branden una idea tribal y fascista muy común dentro de la estructura eclesiástica:

“Para el religioso tradicional, la mística que actúa fuera de la órbita de la Iglesia es demasiado *individualista*” (p. 317).

Para finalizar, digamos que con todo lo dicho a propósito de la religión, Dios y la autoestima (p.e., cfr. p. 39: el fracaso de algunas personas frustradas que “renuncian al yo” para emprender un decidido “camino espiritual”; pp. 128-129: creer en Dios: irrelevante para las exigencias de la autoestima; p. 310: cristianismo convencional y fundamentalismo cristiano), podría llegar a pensarse que Branden es un ateo o un renegado de la religión. Nada de eso. También abunda en buenos términos, como los usados con relación a los místicos auténticos, y especifica que su intención de fondo es la siguiente:

“Aquí me propongo no examinar la incidencia de la religión en cuanto tal, sino sólo del autoritarismo religioso que se manifiesta en una cultura determinada. Si hay religiones o enseñanzas religiosas que animan al individuo a valorarse a sí mismo y que apoyan la apertura intelectual y el pensamiento, están fuera del alcance de esta exposición [este apartado en específico y en general *Los seis pilares*]. Aquí me voy a centrar en los efectos sobre la autoestima de las culturas (o subculturas) en las que domina el autoritarismo religioso, en las que se ordena creer y se considera pecado disentir. En estas situaciones, está proscrito vivir conscientemente, con responsabilidad personal y autoafirmación” (p. 317).

Si, en una determinada cultura, se les enseña o sugiere o impone a los niños (o a la gente en general) que...

- Todos somos igualmente indignos a los ojos de Dios.

- Hemos nacido en el pecado y somos pecadores por naturaleza.
- No debemos razonar, ni cuestionar sino solamente creer.
- ¿Quién eres tú para poner tu mente por encima de la del sacerdote, el ministro, el rabino?
- Por ti mismo, no vales nada, vales sólo porque Dios te ama.
- La sumisión a lo que no comprendas es un principio de moralidad.
- No seas voluntarioso, la autoafirmación es pecado de orgullo y/o soberbia.
- No pienses nunca que eres dueño de ti mismo.
- El auto-sacrificio es la mayor virtud y el más noble deber...

“Entonces piénsese cuáles serán las consecuencias probables para la prácticas de vivir conscientemente o para la práctica de la autoafirmación, o cualesquiera de los demás pilares de una autoestima sana” (p. 318).

Y añade:

“No quiere decir que todas las ideas religiosas estén necesariamente equivocadas. Pero (...) desde una perspectiva histórica, una cultura tras otra, no se puede decir que la influencia de la religión en general ha sido beneficiosa para la autoestima (cfr. p. 318).

\*\*\*

En definitiva, en esta sección, que “suele provocar intensas pasiones”, “que puede ser incendiaria”, Branden afirma que la diferencia la hace “el elevado grado de interpretación individual de lo que significan las doctrinas arriba expuestas”.

Refiere que él ha platicado con

“Muchos cristianos quienes le aseguran que ellos saben personalmente lo que Jesucristo pretendió *en realidad*, pero —pero ¡ay!— otros millones de cristianos no lo saben. Sin embargo, lo que no es discutible es que allí donde cualquier religión (cristiana o no) ha estado respaldada por el poder del Estado, se ha castigado, y en ocasiones con una extraordinaria crueldad, la consciencia, la independencia y la autoafirmación” (p. 318).



## 5.6 EPÍLOGO: EL SÉPTIMO PILAR DE LA AUTOESTIMA

Branden ha dicho que la necesidad de autoestima es una llamada al héroe que todos llevamos dentro. Todo el desarrollo de la obra de Branden apunta a ese objetivo: llamar y despertar al héroe. Un héroe es siempre alguien dispuesto y voluntarioso. Los seis pilares de la autoestima, como postulados teóricos, bien constituyen el llamado, en tanto que asumir las seis prácticas inherentes representa el gesto de disposición y voluntad del héroe.

Obviamente, no es fácil. Las primeras resistencias son la pereza y la inercia, los temores, el mismo dolor que nos causa la confrontación con la pereza y la inercia. Luego puede ocurrir la sensación de estar solos en medio de la incompreensión incluso de los que amamos. Sentiremos acaso —o nos harán sentir— que estamos faltando a la lealtad. El heroísmo nunca ha sido podar un jardín de rosas sin recibir a viva piel la punción de sus espinas. Por otro lado, cuando los héroes no son los jardineros de su propia vida, son los gladiadores contra los dragones de su propia alma. Ensayemos con las mismas metáforas que nuestro autor propone: el héroe, los dragones...

- **La pereza, un dragón**

Branden define la pereza como “falta de voluntad para aplicar el esfuerzo de una respuesta adecuada” (cfr. p. 329). Es un “anti-esfuerzo” (*The psychology of self-esteem*). Pereza e inercia están relacionadas. Y lo curioso, dice Branden, es que la psicología no se ha ocupado lo suficiente de este contravalor. Branden usa la palabra *entropía* (“tendencia del universo a abocarse al caos”), para ilustrar la manifestación psicológica de la pereza.

Se dice popularmente que la pereza es la madre de todos los vicios y la religión cristiana la considera uno de los “pecados capitales”, es decir, que además de ser muy deseable para el hombre —como lo son los otros seis pecados capitales—, capitanea u origina muchos otros vicios o pecados. La pereza, teológicamente, está referida a la incapacidad de aceptar y hacerse cargo de la existencia de uno mismo para trabajar por su propia salvación, es decir, sobre todo en relación a los deberes del alma con Dios. Es una “depresión” del espíritu.

Branden acota que la pereza a veces puede derivar de agotamiento, pero no necesariamente, y en este caso se puede descansar y asumir luego el trabajo pendiente, cumplir las expectativas, acabar la labor, cumplir con el deber.

**La voluntad** es la espada contra la pereza. Si no tenemos la voluntad de enfrentarnos a la inercia de una vida sin sentido, por ejemplo, será acaso porque somos perezosos y, de seguir así, estaremos comprando boleto para el caos.

- **El malestar, otro dragón**

“Otro dragón al que quizás tenemos que vencer es el impulso a *evitar el malestar*” (p. 329). A todo lo largo de *Los seis pilares* Branden ha venido diciendo que las personas con alta autoestima son más felices que las que tienen baja autoestima. “*La autoestima es el mejor predictor de felicidad que tenemos. Pero a corto plazo exige la disposición a soportar ciertos malestares cuando esto es lo que requiere un verdadero crecimiento espiritual*” (cfr. p. 330).

En este sentido, reconocer nuestros contravalores, el que seamos mentirosos o violentos o fanfarrones o envidiosos o perezosos o irresponsables, etc., requiere mucho valor, mucha fortaleza, mucha disposición para reconocer-para-aceptar-para-mejorar (dinámica de la autoaceptación). Armaduras contra el dragón del malestar son **el valor, la perseverancia, la fortaleza interior, la racionalidad.**

Pero si una de nuestras prioridades o de nuestros mecanismos de defensa es precisamente evadir, evitar el malestar que nos provoca reconocer nuestros contravalores, nuestras limitaciones, nuestros excesos, entonces la empresa del héroe que llevamos dentro se verá contrariada. La tensión psíquica que provoca esa resistencia, en aras de un bienestar apócrifo —pero paliativo y adormecedor— “hará que abandonemos las prácticas de los seis pilares precisamente cuando más las necesitamos” (p. 330).

Hablo de “bienestar apócrifo”. Esto es, falso bienestar, fingida felicidad, pero que atenúa los conflictos internos, suaviza el sufrimiento que de cualquier modo tiende a perturbar a la persona con baja autoestima. Con todo, la infelicidad puede traducirse de mil modos en la vida de alguien, y ciertamente puede ir acompañada de una autoestima inflada, o de pseudo-autoestima. Ya se disertó acerca de ello en los primeros capítulos de esta tesis, ahora sólo queda poner el énfasis en el esfuerzo de voluntad que necesita la persona para construir “el equivalente espiritual de un músculo” (p. 330).

“No es que la evitación del malestar sea en sí misma un vicio”, dice Branden. Es un reflejo psíquico tan natural del organismo como lo son la tendencia a la tranquilidad o el bienestar mismos. Pero es preciso aprender a tolerar y aun afrontar ese dragón. Branden, un poco más adelante, nos indica que este adiestramiento se hace paulatinamente: a “*pequeños pasos para...*”.

**Las exigencias de los seis pilares.-** Ya iniciado el camino, y como hemos hecho con otros tópicos a lo largo de nuestro análisis de *Los seis pilares*, enunciaremos aquí los argumentos que aduce nuestro autor acerca de las exigencias que implican cada uno de los seis pilares para el triunfo en el combate contra los susodichos dragones.

- **El vivir conscientemente** requiere *esfuerzo*, porque somos libres de pensar o no, de ser razonables o irracionales, de respetar o no la realidad. Cada vez que trabajamos en elevar nuestro nivel de consciencia estamos luchando contra la inercia. Al elegir ser racionales optamos por poner orden en nuestra vida, claridad en nuestra mente. El vivir conscientemente quizás nos *remita a nuestros temores*, a resucitar un dolor no resuelto.
- **La aceptación de uno mismo** puede *exigirnos* dar cauce “a pensamientos, sentimientos o acciones que alteran nuestro equilibrio”, o que sentimos alterarían el equilibrio de nuestro entorno. Admitirlos podría poner a temblar nuestro “autoconcepto oficial” y sentiríamos entonces el malestar de constatar que no somos tan buenos, tan responsables, tan conscientes, considerados o virtuosos.
- **“La responsabilidad personal** nos *obliga* a afrontar nuestra soledad radical; nos *exige* olvidar las fantasías de un salvador” (p. 330). A veces nuestro entorno puede ser pródigo, como el hecho de que alguien haya nacido en cuna de oro y viva ahora con todas las facilidades y con unos padres excelentes desde el punto de vista de su propia autoestima. Pero esto también puede representar un serio peligro para la autoestima del hijo.

Tenerlo todo al alcance de la mano acaso pueda restar validez a la responsabilidad de uno mismo, a la racionalidad, a la integridad. Estas virtudes nunca son automáticas, siempre representan una conquista del héroe, uno de sus triunfos más preclaros. El héroe estará solo, pues, en esta empresa: la de conquistar la responsabilidad de sí.

- **“La autoafirmación** *supone el valor de arriesgarnos* a ser nosotros mismos. **El vivir con propósito** *socava* nuestra tendencia a la pasividad y nos impulsa a una vida exigente y proactiva, nos obliga a ser creadores. **El vivir con integridad** nos *exige* elegir nuestros valores y convicciones; en ocasiones, *exige* elecciones difíciles” (p. 330).

**La dinámica de la evitación del malestar.-** Se habla, pues, de exigencias, de esfuerzo, de obligaciones. Según Branden, la pauta básica de la evitación de malestar es un círculo vicioso:

“Primero evitamos atender a lo que tenemos que atender porque no deseamos sentir dolor. Entonces nuestra evitación nos causa problemas, que no queremos afrontar porque producen dolor. Entonces la nueva evitación crea problemas adicionales que no nos molestamos en examinar y así sucesivamente” (p. 330).

Cabe añadir que un proceso tal adormece la consciencia, nos hace unos auténticos inconscientes y desalmados, unos “sonámbulos”. Se parece a un alcoholismo

psicológico: *se bebe tanto para tratar de olvidar que se bebe tanto*, como dice el célebre cuento de *El Principito*, de Antoine de Saint – Exupéry. Se *extrañan* nuestros malestares, se convierten en sordas inquietudes, en desasosiegos enmarañados sin cabo y sin rabo.

No es raro entonces por ejemplo ver que un joven no tiene un rumbo y no sabe ni qué hacer de su vida, porque no sabe ni lo que quiere. Vive su vida al impulso y soplo de cualquier viento que lo arrastre, y muchas veces, la afanosa búsqueda y el eventual encuentro del placer —usado para aliviar su dolor—, lo arruina:

“El deseo de evitar el malestar no es, en sí mismo, un vicio. Pero cuando el entregarnos a él nos incapacita para ver realidades importantes y nos aparta de acciones necesarias, conduce a la tragedia” (p. 330).

He aquí la inversión de esa pauta básica:

“Primero decidimos que nuestra autoestima y nuestra felicidad importan más que el malestar o el dolor a corto plazo. Entonces damos **pequeños pasos** para ser más conscientes, aceptarnos más, ser más responsables, etc. Percibimos que cuando hacemos esto nos gustamos más. Esto nos anima a perseverar e intentar ir más lejos. Nos volvemos más veraces con nosotros mismos y con los demás. Surge la autoestima (...). Nos sentimos un poco más duros, un poco más llenos de recursos. Nos resulta más fácil enfrentarnos a las emociones decepcionantes y a las situaciones amenazantes (...). Nos volvemos más autoafirmativos. Nos sentimos más fuertes. Estamos construyendo el equivalente espiritual de un músculo. Nos percibimos a nosotros mismos más poderosos, vemos las dificultades con una perspectiva más realista. Nunca estamos libres del temor o el dolor, pero han disminuido de manera inconmensurable, y ya no nos intimidan. La integridad nos parece menos amenazante y más natural” (p. 330-331).

- **El amor: fuente de la voluntad, de la perseverancia y el valor**

Si todo fuera fácil, si no requiriese perseverancia y voluntad, *todo el mundo* tendría buena autoestima. Pero una vida sin esfuerzo, lucha sin sufrimiento, es un sueño de niños. Podemos aceptar nuestro temor, nuestro miedo al malestar como algo que “es parte de la vida”, afrontarlos y aceptarlos lo mejor que sea posible. Para ello siempre necesitamos voluntad, perseverancia, valor. La energía de este compromiso sólo puede proceder del amor a nuestra vida:

“El amor es el principio de la virtud. Es el trampolín para nuestras aspiraciones más elevadas y nobles. Es la fuerza motriz que impulsa los seis pilares. Es el séptimo pilar de la autoestima” (p. 331).



# DISCUSIÓN

## CAPÍTULO 1

### 1.1 Apología de Branden, a título personal, con relación a la crítica que de él hace Albert Ellis

En el Apartado 1.3.4 *El cognoscitivismo*, se hizo alusión a la crítica que Albert Ellis hace de “la filosofía de la autoestima”. Hago por eso la siguiente reflexión.

En el ámbito de la historia de la psicología, y considerando que nuestra disciplina es de muy reciente fundación (apenas tiene unos 134 años), ha habido y hay todavía la tendencia recíproca a la crítica de las aportaciones entre los investigadores y/o fundadores de las distintas escuelas o paradigmas, bajo la buena fe de un *criticismo\** buscador, pero también de la curiosa —y muy humana— ilusión de ser, cada cual, depositario de verdades absolutas. Actitud ésta que, como quiera que sea, motiva el intelecto a cuestionamientos inacabables.

Con respecto de Ellis, esbozamos cuatro aspectos por los que la crítica que hace de la autoestima —y por extensión de Branden, constituido el paladín de esta materia— nos parece falta de objetividad, no obstante ser, aquél, un autor de renombre. Insinúa que Branden trataría de imponer, de una manera por demás “arbitraria”, su doctrina de la autoestima, incluso como agente de una cultura y un sistema social objeto de repudios.

1. **En lo teórico**, Branden no ha partido de una magia aislada de su pensamiento, sino del estudio esmerado que de la autoestima han brindado muchos estudiosos a lo largo de la historia remota y reciente de nuestra disciplina, la cual, hay que recordarlo, nos viene ya preñada de concepciones filosóficas con muy profunda raigambre. Por citar un ejemplo, de *autoestima* no se hablaba, pero la esencia de ésta ya estaba implícita en las búsquedas de la filosofía del ser, del *quién soy yo*.
2. **En lo personal**, Branden reconoce incluso que *Los seis pilares* son fruto también de la reflexión profunda acerca de sus propios errores como ser humano y el sufrimiento derivado de ello, y de sus experiencias como psicoterapeuta y conferencista. Introspección y empirismo, en un investigador de la psicología de la autoestima, no pueden tomarse a la ligera para decir de sus hallazgos como de un “pensamiento sobre-generalizado, perfeccionista y ostentoso”.

---

\***Criticismo:** Método de investigación que propugna iniciar la indagación científica con el análisis de las posibilidades, fuentes y límites del conocimiento. Corriente filosófica, con origen en el pensamiento kantiano, que parte de una *crítica del conocimiento* para establecer la estructura y los límites de la razón.

De hecho, los seis pilares buscan paliar en algo los efectos nocivos del engrimiento que deviene de la baja autoestima. Y Branden no parece para nada un tipo engraido, sí uno feliz, que es otra cosa. Tampoco me parece un “grillo” de derechas o de izquierdas, si bien confiesa una determinada filiación política.

3. **Como filosofía**, la psicología de la autoestima ha pasado por el filtro de la ideología política, del materialismo histórico y de las manipulaciones de la psicología política. Ha surgido desde el objetivismo superando ciertas premisas propias de ese movimiento, y se ha enriquecido de muchas otras corrientes de pensamiento dentro y fuera de nuestra disciplina, como el humanismo, el existencialismo, el psicoanálisis, la psicología transpersonal, etc.

Se reconoce que la solidez de una teoría, como explicación del fenómeno de que se ocupa, se fundamenta en observaciones y datos empíricos altamente cifrados en la realidad, y creo que *Los seis pilares* son un monumento de respeto hacia ella. No se pueden tampoco deslindar de esa solidez teórica, campos incluso más subjetivos como son la axiología o teoría de los valores y, en el caso de lo esencialmente humano, es decir la facultad de raciocinio, el uso adecuado de la mente y sus cualidades en la tarea de adaptación al medio obedece a unas ciertas leyes de concienciación y pensamiento lógico y positivo que, de no seguirse, simplemente se ingresa a una anarquía del estado psicológico.

Ante evidencias tales, no se puede entonces calificar la búsqueda de autoestima como algo “auto-frustrante y destructivo”, pues ni siquiera se pretende —si bien llevamos las prácticas de éste u aquel pilar— un “perfeccionismo” humanista. Creo que la autoestima no es un *perfeccionismo* sino una dignificación de la existencia, que es cosa muy diferente. Branden lo aclara en muchos lugares de su obra, como cuando dice que “la autoestima no es una panacea para cualquier cosa” (p. 40); o cuando escribe: “no es necesario alcanzar la perfección en estas prácticas para experimentar un crecimiento en eficacia personal y respeto de uno mismo” (p. 85).

4. **En lo empírico**, el camino hacia los seis pilares como prácticas volitivas ha dado frutos fecundos a lo largo de décadas en muchos países de todo el mundo, sin importar el tipo de sociedad, civilización o sistema político que impere. Por eso Branden afirma que la psicología y filosofía de los seis pilares es universal, para ambos sexos y para todas las razas, dando por consideradas posibles diferencias culturales (cfr. p. 247).

**Autoestima, egoísmo y capitalismo.**- En general, Ellis sólo asume en materia de autoestima la *aceptación incondicional de sí y de los demás*, solamente eso (haciendo caso omiso, si los conoce o tiene información acerca de ellos, de los

otros cinco pilares que Branden propone). Pues bien, vamos a asumir que sólo la auto-aceptación —y su derivado el auto-respeto—, son suficientes.

Extrapolamos dicho juicio y lo aplicamos hacia una caracterización hipotética de un ser humano que viva bajo el sistema capitalista y sea además un sujeto que responde a la caracterización peyorativa de un “capitalista típico”. Encontramos que su pretendida autoestima de sólo auto-aceptación entraría en problemas, pues nuestro sujeto es un ser individualista, egoísta, abusivo, injusto, explotador, arrogante, innoble, etc. Persona tal tendría que auto-aceptarse con tales rasgos de su personalidad (considerarlos incluso valores) y dudo mucho que pudiera aceptar a los demás sin desconfiar terriblemente de ellos.

Ahora nos permitimos re-editar un texto de Branden relativo a las relaciones interpersonales de alguien con *sana autoestima* en el sentido, precisamente, del auto-respeto y el respeto y la consideración de los demás:

“Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a considerarlos una amenaza; y es así dado que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás. Con una autoestima saludable no interpretamos automáticamente las relaciones en términos malévolos o de enfrentamiento. No enfocamos las relaciones personales con una expectativa automática de rechazo o humillación, traición o abuso de confianza” (p. 25).

Concluyendo, hace falta mucho más que la auto-aceptación y el respeto incondicionales para poseer una sana autoestima. La auto-aceptación debería ir coligada a un sentido del “egoísmo noble” —del auténtico amor propio— que derivase en integridad moral, en una amplia consciencia y responsabilidad de sí y social, de autoafirmación y propósitos loables. No importa la sociedad en que la persona se desenvuelva, y siempre y cuando ésta no socave dichos valores.

Por tanto, las críticas relativas: al carácter capitalista y clasista de *Los seis pilares*, a la ideología política inherente a sus términos y conceptos, a la improcedencia o infactibilidad de sus premisas, a la arbitrariedad o imposición de criterio, a la frustración por parte de los adeptos que asumen la disciplina de las *seis prácticas*, al perfeccionismo irreal y de engreimiento de la persona que aspira a tener buena autoestima (Ellis dice incluso que la autoestima es una “deificación” de uno mismo con respecto de los demás), etc., creo que son debatibles porque obedecen a una incomprensión del cuerpo doctrinal de la autoestima, al menos como Branden la ha establecido en *Los seis pilares*.



## CAPÍTULO 2

### 2.1 Comentarios a propósito de Ayn Rand y Nathaniel Branden

Nathaniel Branden cultivó por muchos años una íntima amistad y romance con **Ayn Rand** y comulgó con su filosofía del objetivismo al grado de ser el más conspicuo promotor de esa corriente de pensamiento, aparte de la propia Rand.

Considero su estrecha y polifacética relación con esta filósofa ruso-estadunidense como algo providencial, *cosas del destino y de los propósitos arcanos de la vida*, en el más profundo y místico sentido de la expresión.

Si *la vida del hombre tiene un propósito*, si su existencia encierra algo trascendental y universal para la especie, la relación de Branden con Ayn Rand es ciertamente el caso, a un nivel de cultura, conocimiento y sabiduría dignos de ser legados a la posteridad. Incluso el rompimiento entre estos dos seres también cobra significancia desde los *propósitos de la vida*. En efecto, Branden está predestinado a compactar y mejorar, en modo alguno, para la humanidad de su tiempo y la del futuro, el espíritu de dos mundos, dos tendencias de pensamiento, dos conatos de civilización, mismos que estaban inscritos en el espíritu de su amiga.

Mientras a mí me parece que el pensamiento de Ayn Rand era un producto un tanto acerbo de esos dos mundos en pugna extrema: el Este y el Oeste, el Social-comunismo y el capitalismo, Estados Unidos y la Unión Soviética, la postura colectivista y la individualista en su visión respectiva de la vida,... Branden hallaría un camino para una conciliación de dimensiones universales entre esas dicotomías psico-culturales. Para apreciarlo mejor, analicemos algunos aspectos de la doctrina y personalidad de la filósofa ruso-estadunidense, que han suscitado crítica en el mundo de la cultura, y cómo Branden arregla el entuerto.

- **No al altruismo y la capacidad de abnegación\***

Rand atrajo por esto mucha crítica. Y es que la doctrina del objetivismo pone un énfasis extremo en un yo individualista, egoísta y racional, en detrimento de las esferas emocional, intuitiva y religiosa del ser humano; esferas proclives, por ejemplo, a la compasión y el altruismo. ¿Cómo puede negarse que el ser humano abraza en su espíritu tendencias tales, y que ha cosechado en ellas experiencias tanto gratas como ingratas, pero siempre valiosas? ¿Ayn Rand pretendió enajenarse a sí misma de esas dimensiones? Seguramente que sí, debido a cierto —permítase el término— *trauma psico-cultural con resonancias geopolíticas*.

---

\* **Abnegación.**- Sacrificio que alguien hace de su voluntad, de sus afectos o de sus intereses, generalmente por motivos religiosos o por altruismo.

El rechazo de estas esferas o naturalezas del ser humano no puede ayudar, en nada, a la consecución de una autoestima saludable, sino por el contrario, conduce a pseudo-autoestima, por cuanto constituyen —permítase el juego retórico— *una abnegación de la capacidad de abnegación*, según se desprende del siguiente texto.

“Ayn Rand fue muy controvertida por su negación a ayudar a los menos afortunados. He aquí algunos postulados: ‘El principio básico del altruismo es el sacrificio propio: la inmolación de uno mismo, abnegación, negación de uno mismo, es decir, el yo es el mal y los demás el bien’. ‘Es fácil ver cómo, donde hay sacrificios, alguien los está recogiendo. Donde hay servicio, alguien está siendo servido. El hombre que te habla de sacrificios está hablando de esclavos y amos, e intenta ser el amo’” (*Objetivismo, la filosofía de Ayn Rand*, ob. cit.).

Además, en este contexto específico, Rand realiza un juicio extremoso y ambiguo cuando dice que *el yo es el mal y los demás el bien*. ¿Por qué relaciona la abnegación y el altruismo con un juicio moral de bien y mal acerca de uno mismo y de los demás? Como si esa pretendida *ab-abnegación* (abnegación de la capacidad de abnegación) fuera la panacea para trocarse bueno uno, y los demás.

Nótese también que sus juicios corrompen incluso la relación entre el que proporciona un servicio y el que lo recibe, como si *servir* fuera una deshonra. Si analizamos estos comentarios a la luz de *Los seis pilares*, creo que Ayn Rand interpretaba altruismo y abnegación como baja autoestima, y, más grave, presiento que se esconde en ella un auto-concepto de bastante poca cosa: el de esclavo.

Yo entiendo el altruismo y la abnegación como cosas apenas correlacionadas; como valores autónomos, independientemente de su consideración de virtudes o defectos. La autoestima auténtica, p.e., está relacionada con un meritorio auto-concepto, del que derivan relaciones interpersonales de mutuo respeto, consideración de los demás, benevolencia, cooperación y amor. Todo esto es, para mí, altruismo; pero no veo por ningún lado la abnegación. Y es que un autoconcepto meritorio no es abnegante.

Me pregunto también si alguna vez Rand llegó a sentir *que se abnegaba* al amar a Branden, o por acaso que *no estaba siendo altruista con él*, en el sentido que **Augusto Comte** dio al término *altruismo*\*.

---

\*\***Altruismo**.- Desprendimiento, filantropía, desapego. Término forjado por **Augusto Comte**, padre del positivismo, a partir de la palabra italiana *altrui* —el otro—, derivada del latín *alter*, *a*, *um*. La idea del filósofo fue aportar el término opuesto a *egoísmo*, pues *generosidad* no acaba de serlo, al no explicitar que el beneficiario de la generosidad sea precisamente *el otro*. El altruismo evoca la solidaridad interpersonal. Creo que una connotación cercana —pero muy imprecisa— con la *abnegación*, es que “*el anonimato* es la expresión más genuina del altruismo”. Pero si asumimos la filosofía de *Los seis pilares*, se puede ser un altruista genuino procurando los créditos, ¿o no?

Definitivamente, creo que Rand se auto engañaba al creer que amaba a Branden en términos mercantilistas: tanto por tanto, orgasmo por orgasmo, “bien por bien”, con un desapego materialista y de férrea sujeción emocional. Pero, entonces, ¿por qué se alteró tanto emocionalmente con la ruptura? Pues, incluso, repudió a Branden, echándolo de sí y del objetivismo, como a un traidor, después aun de haberse dado mutuamente ambos trato de “semidiós” (cfr. p. 146 de *Los seis pilares*).

- **Culpa y confusión**

No sé si sea el caso con Rand, pero sabemos que la sintomatología de culpa y confusión que reporta Branden en *“The Benefits and Hazards of the Philosophy of Ayn Rand”* (1984, ob. cit.), con relación a los seguidores del objetivismo y su represión de la esfera emocional “por irracional”, apuntaría también a comportamientos excesivamente afectados de pedantería y a un irritante espíritu de discusión. La persona anti-subjetivista (reprimida y represora de lo subjetivo, o lo que es lo mismo: objetivista a ultranza) tenderá, naturalmente, a tratar de rodearse de iguales. Sin embargo, se presentaría como un sujeto intransigente y proselitista, fanático de sus ideas, y que por tanto tiende a ser objeto de aislamiento social por parte de los demás. En su esfera emotiva, estaría sufriendo confusión y en vano intentaría seguir una disciplina de auto-imposición racionalista, lo que le lleva a ser frío, rígido, calculador, amargado, quizás huraño y duro con los demás, y esto también le provoca culpa.

- **Cosificación de las personas; individualismo y colectivismo**

Por otro lado, el coctel de egoísmo racional y represión de la natural emotividad, además del deterioro en las relaciones interpersonales e intersubjetivas —que se reducen a “relaciones comerciales: dar bien por bien”—, puede llevar a la baja autoestima y a considerar a las personas como mercancías, es decir a la subestimación propia y la de los demás (a la abnegación y al sacrificio, pues).

Eso puede pasar bajo la influencia de un capitalismo salvaje, cuando no sólo la fuerza de trabajo es considerada como una mercancía (tanto das, tanto te pago), sino también el propio trabajador (tanto haces, tanto vales). No obstante, esa *cosificación* se da también dentro de los modos de producción del otro bando, es decir, el socialismo, donde se *instrumentaliza* al individuo como engranaje de la colectividad. Como consecuencia, tendremos un frustrado resentimiento social que protesta, contra una alienación, esgrimiendo otra de tenor distinto, pero alienación al fin y al cabo.

A Rand, como estadounidense, pienso que le era mejor “ser un individuo libre”, aun cosificado y considerado mercancía, que ser no más que un don-nadie (una esclava) en medio de una masa humana amorfa, sin apenas autodeterminación, dentro de la Unión Soviética. Sin embargo, el espíritu de esclavitud, quiérase que no, vivía en ella.

Si se es libre bajo las banderas del capitalismo y del occidente, ¿por qué reprimir y esclavizar (abnegar, sacrificar) la propia dimensión emotiva, la propia tendencia a la compasión hacia los demás, el altruismo? ¿No es esto una forma salvaje autoalienante de la autoafirmación? ¿Acaso estas dimensiones no podrían ser —o convertirse— en expresiones genuinas de libertad?... Contradicciones éstas que, pienso, existían en el espíritu de Ayn Rand. Por un lado exaltaba su libertad; por otro, la coaccionaba.

- **Misticismo, religión, espiritualidad y razón**

Con relación a la esfera de lo místico y religioso, Rand defendía el ateísmo como única postura racional contra el concepto de Dios. Ante la falta de evidencias acerca de dios alguno, consideraba que no era correcto aceptar nada por fe. Rand consideraba que la fe religiosa, o el cultivar algún tipo de misticismo, era signo inequívoco de que la persona era irracional y que tendría baja autoestima: recordemos que *razón*, *propósito* y *autoestima* son los tres valores fundamentales del hombre, según la ética randiana.

- **La postura de Branden**

Branden, por una parte, concuerda con la filósofa ruso-estadunidense en que la religión, la cristiana por ejemplo, fomentaría la baja autoestima al concebir al hombre como “un pecador”: un corrupto (que heredó “el pecado original”) y un condenado (al infierno, a la rudeza e inexorabilidad de un mal destino, a la pobreza, etc.). De paso, Branden critica, a favor de Rand, cierta postura existencialista de pesimismo cuando afirma que Rand no nos dice que nuestra vida sea absurda y concluye que la persona puede, con sus potencialidades (mente y cuerpo), luchar por alcanzar el éxito y la felicidad. Hay un héroe dentro de cada uno de nosotros: “El Atlas”, que se subleva ante un desastroso destino anunciado.

Por otra parte, como puede leerse en el apartado de *La autoestima y la cultura* (cfr. pp. 316-320) y en otras partes (cfr. 128-129, 238, 310), Branden presenta un pensamiento mucho más flexible, condescendiente, objetivo y justo con respecto a las esferas religiosa, espiritual, mística, considerando incluso que “el que uno crea en Dios, y que uno crea que somos hijos de Dios, es irrelevante para la cuestión de lo que exige la autoestima” (p. 128). De hecho, cuando Branden aborda el pensamiento religioso, sus juicios son mucho menos severos. Al introducir *La práctica de vivir conscientemente*, habla en este tenor:

“Prácticamente en todas las grandes tradiciones espirituales y filosóficas del mundo aparece de alguna manera la idea de que la mayoría de los seres humanos recorren su vida como sonámbulos. La ilustración se identifica como un despertar” (p. 87).

Para Branden, pues, las tradiciones espirituales (todas), *sí tienen* de algún modo cabida —“como victorias en la evolución del conocimiento” (cfr. p. 73)— en su “filosofía y psicología de la autoestima”. De suyo, la psicología transpersonal —humanista y existencialista— piensa en esos mismos términos y aún más con respecto del espíritu, pues se circunscribe en el estudio del misticismo que implican las experiencias transpersonales involucradas con lo divino. En esto, pues, Branden incluso apuntala su filiación transpersonal como filósofo y psicólogo, aunque hago notar que asume irrenunciables facetas de profeta cuando truena contra la opresión de la autoestima y sus valores desde los conservadurismos, fanatismos, radicalismos o “fundamentalismos” religiosos, de cualquier marca que sean.

En definitiva, la filosofía y psicología de la autoestima repara los entuertos del objetivismo, poniendo las dimensiones emocional, religiosa y mística del hombre en su justo lugar. De los valores del objetivismo proyecta Branden el cariz filosófico de los seis pilares; y desde la crítica a los contravalores de aquél, confecciona también la psicología de la autoestima.

- **Conclusiones y generalidades psico-culturales**

Se percibe un cierto pensamiento derivado del objetivismo, que resulta extremoso o rígido, del todo o nada, blanco o negro, bueno o malo. Esto resulta sintomático desde el radicalismo y división a ultranza de una época bien determinada en la historia de la humanidad. Este tipo de pensamiento siempre ha sido causante de sufrimientos psicológicos tales como confusión, incertidumbre y angustia, y renunciadas a las exigencias de la propia naturaleza, por miedo.

Se vivía, en efecto, el miedo a la amenaza de una tercera guerra mundial. Por otro lado, el tomar radicalmente partido por la cultura occidental, vencedora, conllevó en mucha gente a una crítica amarga y a una dolorosa renuncia hacia su propia identidad individual, cultural o nacional. Los judíos perseguidos y refugiados en Estados Unidos pueden ser un ejemplo de esas renunciaciones, de esas abnegaciones, de ese miedo y confusión propias del desarraigo geográfico, racial o cultural.

En el caso de Ayn Rand, por azares del destino, ella puede catalogarse como una especie de refugiada del Este en EEUU; en su alma confluían grandes contrastes y contradicciones.

En esa época, era sintomático que el concepto de altruismo (solidaridad para con los otros) se adulterara. Éticamente, los capitalistas eran los buenos, los comunistas eran los malos, y viceversa. Por tanto, había que ser generosos y solidarios con los propios y no con los ajenos; había que santificar la propia cultura y satanizar la ajena. A tal grado se imponía un velo sobre la razón, a un tiempo que cada bando se adjudicaba el tenerla de su lado.

Algunas emociones tenían que reprimirse, porque el momento histórico de alta tensión y negras expectativas exigía un estoicismo medroso, paranoide y desconfiado, alimentado a base de rudeza (la heredada de los conflictos armados), frialdad (ambiente de “guerra fría”), desconfianza e hipocresía (relaciones humanas marcadas por el interés y no por el altruismo). Sin embargo, las emociones tienden a desatarse aunque sea a través de comportamientos erráticos. Resultado: las neurosis y otras perturbaciones mentales entraron en auge en esos tiempos de beligerancia, miedo y confusión de valores.

La religión era el hazme reír de la impotencia y la desesperanza colectivas: la especie estaba al borde de la autodestrucción y un remedio contra esta angustia pudo ser el ateísmo como mecanismo de defensa racionalista contra la desesperación. Fanatizar un “Dios no existe porque permite la injusticia y las guerras” era toda una postura racional frente a la irracionalidad de la especie con todo y su fe en Dios: una fe muerta, obviamente, porque, como dice Santiago en su *Epístola*: “Porque como el cuerpo sin espíritu está muerto, así también la fe sin obras [de caridad] está muerta” (Santiago 2, 14-26).

Una vez abstraídos de la fe religiosa, otra medida de alivio era abnegarnos (abstraernos) del uso adecuado de la razón cultivando el hedonismo, la inmoralidad y la impiedad y el libertinaje característicos de nuestra época: “Si la especie está en inminente riesgo de desaparecer bajo el estallido de las bombas atómicas, démonos al desenfreno y a la ley de la selva”, pudo haber sido un juicio colectivo. En mucho, todavía lo es.

Así las cosas, los pensadores inventaron muchas filosofías tratando de enderezar los torcidos renglones de la humanidad. Entre ellas, el objetivismo se erigió como una “filosofía para vivir en la tierra”, es decir, mucho raciocinio, mucha lógica, mucha objetividad, mucho egoísmo legal y mercantilista (buscar el bien común sin sacrificarnos ni sacrificar a nadie), y poca sensibilidad, poca emotividad: cerrada el alma para no caer en la trampa de las debilidades humanas de la compasión, el altruismo, la religiosidad y el misticismo... que sería mejor decir no caer en la trampa del miedo: el miedo que le tenemos al otro bando geopolítico y el miedo que tenemos de que Dios realmente no exista y que permita de veras que la fatalidad nos lleve...

El ateísmo es como un grito desesperado para tentar a Dios: ¡Hey, tú, si eres Dios y existes, ¿por qué no nos salvas? Es como cuando en el Gólgota el ajusticiado impío imprecó a Jesús: “¿Así que eres el Mesías? Demuéstralo salvándote a ti mismo, ¡y a nosotros también!” (cfr. Lucas 23, 39).

Segunda mitad del siglo XX: “Dios, ¿existes?... Demuéstralo manifestándote y salvándonos a nosotros de nosotros mismos”. Así habló el miedo en aquella borrascosa época.

## CAPÍTULO 3

### 3.1 Un caso en que la baja autoestima “contagia” varias áreas de la personalidad y de la vida del sujeto

Branden afirma que la influencia de la autoestima, alta o baja, es crucial en el grado o calidad de la felicidad que alcanzamos y en prácticamente todos los ámbitos de la vida: lo personal, las metas, el amor romántico, lo académico, lo laboral, etc.

En los párrafos siguientes, reflexiono acerca de un caso en el que me vi involucrado fortuitamente durante la prestación de mi servicio social en la facultad de psicología. Se trata de un trabajador universitario, joven, muy entusiasta, aparentemente muy positivo y con grandes habilidades sociales, quien de manera muy espontánea se animó a confiarme sus sentimientos, contándome que durante su infancia y adolescencia tuvo el privilegio de ser educado en escuelas privadas muy buenas, a decir suyo, que le dieron una formación tal que incluso habla y escribe con soltura varios idiomas, incluido el ruso. Sin embargo, a la hora de asumir los estudios universitarios, por azares de la vida ya no contó con apoyo económico suficiente de parte de sus padres y tuvo que inscribirse en una universidad pública.

Previo a esto, por cuestiones por demás chocantes, en el bachillerato, ciertos profesores le habían inculcado que, palabras más, palabras menos: “hay dos tipos de universidades: las que forman a quienes gobiernan el mundo y las que forman a los servidores de los que gobiernan el mundo”. Es obvio a qué se refería tan mordaz comentario.

Al cabo del bachillerato, nuestro brillante chico se inscribió, pues, en aquella universidad, en una carrera del área administrativa, donde tuvo asimismo un desempeño loable, terminando sus estudios y asumiendo incluso un diplomado tecnológico en una disciplina muy diferente, que no viene al caso especificar.

Luego, ingresó a trabajar en un Centro Psicológico de atención comunitaria. Se nota que su trabajo le gusta, pues, repito, salta a la vista su entusiasmo y su dedicación. Él está contratado para servicio de intendencia, pero hace también de secretario, de agente de mantenimiento o de trabajador social, pues recibe y atiende con gran soltura a las personas que acuden al Centro para solicitar orientación u otro servicio. En definitiva, el muchacho se desenvuelve bastante bien en su trabajo, es afable, siempre sonríe. Su desempeño causa admiración.

Antes de decidirse a solicitar “un consejo”, en varias ocasiones noté que volvía sobre un tema recurrente, es decir el de la calidad de la educación que dan los colegios privados y la universidad en cuestión. Se palpaba su inquietud. Era como si quisiera entrar en un debate y que le corroboraran mediante juicios, a favor o en

contra, acerca de cualquiera de ambos tipos de educación: la privada y la pública. Buscaba, asimismo, de mi parte, críticas a los colegios privados; pero, siendo tan informales aquellas conversaciones, casi siempre cortábamos la plática a medio camino sin concluir nada, pues nos llamaban nuestras respectivas ocupaciones.

Sin embargo, pude darme cuenta que su mente había quedado condicionada a su pasado como estudiante de colegios de paga, y condicionada también por aquellos comentarios e información destructiva que en el bachillerato le fueron transmitidos acerca de “los dos tipos de universidades”.

Ya en charlas subsiguientes pude descubrir en él una baja autoestima derivada precisamente en aquel complejo de creencias inculcadas durante el bachillerato. Me refiero a un conjunto de ideas y sentimientos de indignidad, de conformismo, de confusión y de veladas frustración y culpa, que tienen como eje central una representación conflictiva de ambos tipos de educación: el privado y el público. Obviamente, a este complejo están entrelazados factores económicos, profesionales, de su empleo actual, familiares, y otros factores más bien político-ideológicos y de índole relacional.

Como él insistía en recibir orientación, para hacerle más clara su situación utilicé un modelo mecánico dibujado en una pizarra, a manera de “engranes cognitivos”, conectados unos a otros por medio de cadenas y poleas dentro de su mente. Y le expliqué que dos de esos engranajes eran sus dos tipos de educación: la privada y la pública, y los llamamos “engranes maestros”.

Mediante este dibujo le hice ver que existía “un palo” atravesado que no dejaba que los engranajes maestros girasen libremente, correlacionándose bien, y que por tanto entorpecían todo el mecanismo de su mente y de su personalidad. Y fue así que el muchacho llegó a concluir por sí mismo que, teniendo él una carrera universitaria y un diplomado técnico y siendo políglota, ahora se desempeñaba solamente como un trabajador de intendencia dentro de aquella institución. Él se dio cuenta cabal de sus sufrimientos, pues sabe que su capacidad intelectual y su excelente formación académica no son para eso.

No es que desconociera su estado, o su historia, sino que desconocía que inconscientemente venía sufriendo y luchando en una situación de conflicto debido a la inconsistencia existente entre su formación académica, su preparación y sus competencias, y su empleo. En el fondo, empezaba a reconocer que su “tema favorito” de plática conmigo, los dos tipos de educación, escondían su conflicto inconsciente: eran “el palo atravesado” que estorbaba un funcionamiento normal o más sano de su personalidad y de su vida. No lograba integrar ambos esquemas o engranajes en un sistema cognitivo y emocional bien ajustado. No lograba conciliar



sus dos tipos de educación, ambos excelentes, debido a un prejuicio inculcado contra las universidades públicas cuando él era adolescente.

La astilla (la creencia, el palo, la “mala espina”) de haber recibido una “mala educación universitaria”, es decir una educación de “servidor de los que manejan el mundo”, después incluso de haber sido educado en “excelentes” escuelas privadas, le acarrea un doloroso conflicto, del que derivaba una baja autoestima inconsciente, pero muy perturbadora.

En definitiva, su baja autoestima le ha bloqueado (auto-saboteado en términos de Branden), el aspirar a más, incluso laboralmente, porque se siente indigno de un mejor ambiente y una mejor situación laboral y profesional.

En charlas subsiguientes el joven se declaró gay y que no tenía suerte en el amor. En este ámbito, reflexiono, la baja autoestima le hace sentirse muy inseguro e indigno también de ser amado como pareja romántica por ciertas personas que cumplan determinadas características *físicas* (refiere que le gustan mucho las personas de tez blanca), de *ambiente social* (tiende a relacionarse con jóvenes de “la polaca”, es decir, hijos de políticos mexicanos) y de *perfil académico específico* (obviamente, los hijos de la clase política asisten a escuelas de paga).

El porqué este muchacho elige ese tipo de personas, hijos de políticos, para relacionarse, sería una variable a considerar si asumiéramos una terapia formal... el hecho es que, de por sí, me habló ampliamente de sus amistades y de las ligas que a través de internet mantiene con ellas. Es claro por otra parte que conoció jóvenes hijos de políticos en la secundaria y el bachillerato, y que ha seguido frecuentándolos.

Otra variable que podría ingresar en el caso es su orientación sexual, misma que estuve indagando con relación, primero, a la familia de origen. Se trata de un varón único y último en una familia compuesta principalmente —y bajo la influencia de— sus hermanas mayores.

No alcancé a incursionar en los terrenos de su auto-aceptación. Pero pienso que su orientación sexual podría coadyuvar a que el muchacho resienta, sin darse cuenta cabal de ello, quizás, el temor a la homofobia. Otra vertiente del asunto —que es la que manifestó más claramente en su discurso— lo constituye el rechazo de aquellas personas, varones, en quienes él ha puesto los ojos.

Su queja contumaz, después de entender el disturbio cognitivo que hay en él con relación a los dos tipos de universidades, fue, en definitiva, *el por qué no podía ligar* con fulanito o menganito. No obstante, se nota que sus pretendientes y/o amigos comparten (al menos así lo aparentan los mensajes vía *facebook* que él me enseñó) la orientación sexual adecuada para él.

Emito la hipótesis de que no consigue ligar con esos chicos con los que flirtea, por causa de su baja autoestima en lo económico, lo académico-profesional y lo laboral. Es decir, siempre es el mismo “palo” que atranca el engranaje y movimiento de “los dos tipos de educación”, y que alcanza para atrancar también los engranajes de lo profesional y lo laboral. Su pensamiento, “atrancado” en creencias desadaptativas, también *contagia* y entorpece sus relaciones románticas. No es cuestión de mala suerte en el amor, sino que él se enamora de chicos que conoció, digamos, en el bachillerato de lujo que tuvo. Y su mente trabaja, a un nivel todavía inconsciente, más o menos así:

“Me siento indigno de un mejor empleo por ser un universitario pobre y de segunda. Luego entonces, también me siento indigno de ser amado por chicos de buena cuna que han tenido una educación completamente privada”.

Son las famosas “profecías que se cumplen por sí mismas” que enuncia Branden (cfr. pp. 32-35). La baja autoestima de este muchacho, ha *contagiado*, bloqueado o boicoteado varias áreas de su vida, incluida aquella de la búsqueda y el hallazgo del *partenaire* sexual adecuado.

Escribe Branden:

“El nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en la forma de actuar en el trabajo, en el trato con la gente, en el nivel a que probablemente lleguemos, en lo que podamos conseguir y, en el plano personal, en la persona de la que probablemente nos enamoraremos, en la forma de relacionarnos con nuestro cónyuge, con nuestros hijos y con nuestros amigos y en el nivel de felicidad personal que alcancemos” (p. 23).

“El mayor obstáculo en una relación romántica es el miedo a no sentirse merecedor del amor y el pensar que estamos destinados a sufrir” (p. 24).

### **3.2 Comentarios en torno de la verdadera y la falsa autoestima**

Creo que en nuestro medio existe confusión con respecto a algunas manifestaciones de la verdadera y de la falsa autoestima. Esta confusión podría observarse en ciertas expresiones culturales o de idiosincrasia, de carácter y/o temperamento, e incluso desde ideas religiosas y de formación en valores. No es mi intención profundizar cada aspecto de los mencionados; sin embargo, hago un somero análisis siguiendo algunas líneas de Branden:

“Algunas veces la autoestima se confunde con ser jactancioso, fanfarrón, arrogante; pero tales rasgos no reflejan una gran autoestima, sino una muy pequeña; este tipo de personas refleja una falta de autoestima” (p. 37).

También la autoestima auténtica se confunde con la dureza de corazón o con la insensibilidad al sufrimiento ajeno. A estas personas a veces se les cataloga popularmente como desalmados e inconscientes. Aquí, “la amenaza contra la autoestima” puede venir de una formación sesgada en valores de estoicidad, masculinidad u otras cualidades, que sirven de maquillaje a la ausencia de una verdadera fortaleza anímica. La fuerza del yo no está reñida con la sensibilidad.

Las personas que evitan dar cauce a su sensibilidad (que no lloran, no se quejan, ni exteriorizan sus emociones de ternura o amor, dulzura, enojo, tristeza o dolor), o que se muestran secas, rígidas, hurañas, excéntricas y hasta agresivas en el trato social, podrían estar siendo víctimas de una pseudo-autoestima, y acaso crean que tienen mucha “consideración de sí mismas”.

En realidad, alguno de estos rasgos pueden ser tomados erróneamente como valores de fortaleza, entereza, estoicismo, franqueza (personas hirientes y ofensivas pueden abrigar la creencia de que son francas, directas, veraces).

La valentía se confunde con la osadía o la tendencia a ponerse en peligro y actuar sin juicio. La compasión, la bondad y benevolencia son catalogadas en ciertos contextos como “debilidades” o como actitudes propias de las mujeres y de los pusilánimes. La promiscuidad sexual de los varones se entiende por muchos como hombría. La tendencia al alcoholismo o tabaquismo pueden ser confundidos con madurez e independencia. Ocultar la verdad, o no enfrentar las realidades, o ser amigo de “las mentiras piadosas”, se toma por muchas “cosas positivas”: compasión, precaución, protección de los seres queridos.

El caballo de la confusión de valores campea por todas partes.

En las páginas 118-119 de *Los seis pilares*, Branden narra que su adolescencia la pasó huyendo de los coetáneos, y confundiendo esa actitud con una “fortaleza” y con “independencia”. Pensaba que debía negar y reprimir su soledad y su necesidad de compañía, la cual consideraba una “debilidad”. Cabe añadir que por causa de esa negación y evasión de su dimensión social, el joven e inmaduro Branden se casó con la primera chica que le pareció adecuada; pero no lo era. A esta pareja la traicionó eventualmente con Ayn Rand, a quien idolatraba por su gran inteligencia, sin ver a fondo el narcisismo e intolerancia que la aquejaba. “El amor es ciego”, se dice. Y es que muchas veces confundimos inteligencia con sensibilidad; sensibilidad con debilidad; debilidad con impotencia. Así que su relación con esa última mujer fracasó también, en parte por una tercera mujer, a la que sí amó apasionadamente. Esos años estuvieron llenos de profundos sufrimientos y culpa que atormentaban la autoestima de nuestro autor. Se sentía miserable y falto de congruencia e integridad:

“Durante mucho tiempo mi mente estuvo en un caos de lealtades en conflicto, y yo manejé las cosas muy mal. No conté la verdad a mi

esposa o a Ayn tan pronto como pude haberlo hecho por razones que no vienen al caso. Las 'razones' no modifican los hechos. Si parte de mis motivos era proteger a personas a las que quería, les causé una herida peor (...). Si parte de mis motivos era proteger mi autoestima evitando un conflicto entre mis valores y lealtades, la que salió perdiendo fue mi autoestima. Las mentiras no funcionan" (p. 175).

Creo, en definitiva, que no podríamos entender mejor la autoestima positiva, auténtica, sana, si no incursionamos en su contrario, la falsa o baja autoestima. Creo también que todo el mundo tiene baja autoestima en algún grado y en algún aspecto de su vida. Así como dice Branden que no es posible tener "demasiada autoestima" (p. 37), yo creo que nadie tiene una autoestima perfecta.

En el ámbito laboral, por ejemplo, Branden cita esos casos de presunción, soberbia, subida de humos a la cabeza, engreimiento, de jefes o líderes de empresa que siempre aducen "tener razón", disfrutan "enfaticando su superioridad" y siempre están convirtiendo en "algo mejor" cualquier sugerencia de los subordinados, a modo de que en todo "se note su sello personal". Estas personas piensan que "sólo hay un rey en la jungla", se sienten insustituibles en su ámbito y a menudo, con una falsa modestia (porque viene matizada a un tiempo de soberbia), dicen: "no lo puedo evitar, tengo un gran yo" (cfr. Branden, p. 32-33). Paden de "demasiada autoestima" y se sienten perfectos.

Después de haber leído *Los seis pilares* y haberlos analizado, creo que en materia de baja autoestima nos vemos ante la responsabilidad de un auto-conocimiento y de una auto-aceptación *realista* e *idealista*, es decir que contemple los méritos y los deméritos de nuestra persona en diversos ámbitos —incluidos los biológicos y los sociales—, y que al mismo tiempo procure las mejoras que sean factibles, objetivas, realistas.

Creo que ése es uno de los mensajes más poderosos de *Los seis pilares*: realismo e idealismo en la propia autoevaluación; realismo e idealismo en el fomento de la propia autoestima, realismo e idealismo en la procuración de la autoestima de los demás.

Al final de su obra, Branden habla del héroe que todos llevamos dentro (cfr. p. 329). Los héroes somos realistas e idealistas a un tiempo y, en nuestro contexto, el héroe debe luchar por robustecer su autoestima. No debe ser un héroe fanfarrón como los luchadores de la WWW, si no quiere pasar como mediocre a ojos de "los que saben" de lucha por la autoestima.

Ya sabemos que la posesión o no de una escala de valores auténticos es sumamente importante en lo que se refiere a la autoestima alta o baja. En definitiva, cuando Branden nos da a entender que las actitudes de autoprotección tales como las falsas

seguridades fomentan la pseudo-autoestima, nos da a entender asimismo que la asunción de contravalores para nuestro desenvolvimiento en la vida, destruyen o socavan la autoestima que ya tenemos, y además dañan a otros.

Se me antoja definir a la baja autoestima con una metáfora: la de esas gráficas de empresa que pretenden medir su producción y competitividad comparándose con otras, y cuya línea quebrada se levanta unos puntos y cae más adelante; se vuelve a levantar otros pocos puntos y vuelve a caer, y así sucesivamente en el tiempo y en la actividad (los logros), sin que se defina acaso por un éxito definitivo, ni tampoco por un aparatoso fracaso, pero cuya evidencia nos amarga el alma, porque:

“Aunque una pobre autoestima rebaja la capacidad de una verdadera realización, incluso de los que tienen más talento, no necesariamente ha de ser así: lo que es mucho más cierto es que recorta la capacidad de la satisfacción” (p. 39).

Hay un dicho muy sabio que dice: “la hierba del vecino siempre está más verde”, siendo la envidia otro de los contravalores que define la pseudo y la baja autoestima.

Como Branden nos lo ha planteado, el que tiene una autoestima alta, *es más feliz* (cfr. p. 330). Se siente seguro de sí mismo. No tiene necesidad de estarlo demostrando y no necesita que los demás se lo reconozcan. No cuestiona su valor personal y no lo establece en función del valor de los demás. No se compara, ni busca la comparación y admiración de otras personas.

Sin embargo, en nuestro medio la competencia es la norma. Demostrar a los vecinos que gastamos más que ellos es una meta para la autocomplacencia; no importa si gastamos en la educación de nuestros hijos o en un automóvil último modelo: lo que importa es impactar al otro diciéndole que somos más ricos que él.

En el fondo, la compulsión de querer despertar la admiración o la envidia ajena habla de que también nosotros somos unos envidiosos con respecto de alguien.

En definitiva, creo que el signo más cierto de la baja autoestima y de la falsa autoestima, es padecer de un “complejo de superioridad-inferioridad” (A. Adler).

### **3.3 Acerca de los valores y contravalores**

- **¿Y a todo esto, qué es la felicidad?**

Para comentar acerca de este tema, fundamental en todos los ámbitos de la vida humana, empecemos por tratar de definir *qué es la felicidad*, sin salirnos de nuestro horizonte cognoscitivo: la autoestima y su máximo exponente teórico.

Branden usa esta palabra en múltiples ocasiones a todo lo largo y hondo de *Los seis pilares*. Nos aproximaremos a su concepción siguiendo su pauta de que “no hay definiciones absolutas ni escritas en piedra”.

Branden nos da a entender que la felicidad es un *estado de bienestar, un sentimiento de satisfacción* que, como todos los estados psicológicos, se manifiesta de manera fluctuante entre dos extremos. Cuando en las páginas 26-29 aborda el tema del *amor romántico*, p.e., es natural que utilice mucho la palabra felicidad y su contravalor —la infelicidad—: “Lo que muchos de nosotros necesitamos, aunque pueda sonar paradójico, es el coraje para tolerar la felicidad sin sabotearnos a nosotros mismos” (p. 29). Esto lo dice incluso con relación al miedo que tenemos de ser infelices en el plano de las relaciones de pareja, por causa de la baja autoestima que padecemos consciente o inconscientemente.

De hecho, todo el contexto entre las páginas 34-46 trata acerca de la felicidad que es promovida en la persona gracias al cultivo de la autoestima: “El sentimiento de la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales” (p. 45). En otros ámbitos, por ejemplo el profesional y laboral, Branden también correlaciona *felicidad y éxito* (cfr. p. 35: *el temor a la felicidad, el temor al éxito*): “Alcanzar el éxito sin lograr la autoestima positiva significa estar condenado a sentirse como un impostor que ansiosamente espera que se le desenmascare” (p. 72).

Pero la felicidad no es algo que cae del cielo como un maná: “Yo soy responsable de mi felicidad personal” (p. 125); “Asumir la responsabilidad de mi felicidad me vigoriza. Me devuelve la vida a mí mismo” (cfr. pp. 127-128).

Branden afirma que la psicoterapia en general tiene dos objetivos básicos: aliviar el sufrimiento y facilitar o incrementar el bienestar (felicidad), aunque aclara que reducir o eliminar la ansiedad y/o la depresión no es lo mismo “que generar autoestima o crear *felicidad*” (cfr. p. 284).

En lo particular, y en función de los valores que propone *la terapia-de-autoestima* (ver *capítulo 5, apartado 5.4* de esta tesis), dice: “Eleva la autoestima es algo más que eliminar los aspectos negativos; exige la consecución de aspectos positivos” (p. 285), lo que significa que un trabajo terapéutico de revisión, depuración y asunción de valores es determinante para el “bienestar psicológico” en aras de la autoestima, y por ende para la felicidad. En definitiva: “La autoestima es el mejor predictor de *felicidad* que tenemos” (p. 330).

**Definición.-** Podemos configurar a la felicidad como un valor positivo —aunque abstracto— correlacionado con otros como son la responsabilidad personal, el espíritu de lucha, el vigor o fortaleza anímica, la capacidad de amar y ser amados, el coraje de reconocer errores y corregirlos, la exigencia de luchar contra el temor, la disciplina para el desarrollo personal (eliminar los rasgos negativos y conseguir

los positivos, su contraparte), el éxito en aquello que emprendemos, y en definitiva la consecución de salud mental y física. Todo en una dinámica que se desprende del cultivo de la autoestima y sus valores correlativos inmediatos, que son el bienestar psicológico de la experiencia de eficacia personal y auto-respeto.

Hay felicidad si y sólo si hay autoestima, pues se trata de una condicional por partida doble. La autoestima que invertimos en la consecución de nuestros proyectos deriva en el éxito de nuestros esfuerzos. Nuestro esfuerzo premiado nos produce felicidad, y esa felicidad retroalimenta la autoestima. En caso de que nuestros esfuerzos no produjeran el éxito esperado; tendremos una reserva de autoestima que nos impulsará a seguir luchando, revisando las estrategias, cambiando los medios, o incluso modificando los fines, pero sin renunciar a ellos.

Además, existe una correlación entre la autoestima positiva y una cierta fisonomía anímica que revela autocontrol y un adecuado manejo de las diversas situaciones que nos depara la vida. No se trata de estar vacunados contra toda tristeza, enojo, contrariedad o dolor. La pérdida, la depresión, la ansiedad, los conflictos, ciertamente pueden socavar nuestra felicidad y autoestima; pero quien tiene una autoestima saludable puede de hecho rehacerse con mayor facilidad que quien no la tiene.

“La gente con un grado alto de autoestima seguramente puede derrumbarse por un excesivo número de problemas, pero tendrá la capacidad de sobreponerse con mayor rapidez otra vez” (p. 36).

El tipo de felicidad que deriva de una autoestima saludable bien puede ser un sentimiento indefinible, pero sus productos en nuestra conducta y nuestra vida no pasan desapercibidos.

*Autoestima y felicidad* son, entonces, un binomio inseparable, como al contrario lo son sus antítesis: baja autoestima y desdicha.

- **Valores universales**

**Lucía Amanda Negrete Lares** (2004)\* enlista un conjunto de normas de convivencia válidas en un tiempo y época determinada. No es un concepto sencillo, pues a veces se tienen que confrontar valores importantes que entran en conflicto, tales como el derecho a la vida y a la salud, el respeto a la propiedad privada, la observancia de las leyes, etc.

---

\* **Lucía Amanda Negrete Lares** (2004) publica, en la revista *Rompan filas*, un interesante artículo acerca de los valores universales. Me parece idóneo por sus claros nexos con la filosofía y psicología de la autoestima que hemos venido descubriendo y analizando en *Los seis pilares*.

Los valores son estables, absolutos. Sin embargo, un concepto decisivo y estrechamente ligado a los valores es el de *la actitud*. Las actitudes son tendencias adquiridas que predisponen a una persona a reaccionar de un modo determinado ante un objeto, persona, suceso o situación.

Una de éstas es la *opinión*, que es la manifestación pública, por lo general verbalizada, de un sentimiento o creencia. Otro concepto relevante es el *hábito*, que es un comportamiento o modo de proceder regular y adquirido por la repetición de actos similares. También desempeñan un papel indiscutible las experiencias personales previas, el medio donde crecemos, las actitudes que transmiten las personas significativas, las vivencias escolares, los medios masivos de comunicación, etc.

El desarrollo humano es un proceso de descubrimiento, crecimiento, humanización, conquista de la libertad; representa el esfuerzo de hombres y mujeres por conquistarse a sí mismos mediante la iluminación de la inteligencia y el fortalecimiento de la voluntad, resultado del amor a los demás.

Mostramos algunas formas de conducta que Negrete Lares considera **valores universales**:

- **Amistad:** afecto o estimación entre personas que les permite establecer vínculos más estrechos de convivencia.
- **Amor:** un principio de unión entre los elementos que forman el universo; una manifestación de los hombres hacia el bien y la belleza absoluta.
- **Bondad:** cualidad de una cosa o persona que la voluntad considera como un fin deseable tendiente a lo bueno.
- **Confianza:** actitud de esperanza hacia una persona o cosa; sentimiento de seguridad en uno mismo; acto de fe.
- **Fraternidad:** la unión y buena correspondencia entre los hombres.
- **Honor:** sentimiento profundo de la propia dignidad moral del hombre.
- **Honradez:** cualidad que nos hace proceder con rectitud e integridad.
- **Justicia:** dar a cada quien lo que se merece, según sus obras.
- **Libertad:** obrar con libre albedrío; es hacer lo que uno desea sin dañar a nadie. La libertad física es limitada y sólo el pensamiento es infinitamente libre.
- **Paz:** conjunto de actos de unión o concordia que hacen posible la convivencia armoniosa entre los miembros de una sociedad o familia.
- **Respeto:** consideración especial hacia las personas en razón de reconocer sus cualidades, méritos, situación o valor particulares.
- **Responsabilidad:** el deber de asumir las consecuencias de los actos que uno ejecuta sin que nadie lo obligue.
- **Solidaridad:** responsabilidad mutua contraída por varias personas, que nos hace colaborar de manera circunstancial en la causa de otros.
- **Tolerancia:** actitud abierta hacia posturas u opiniones diferentes a la propia.
- **Valentía:** cualidad que nos permite enfrentar con decisión y sin dudar todos los actos de nuestra vida.
- **Verdad:** congruencia con lo que se dice, con lo que se siente, se piensa o se hace.



- **Pseudo-valores, valores percederos y contravalores**

Existen muchas categorías de valores, que podríamos encasillar en unas cuantas ramas: espiritual, intelectual, afectivo-emocional, familiar, recreativo, social (cívicos), corporal, ocupacional, económica.

Las metas de la persona pueden invocar esas u otras categorías en la búsqueda del éxito, siendo los valores buscados —juntamente con un conocimiento de uno mismo en cuanto a fortalezas y defectos— como el equipaje con que se transita por la vida. El fracaso, en este sentido, está ligado a antivalores, aunque no necesariamente, pues también una persona con valores positivos puede por otros motivos probar alguna vez el fracaso.

**Luis Castañeda** (2001), en su obra *Un plan de vida para los jóvenes, ¿qué harás con el resto de tu vida?*, denuncia que algunos valores son en realidad anti-valores o pseudo-valores, y que todo puede depender de la situación, visión o estado de la persona. Escribe, en términos de la mente como una computadora: “Quieres ser puntual, pero no puedes serlo. ¿Qué pasa? Pues nada más que tu programación mental te hace ser impuntual. Tu mente racional te dice que debes ser puntual, pero tu mente subconsciente está programada para que seas impuntual” (p. 29).

El dinero, por ejemplo, es un pseudo-valor si sólo se piensa en acumularlo y no en aprovecharlo para el bien; será un valor, en cambio si se utiliza para producir riqueza para la sociedad, en cuyo caso la persona que lo produce está en su legítimo derecho de vivir cómodamente (y de disfrutar de felicidad en ese aspecto). Con todo, el dinero y las riquezas materiales son valores percederos y volátiles. La droga, que es un antivalor, puede sin embargo ser considerada como un valor por el adicto a ella: no habrá nada más valioso que la siguiente dosis, y será capaz incluso de matar por conseguirla.

Branden, por su parte, correlaciona la pseudo-autoestima con los antivalores. Hay que leer el contexto de las páginas 71-74 de *Los seis pilares* para darnos cuenta de ello. Cita por ejemplo: “Una casa grande puede ciertamente representar un valor legítimo, pero no es una medida apropiada o prueba de eficacia o virtudes personales” (p. 72).

Quizás la persona con pseudo-autoestima robó para comprar esa casa, o la adquirió a base de engaños y chantajes, o por explotación a otros. Es decir, en la adquisición de esa casa podrían estar implicados contravalores, en vez de “virtudes personales” y autoestima legítima. Es sintomático, por otra parte, que en el mismo párrafo Branden discurre enseguida en estos términos: “Por otro lado, el que nos acepten en una banda de criminales no es generalmente un *valor racional*, ni tampoco refuerza la auténtica autoestima”.

- **Un sentido pre-racional y pre-moral de los valores**

Abundando, en la página 59 de *Los seis Pilares*, Branden habla de valores “inherentes a nuestra existencia”. Su pensamiento profundo, humanista y transpersonal, evoca una categoría de valores ontológicos (universales, espirituales, ¿arquetípicos?) y éticos, pues habla de lo bueno y de lo malo en estos términos:

“La preocupación por lo bueno o lo malo no es solamente el producto de un condicionamiento social. La preocupación moral o ética surge naturalmente desde los primeros momentos de nuestro desarrollo (...). La integridad personal está íntimamente relacionada con el aspecto moral de la autoestima” (cfr. p. 59).

¿Qué significan estos juicios? ¿Qué Branden cree en una herencia espiritual o ética innata que tan sólo espera el buen desenvolvimiento del desarrollo psico-biológico-social para cristalizar en virtudes personales?

Yo titulo esta sección como *Un sentido pre-racional y pre-moral de los valores* porque cuando Branden habla de *La práctica de la aceptación de uno mismo*, de la autoafirmación y del auto-respeto, evoca los llamados niveles pre-racional y pre-moral (ver pp. 111 y ss.) como inherentes al yo en formación, es decir, como condiciones innatas a la naturaleza humana. Desde el punto de vista filogenético, la idea del bien, de lo bello y de lo bueno podrían ser atributos de algún modo implícitos en el desarrollo (ontogenia) del yo, y condiciones para la aceptación de uno mismo, su autoafirmación y su auto-respeto; en definitiva, fundamentos de su autoestima.

Es así que —deduzco— en estados arcaicos del desarrollo del yo, ya se están gestando, en él, ciertos valores, y éstos probablemente tengan una naturaleza universal, acaso arquetípica, colectiva, *pero también personal*. Como los arquetipos, supongo, no serían solamente contenidos en los sueños de ciertos *imago*s culturales ancestrales, sino también podrían ser valores universales definidos, provenientes del *arquetipo del maestro*, p.e., que impactan lo mismo la colectividad que la individualidad. *El maestro, el guía, la voz interior*, son modalidades de un *arquetipo espiritual* fecundo en valores, independientemente de la experiencia actualizada del sujeto en tales (Jung, *ob. cit.*).

Estos valores innatos tendrían incluso que condensarse con el sí mismo (*self*) durante el proceso de su autoafirmación y auto-aceptación. Se autoafirma la propia vida y el amor propio (o egoísmo natural), en unos niveles pre-racional y pre-moral, y luego procede, poco a la vez, el desarrollo subsiguiente y diversificado en la forma de *valores ya racionales y éticos*.

Branden afirma incluso del “egoísmo natural”, “que es un derecho innato de todo ser humano y contra el que sin embargo tenemos [una vez siendo seres racionales — corchetes míos] la potestad de obrar y anular” (p. 111). La vida es ego: Yo soy.

Nos está diciendo que, si bien somos egoístas por naturaleza, en el proceso de adquisición de otros valores podemos volitivamente anular nuestro egoísmo y trastocarlo (¿sublimarlo?), por ejemplo, en los valores de altruismo y amor.

El ser humano tiene la potestad de anular no sólo su egoísmo, también su propia vida —si lo considera necesario— en aras de valores más trascendentales. Ésa sería una expresión del verdadero desarrollo y expansión de la conciencia, de la personalidad, de la verdadera autorrealización o individuación: una forma radical de conquista de una forma específica de felicidad. Jesucristo, p.e., sentenció: “No hay amor más grande que el de aquél que da la vida por sus amigos”\*, y lo puso por hecho.

Además, esta introyección\*\* de la universalidad de los valores en el desarrollo yoico, vislumbro que puede explicarse también desde el llamado por Branden “doble pilar de la autoestima”: *la eficacia personal y el auto-respeto* (p. 45). Ambos dos serían, entonces, en primer lugar, como los valores fundamentales del ser humano en gestación, en desarrollo y expansión. En segundo lugar, a partir de ellos puede cifrarse la adquisición de otros valores y/o categorías de valores.

En otras palabras, en materia de valores —como en materia de autoestima—, el proceso de internalización es recíproco de lo universal a lo individual. Desde los sentimientos de eficacia personal y auto-respeto, pilares esenciales de la autoestima, innatos, se internalizan otros valores universales; ya internalizados éstos, apuntalan la autoestima y tienen ciertamente una incidencia social y para la especie.

Este proceso da solidez a las teorías de Branden, por lo cual —valga la nota— no veo razón en la crítica al juzgar que su filosofía sea un individualismo a ultranza, que pueda degenerar en un egoísmo malsano, o que sea una sobre-generalización abusiva de la propia experiencia del autor, o algo imposible de poner en práctica si, como lo veo, esta filosofía de la autoestima va del individuo a la colectividad y de la colectividad al individuo, en una dialéctica natural bajo la premisa implícita de que el hombre es un ser individual y social, pero, además, universal.

---

\* De Reina, C. & Valera, C. (1960). *La Biblia*, “Evangelio de Juan”, 15: 13.

\*\* La introyección: proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos. La identificación, incorporación e internalización son términos relacionados. De acuerdo con Freud, el ego y el superego se construyen mediante la introyección de patrones de conducta externos en la persona del sujeto. Tal sería, en el caso de los valores universales, una introyección de los mismos en el yo en formación, del mismo modo como se introyectan objetos o motivos culturales. Se trata en todo caso de reminiscencias filogenéticas, evocaciones que se harán ego y superego.

## CAPÍTULO 4

### 4.1 ¿Vivimos de manera consciente o como sonámbulos?

En la página 87 de *Los seis pilares*, Branden dice que la especie humana “cuenta con la prerrogativa de haber llevado la consciencia a una mayor madurez, a una visión más amplia y a un conocimiento superior”. Con todo, a menudo escuchamos quejas o recriminaciones como éstas: ¡Eres un inconsciente! ¡Fulano es un desalmado! ¡Es un animal!... Son aseveraciones un tanto extremosas que tienen su base en la sabiduría popular y que no están, ciertamente, erradas si pretenden describir en las personas así catalogadas un patrón de conducta desconsiderado.

Este patrón de conducta sesgado y desajustado con relación a las buenas normas del entorno refleja que tales sujetos *viven de manera inconsciente*, impulsados acaso por afanes de seguridad, placer, irresponsabilidad, comodidad, impulsividad, desidia, deseo de infundir miedo para obtener control sobre otros, egoísmo, inmadurez, infantilismo, evasión de compromisos y culpas, negación o no reconocimiento de sus errores, pereza y un largo etcétera. Algunos de los rasgos señalados son ilustrativos de antivalores, y ya sabemos que estos últimos son sintomáticos de una autoestima deficiente y/o de pseudo-autoestima.

Lo que en esta *Discusión* quiero hacer notar es que aún en esta época de grandes progresos científicos, tecnológicos y comunicacionales, que supondrían en la gente una elevada dosis de consciencia, pues vivimos *la era de la información\**, sin embargo “los seres humanos recorren su vida como sonámbulos”, según hace eco Branden de lo que sugieren “prácticamente todas las grandes tradiciones espirituales y filosóficas del mundo” (cfr. *ob. cit.*, p. 87).

De hecho, vemos “sonámbulos” por todas partes, también porque la “información” raya a veces en desinformación alienante, y la comunicación ha degenerado en banalidad, sobre todo en los medios informáticos, donde las relaciones han venido perdiendo en mucho el calor humano que debe caracterizarlas, para convertirse en un fluido “virtual” —el de la *web*— frío, distante y aparentemente eficaz. Pero éste es un tema muy intrincado, por lo cual vale más centrarnos, invocando a Branden.

---

\***Era de la información.**- Nombre que se le ha dado al período que, aproximadamente, sucede a la era espacial (a su vez precedida por la época de “guerra fría”, de la que ya hablé); antecede a la economía del conocimiento y va ligada a las tecnologías de la información y la comunicación. La era de la información es un término que se empezó a utilizar a partir de 1990. Branden hace alusión a esta era en varios sitios de *Los seis pilares*, sobre todo cuando trata de la autoestima en el ámbito del trabajo y de la competitividad de las empresas (cfr. p. 254). Yo aprovecho el contexto para criticar la desinformación y “desconexión” que sufren amplios sectores de la sociedad contemporánea, aun cuando se dice también en ciertos contextos que como especie hemos ingresado a una **era de expansión cósmica de la conciencia**.

¿Qué es vivir como sonámbulos? Algo que afecta nuestra autoestima como especie. Desde muy temprano, en *Los seis pilares* se hace un análisis y una diagnosis a esta cuestión de una mente sonámbula o, más bien, aletargada.

“Nuestra necesidad de autoestima es el resultado de dos hechos básicos, ambos intrínsecos a nuestra especie. El primer hecho es que dependemos, para sobrevivir y para dominar con éxito nuestro entorno, del uso apropiado de nuestra consciencia (...). El segundo hecho es que el uso apropiado de nuestra consciencia no es automático, no está ‘instalado’ de forma natural. En la regulación de su actividad hay un elemento crucial de elección y por tanto de responsabilidad personal” (p. 48).

Además de la falta de consciencia, es decir de aquella invalidación más o menos graduada de la facultad de pensar racional, objetiva y lógicamente, a menudo también traicionamos a nuestra consciencia en materia de valores:

“Nosotros somos la única especie que puede formular una visión de qué valores merece la pena seguir, y entonces seguir los opuestos” (p. 49).

En definitiva, ni siempre *pensamos* racionalmente, ni siempre actuamos según principios o valores de vida dignos.

En nuestro tiempo, el acusado sonambulismo puede ser mejor definido como un *letargo de la consciencia*, y obedece muchas veces a falsas premisas de comodidad y facilitación de la vida, así como del ahorro de tiempo. Parece como si el automatismo de la vida moderna y su sed consumista de toda “punta de tecnología”, nos estuviera estropeando la facultad de estar atentos, de pensar, discriminar correctamente lo adecuado de lo inadecuado, lo necesario de lo superfluo, lo bueno de lo malo, y decidir racionalmente en medio de la multitud de estímulos que nos impactan desde fuera y desde dentro de nosotros mismos.

Sin mayor afán que comentarlo, los medios de comunicación, erotizan el ambiente y provocan que andemos erotizados hasta umbrales difíciles de controlar, buscando con fruición el satisfactor del sexo de manera, por demás, inconsciente. No porque no sepamos lo que estamos buscando: nuestra consciencia, aun enajenada, está allí: queremos sexo; pero lo buscamos de un modo irracional, sin apenas pensar en las consecuencias que pueda atraernos —tanto en lo personal como en lo social— una vida orientada a la búsqueda de ése o de otros placeres. Abundemos:

A pesar de la propaganda oficial de protección y precaución en el uso de la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual aún tienen a nivel mundial una incidencia muy alta. En 1996, la OMS estimaba que más de un millón de personas se infectaban diariamente de ETS. Cerca del 60 por ciento de estas infecciones ocurrieron entre menores de 25 años, y el 30 por ciento de éstos tenían menos de 20

años, entre los 14 y 19. En 1999, se estimaba que se dieron en el mundo entero 340 millones de nuevos casos de sífilis, gonorrea, chlamydia y tricomoniasis\*.

Otros inconvenientes en auge derivados directa o indirectamente de lo que puede catalogarse como un abuso de la sexualidad (o del ejercicio muy inconsciente de ella), son sin duda alguna la proliferación de madres solteras entre adolescentes, de los abortos inducidos en mujeres de toda edad, el incremento de la prostitución y la pornografía, la trata de personas —incluidos niños y niñas—, la pedofilia, los índices de infidelidad y de divorcio. Entre las consecuencias emocionales citemos un profundo vacío emocional en la juventud, que confunde el amor con la atracción física.

Algunos de estos tópicos están requiriendo modificaciones en los códigos legislativos de muchos países, para proteger, penalizar o despenalizar prácticas, creando todo el conjunto gran controversia, encono en sectores tradicionalistas o conservadores, incertidumbre en la juventud, confusión y desmoronamiento de valores, crisis en el matrimonio y en la familia, etc.

Sin embargo, como sociedad no estamos siendo *realmente conscientes de toda esta cuestión*, no al menos desde el punto de vista de una educación psicosocial que ponga un freno al mucho sufrimiento y amargura que deriva del uso inadecuado e inconsciente de la sexualidad.

Por ejemplo, en un artículo titulado “*Tasa de reincidencia de embarazos no deseados en el DF es de 1%: expertos*”, por Ángeles Cruz Martínez y Emir Olivares Alonso, publicado en el diario mexicano *La Jornada* del 18 de marzo de 2011, se reporta lo siguiente: “A cuatro años de la despenalización del aborto en el Distrito Federal, los especialistas han encontrado, por ejemplo, que la tasa de reincidencia de embarazos no deseados, de mujeres que ya se han practicado un aborto, es de uno por ciento, mientras en otros países donde tampoco se penaliza el aborto es de 10 a 14 por ciento. Con ello se echan por tierra los argumentos que en su momento esgrimieron organizaciones conservadoras en contra de la reforma al Código Penal del Distrito Federal, respecto de que las mujeres recurrirían masivamente a los hospitales para interrumpir sus embarazos”.

Estos datos aparentemente positivos contrastan, por ejemplo, con un párrafo previo del mismo artículo: “Mientras tanto, en Baja California, entidad gobernada por el PAN, 24 mujeres están en prisión bajo el cargo de homicidio agravado en razón de parentesco y se teme que en muchos de estos casos se trate de jóvenes que tuvieron abortos espontáneos, aseguraron integrantes de la Red Iberoamericana Pro Derechos Humanos”.

---

\* [http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedades\\_de\\_transmisión\\_sexual](http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedades_de_transmisión_sexual), disponible en diciembre, 2012.

¿Qué nos dice esta información más allá de su contexto legalístico y político? Nos dice que un embarazo no deseado puede en modo alguno ser signo de un uso inconsciente o irresponsable de la sexualidad, y que detrás del ejercicio inadecuado o imprudente de la sexualidad puede de hecho haber desinformación, confusión de sentimientos, hedonismo o búsqueda frenética del placer y, finalmente, mucho dolor a causa de todo ello. ¿Por qué tuvieron que embarazarse las que abortaron y que luego decidieron *cuidarse más*? ¿Quién nos asegura que ya no abortan por cargos de conciencia religiosa o por cuestiones de una autoestima lesionada, por ejemplo? Y las 24 mujeres bajacalifornianas, ¿qué necesidad tenían de meterse en tremendo problema de la cárcel? ¿Cómo hacer para probar su “inocencia por aborto espontáneo” en una sociedad dividida en sus valores en torno de la cuestión? Pueden ingresar múltiples variables en el asunto y el susodicho artículo periodístico tendería a parecer tendencioso bajo ciertos ángulos...

En lo personal, no estoy en contra de la posibilidad de que las mujeres aborten bajo determinadas circunstancias; tampoco estoy en contra de que cada cual haga ejercicio de su sexualidad, si lo hace en términos de madurez y responsabilidad personal y social, y sin que influya sobre su conciencia un dogmatismo religioso condenatorio o represivo. Lo que pretendo es patentizar la falta de consciencia que impera en este rubro específico, en un medio por demás penetrado por una cultura de la información manipuladora y aletargante. Además, el del sexo y la sexualidad es, en nuestra cultura, un gran negocio desde incontables puntos de referencia.

**Josh McDowell** (2003) es un autor cristiano que tiene algo que decirnos acerca de esta problemática. Su pensamiento, obviamente orientado hacia una cultura bíblica de la sexualidad, lo considero sin embargo útil para todo público sin menoscabo de su fe religiosa o falta de ella; lo considero agudo en la diferenciación que hace entre lo que es amor y lo que no es, y por ilustrar hasta qué punto el famoso abismo generacional ha ahondado sus fronteras, involucrando en ello a la modernidad y su cultura de la información.

En su citada obra *La generación desconectada*, McDowell aborda la necesidad de conexión con la adolescencia y la juventud con respecto del amor y la sexualidad, y con respecto de la presión sexual a que se encuentra sometido este grupo etario (cfr. *ob. cit.* pp. 197-234).

- **Señales confusas**

Escribe este autor: “La distorsionada visión del amor y la sexualidad en nuestra cultura envía señales confusas y mezcladas a nuestros jóvenes sobre lo que es y lo que no es el verdadero amor. Con mucha frecuencia los jóvenes confunden la intensidad del deseo sexual con la intensidad del amor”. Añade que los jóvenes necesitan que los padres, los educadores y pastores cristianos “entremos en su

mundo de amor y sexualidad para permanecer conectados en nuestra relación con ellos y darles una visión sana, práctica y centrada en Dios".

"¿Qué es el verdadero amor?" "¿Estoy enamorado ahora?", "¿Cómo me daré cuenta cuando lo esté?", son preguntas que se hacen los jóvenes. "Muchos de ellos están solos con estos problemas delicados, y los adultos que son de importancia para ellos no quieren hablar de eso o no están disponibles".

Estos adultos son la generación desconectada de otra generación —la juvenil— que se precia de estar muy conectada y tecnificada, muy consciente, sin realmente estarlo, mucho menos en los terrenos del amor y de la sexualidad, tema por demás crucial para ellos y para la humanidad entera. Leamos a McDowell:

"La gente trata de descubrir de muchas maneras un amor que sea real y perdurable. Sin embargo, la búsqueda del amor ha producido más dolores de cabeza, penas, quebrantamientos y amargura que todas las enfermedades y guerras en la historia mundial".

Una de las primeras respuestas que uno puede dar a un joven que pregunta acerca del verdadero amor es ayudarlo a ver lo que *no* es el amor. Veamos cuál es el pensamiento de McDowell:

*El verdadero amor y el placer no son lo mismo.* En nuestra cultura a menudo se confunden el amor y el placer. Muchas películas, canciones populares y novelas sobre el amor son realmente sobre el placer. La diferencia es que el amor da, el placer toma; el amor valoriza, el placer usa; el amor es duradero, el placer se diluye.

*El verdadero amor y el romance no son lo mismo.* El romance es un sentimiento; el amor verdadero es mucho más.

*El verdadero amor y el embobamiento no son lo mismo.* Cuando se produce una fascinación, unida a un intenso interés en alguien del sexo opuesto, es posible que cualquiera caiga en un embobamiento. Los pensamientos de ambos están tan ocupados con el otro que ninguno de los dos puede concentrarse en otra cosa; el entendimiento parece desaparecer ante la emoción única de estar con el otro.

*El verdadero amor y las relaciones sexuales no son lo mismo.* Muchos jóvenes y adultos confunden la intensidad del deseo sexual con el verdadero amor. Sin embargo, se pueden tener relaciones sexuales sin amor y se puede tener amor sin relaciones sexuales. El amor es un proceso, mientras que la relación sexual es un acto. El amor debe aprenderse, mientras que el deseo sexual es instintivo. El amor requiere una atención continua, mientras que la relación sexual no reclama ningún esfuerzo posterior. El amor exige tiempo para desarrollarse y madurar, mientras que el deseo sexual no pide tiempo para surgir. El amor requiere interacción emocional y espiritual, mientras que la relación sexual solamente requeriría interacción física. El



amor profundiza una relación, mientras que la relación sexual sin amor la adormece. El amor no es un acto, sino una entrega.

En definitiva, creo que no hay nada de malo en el placer, en el romance, en el embobamiento y en las relaciones sexuales; son de hecho ingredientes necesarios para una sana relación de la pareja; pero no hay que confundir el amor con dichos ingredientes, y en nuestra cultura, la publicidad, el cine, la televisión, el ambiente, todo está saturado de estas confusiones y mezcolanzas, porque de algún modo expresan una comunicatividad epidérmica de las relaciones entre los sexos. Tan es así, que en la televisión, por ejemplo, un yogur, un perfume, unos zapatos, un champú, son proyectados como expresión e intención del amor ligado directamente a la atracción sexual e incluso al acto sexual insinuado. Si eso lo ven los niños, los adolescentes, entonces, ¿qué esperar de su concepto del verdadero amor cuando mantengan relaciones con el sexo opuesto? Escribe McDowell:

“Cuando lo analizan racionalmente, saben que eso no es cierto. Pero generalmente los jóvenes no viven de acuerdo con la lógica. Sus emociones les dicen que, por superficial que sea, quieren hacer todo lo que les dicen la TV y la propaganda para ser populares entre sus amigos y compañeros” (...). Para salir con alguien, ser aceptado, gustarle a alguien y ser ‘especial’ por lo menos para una persona del sexo opuesto”.

Aunado a este sencillo pero profundo análisis de lo es y no es el amor, McDowell define el amor auténtico a partir también de las expresiones condicionales de “*Te amo si...*” y “*Te amo porque...*”.

**Te amo si...** El *Te amo si...* “sólo da o recibe cuando se presentan ciertas condiciones”, por ejemplo: *Te amo si accedes a tener relaciones sexuales conmigo*. “Algunos padres aman a sus hijos *si* se portan bien, *si* obtienen buenas calificaciones o *si* actúan o se visten de determinada manera”. El amor *si...* es básicamente egoísta. Cuando no se alcanzan sus expectativas, desaparece.

**Te amo porque...** Este tipo de amor es un pariente cercano del *Te amo si...* Una persona ama a otra por algo que él o ella es o hace. Ejemplo: “Te amo porque eres muy hermosa”, “Te amo porque siempre te preocupas por mí”, “Te amo porque me haces reír”. “El amor *porque...* suena bien. Casi todos aprecian ser amados por lo que son o por lo que hacen. Ciertamente es preferible al *amor si...*, que se debe ganar una y otra vez y que requiere mucho esfuerzo”. Sin embargo, ese tipo de *amor porque...* tiende a ser comparativo y, si vienen cambios y crisis o una tercera persona más dotada de cualidades, puede acabar. “El *amor porque...* no es el verdadero amor” porque “es generado por las cualidades atractivas o deseables en el otro”.

**Te amo y punto.-** “El tercer tipo de amor es el amor sin condiciones. Este tipo de amor dice: *Te amo a pesar de lo que puedas ser muy en tu interior. Te amo sin que*

*importe en qué puedas cambiar. No hay nada que puedas hacer para alejarme de ese amor. El verdadero amor es un amor que ama, ¡y punto!*"

- **Aumento de la presión**

En este rubro, McDowell denuncia que "la presión de los compañeros y de los medios de comunicación para que los jóvenes sean sexualmente activos es abrumadora. Sea que nos demos cuenta o no, ellos también la sienten. Necesitan que alguien entre en su mundo y se conecte afectuosamente con ellos en el ámbito de la tentación y la presión sexual".

Luego afirma que "las relaciones prematrimoniales son un problema en la generación desconectada", que "también es perturbadora la actividad sexual entre la juventud de las iglesias en los Estados Unidos" y que los jóvenes ceden a la presión sexual pues "la juventud actual tiene más conciencia en cuanto a sexualidad, es más bombardeada con mensajes orientados sexualmente y más susceptible a los peligros de las relaciones sexuales ilícitas que las generaciones previas". El diario *The New York Times* observó que el estudiante típico "enfrenta más tentaciones sexuales en su camino a la escuela cada día, de lo que su abuelo pasaba cada sábado en la noche cuando salía a buscarlas".

Entre las causas de esta situación, McDowell cita:

- *El placer inherente a las relaciones sexuales*: un tipo de placer que se impone sin menoscabo de sentimientos de vergüenza, culpa, arrepentimiento e incluso odio hacia el otro, sentimientos que eventualmente se darían en personas muy escrupulosas o creyentes.
- *La presión del propio novio o novia*, bajo el presupuesto del *Te amo si...*: la parte condicionada puede darse cuenta cabal del chantaje, pero si es dependiente emocionalmente del otro, hará lo que él quiera.
- *La falta de comprensión de qué es el amor verdadero*, incompreensión que secunda o termina en una confusión sobre las relaciones sexuales y el amor.
- *La presión de los compañeros y amigos*: "a veces llega a ser una especie de extorsión basada en la capacidad del grupo para aceptar o rechazar a sus miembros, y en nuestra sociedad permisiva a menudo la actividad sexual es vista como un criterio importante para ser aceptado en un grupo".
- *La rebelión*: una chica o chico que, abrumado por los sermones de sus padres o por la hipocresía de la sociedad, decide "vengarse" de ellos teniendo relaciones sexuales. Otras causas más son la *curiosidad* y la *necesidad de seguridad*: "si los jóvenes no se sienten amados y seguros en la relación familiar, lo buscarán en otra parte".

Concluyendo, una consciencia aletargada o de sonámbulo, sigue sus impulsos instintivos, por ejemplo en el ejercicio de la sexualidad, como una expresión de la propia ignorancia y/o de la desinformación reinante en una sociedad. Pero también se expresa como un efecto de la desconexión generacional típica de nuestra cultura y vida moderna, sujeta a vertiginosos cambios en todos los órdenes, y donde se van minando los valores que sustentan la razón, el autocontrol, la bondad de las relaciones intra e intergeneracionales.

En definitiva, el letargo de la consciencia, el vivir como sonámbulos, tiene lugar también en medio de una crisis de valores.

## 4.2 Autoestima, mente, consciencia y voluntad

Siguiendo el tema del vivir consciente o inconscientemente, me ha llamado la atención el proceso por el cual la mente y su facultad volitiva determinarían nuestros actos y devendría de ello la autoestima.

A lo que parece, Branden afirma que en el uso o no de la consciencia estaríamos en una especie de alternativa de blanco o negro: o somos o no somos conscientes, o usamos o no usamos adecuadamente nuestra mente y nuestra voluntad para ser conscientes de las cosas que nos acontecen en la vida y nos afectan para bien o para mal. La mente estaría en un *out* o un *input*, en positivo o negativo...

No creo que éste sea su criterio, pues de hecho su test de autoestima trae lo que llamo yo “reactivos porcentuales”: “Si aporto un 5% más de integridad a mi vida...”, indicativo de que concibe cada aspecto de los seis pilares en función oscilatoria en un *continuum* entre dos extremos. Branden establece la dicotomía didácticamente para expresar mejor la cuestión crucial de ejercer nuestras facultades para “bendición” de nuestra propia vida en términos de supervivencia y bienestar, o de subvertirlas para nuestra propia maldición (*carga*, dice él): es decir, yo evoco o decreto mi propia profecía infalible, que tarde o temprano se verá cumplida (cfr. p. 87-88: *La práctica de vivir conscientemente*\*, y 32-33: *Las profecías que se cumplen por sí mismas*).

---

\*Branden advierte sobre los posibles equívocos en entender qué es vivir conscientemente: 1) No significa que mantengamos una consciencia explícita de todo lo que hemos aprendido, lo cual no sería ni posible ni deseable: el aprendizaje tiende a automatizarse y ser enviado a un reservorio subconsciente, para “hacer espacio” a nuevos aprendizajes conscientes. 2) El actuar de manera consciente —tener un enfoque adecuado— no significa tampoco que llevemos en la mente algún tipo de *resolutor de problemas automático*; nosotros debemos buscar las alternativas adecuadas a la naturaleza de cada problema. 3) Al ser incontable el número de estímulos que nos impactan, la consciencia supone un proceso de elección y reserva de atención en el tiempo (cfr. pp. 89-90): no somos una cámara de computadora con memoria infinita y estática.

Reflexionando en estas últimas palabras que estoy utilizando, bendición-maldición, también a título personal catalogaría la mente, la consciencia y la voluntad como activadas en un *continuum* de dos niveles: el positivo y expansivo, o el negativo y restrictivo o retroactivo. Es decir, pienso que no es un asunto bipolar de blanco y negro, sino de tonalidades o grados. Creo que lo que realmente ocurre es que a menudo alternamos en un “más o menos” que nos tipifica como seres *en algo conscientes y responsables y en otro algo inconscientes y poco responsables*.

Solemos ser, pues, seres muy ambiguos, oscilantes. Por eso, si alguien nos reprocha el que seamos unos *inconscientes* o *desalmados* (ver 4.1 de esta *Discusión*), conviene escucharlo. No sea que nuestro auto-concepto esté siendo engañado por una pseudo-autoestima que nos coloca lejos de aquellas evaluaciones censurables, precisamente cuando nos están calificando con precisión.

Mis reflexiones me llevaron a ensayar acerca de un modelo gráfico de consciencia, mente y voluntad. Así que busqué un dibujo en internet que fuera muy parecido al diseño imaginario que concibo, y propongo el siguiente modelo del aparato psíquico que interviene en los procesos de (+/-) consciencia-inconsciencia, y que involucran el uso de la mente y de la voluntad. Por supuesto, de todo ello deriva autoestima mayor, regular o menor. Me explico:

Las radiaciones son aspectos prácticos (activos) de la volición: el cómo actuamos. Hacia el vórtice significan actitudes inconscientes restrictivas o retroactivas (polo negativo —); hacia el exterior, actitudes conscientes y expansivas (polo positivo +).

El círculo concéntrico puede ser interpretado como límite de los aspectos de la realidad, ya interior o exterior, que debe ser asumida y, siendo a veces adversa, superada o rebasada. Así, la volición —que afecta a todo el aparato— consigue la retroacción o la expansión; el tránsito hacia una autoestima positiva o la subversión hacia una autoestima inhibida.

La superficie blanca interior es la mente o molino de nuestras cogniciones, emociones y conceptualizaciones. El espacio blanco exterior es la realidad superada en el sentido de los logros alcanzados o eficacia personal.

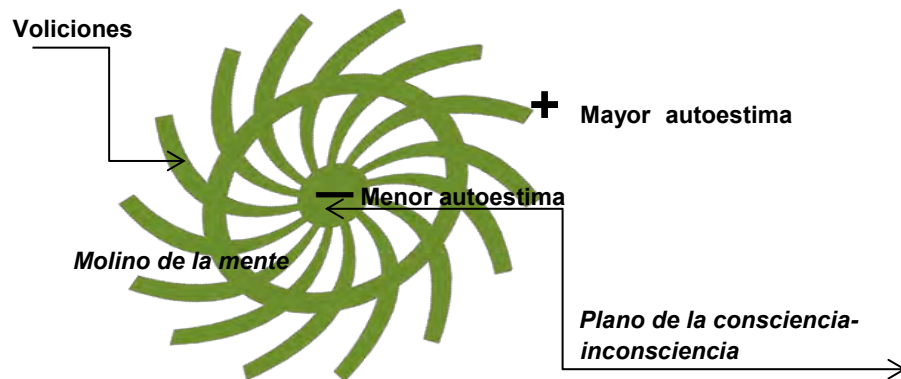
El vórtice o círculo concéntrico, límite de lo real, de lo interior y lo exterior, sería también como el ámbito de la consciencia-inconsciencia. Los rayos que trascienden significan **autoestima incrementada**. Cada radio asimismo sugiere proyectos o ideales de la vida que se truncan o se realizan, según pudieran trascender o ser capados.

En realidad, todo el dibujo es “mente”, por cuanto está lleno de consciencia y/o inconsciencia. La esencia de esta dinámica es el esfuerzo que deviene en

responsabilidad (la volición) y satisfacción (la autoestima), aunque no siempre se pueda influir sobre (o modificar) las realidades involucradas en la dinámica (procesos mentales derivados de la realidad interna y/o externa).

Nuestra autoestima podrá salir airosa de un fracaso dado, siempre y cuando los demás elementos de voluntad y de juicio puedan ser compatibles con ella. (Ver al respecto pp. 39-40 de *Los seis pilares* o el apartado 3.1 de esta tesis: *Qué no es — o no puede— la autoestima*).

**Modelo dinámico de la consciencia, la mente y la voluntad, en el proceso de ganar o perder autoestima**



“Si no aportamos un adecuado nivel de consciencia a nuestras actividades, si no vivimos de manera consciente, el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto de uno mismo. No podemos sentirnos competentes y valiosos si conducimos nuestra vida en estado de confusión mental. Nuestra mente es nuestro instrumento básico de supervivencia. Si se traiciona ésta, se resiente la autoestima” (Branden, p. 88).

A mi juicio, la mente, *per se*, es inestable. Es, como ya expresé, un molino que siempre gira. Y es zigzagueante como una culebra, que atrapa en su hocico lo que quiere y vomita lo que no quiere. La consciencia, por tanto, no es un estado absoluto e inmutable. Somos seres más o menos conscientes, responsables, racionales...

### 4.3 Reflexiones acerca los instintos de vida y muerte y la autoestima

El primer acto de autoafirmación, el más básico, es la afirmación de la consciencia. Esto supone la elección de ver, pensar, ser consciente, proyectar la luz de la consciencia al mundo exterior y al mundo interior, a nuestro ser más íntimo (Nathaniel Branden).

- **Estar conmigo y para mí mismo**

Curiosamente, cuando estamos atiborrados de trabajo o preocupaciones y queremos —consciente o inconscientemente— un momento para reflexionar, descansar o escaparnos, estar en paz, solemos decir “¡No estoy para nadie!” Esta frase es una demanda de aquel egoísmo connatural que, en boca de Branden, equivale al *estar conmigo* y sólo *para mí mismo* (cfr. pp. 111-112), que sería en el mejor de los casos la expresión de un instinto de conservación, de vida, de salud. Un respiro obligado para poner orden en mi mente, en mis emociones, en mi existencia y sustraerme del caos, la anarquía cognitiva y/o emotiva, expresiones de decadencia, estancamiento, involución o muerte.

- **En busca de propósitos**

**Autoafirmación y propósitos.-** Por otra parte, desde un enfoque existencialista positivo y objetivista, los seres humanos andamos en busca de propósito. La vida debe tener un propósito y habría mucha desesperanza si solamente considerásemos que ese propósito es la inexorable muerte. “Venimos a la vida para hacer el trabajo de nuestra propia muerte”, reza nuestra sabiduría autóctona azteca. Hay razón en ese juicio profundo, a la postre, es decir al final de todo; pero no para el intercurso de la vida misma, que es una fuerza pujante que puede llegar a tener, ciertamente, muchos propósitos.

Recuerdo una vez, en mi adolescencia, que coincidí fortuitamente en el camino con un hombre enjuto, entrado en años, quien no recuerdo por qué motivo se puso a filosofar acerca de la vida y yo le pregunté ingenuamente (quizás proyecté en él mis propias inquietudes) que qué esperaba, él, de la vida (¿qué esperaba yo, un niño, apenas despabilado y echado al mundo como una manzana recién cortada, para ser engullida?). Amarga y burlonamente aquel anciano me contestó: “¿Que qué espero de la vida? Ah... pues la muerte: ¡la vida sólo espera a la muerte!”

Desde el punto de vista del inconsciente —regido por el principio del placer, según nos ilustra Freud— nos sentimos inmortales, y solamente cobramos consciencia de nuestra mortalidad y finitud cuando la muerte no está a 100 km., sino a la puerta de nuestra propia casa (cuerpo). Muchas reacciones motiva este hecho. Nos paramos a punto de accionar el picaporte de esa puerta y reflexionamos acerca de nuestro camino, de nuestra misión ejercida en la vida y de nuestro destino final inminente...

Valgan estas reflexiones para introducir estas otras, a saber, que la vida tiene propósitos, y que la muerte también puede tenerlos.

- **La vida como propósito *per se***

De Branden, en el pilar de la práctica de la aceptación de uno mismo, aprendemos que la vida es un propósito *per se* para cualquier organismo vivo: el propósito primigenio, digamos. Poseer la vida y poder conservarla y empezar a vivirla conscientemente equivale en el ser humano al acto primigenio de la auto-afirmación.

Sin embargo, pienso, desde el momento en que se es concebido en el vientre materno, el potencial organismo humano estaría luchando por autoafirmarse. En ese nivel, el producto intrauterino que “se logra” y nace, sería, según esa tesis, un ser y un estar autoafirmado: *Yo soy y aquí estoy. Estoy vivo y puedo seguir luchando para vivir.*

Tal sería su *decreto pulsional de consciencia y propósito*, su impulso auto-afirmativo de/y por vivir, su *Eros*.

Como expresión de triunfo de la vida sobre la muerte, sería también la génesis de la autoestima. (Cfr. p. 111 y ss.).

- **La vida como propósito de autoestimación**

Un poco más a la vez que nos vamos autoafirmando como seres vivos y logramos tener ya un cierto desarrollo del yo, surgiría entonces la autoestima, que aun tempranamente se asiría incluso de una escala de valores para auto-sustentarse (la autoestima es *algo interno que se sustenta a sí misma*), los cuales —nos dice Branden— han de nutrirse bajo la pauta de elegir el *pensar y pensar bien, planear, decidir y decidir bien, disciplinarnos, trabajar y producir, ser eficaces o competitivos...* (actos derivados de la doble esencia de la autoestima: eficacia y auto-respeto).

Estos actos acabados de mencionar, y otros propios de nuestra especie racional, moral y social, pueden ser como los fundamentos de los valores y se dan como procesos muy naturales durante el desarrollo.

Condensándolo en un solo enunciado, dígame que *el solo hecho de haber nacido seres humanos nos hace proclives al pensamiento que busca el bien propio y el social*. La humanidad siempre buscará el bien y lo bueno, a despecho de algunos especímenes que se solazan en creer lo inverso. En ello estriba la autoestimación.

Branden afirma que la autoestima no es un producto cultural, aunque está condicionada por la cultura (cfr. pp. 303); y afirma también que trasciende lo familiar y lo social (ver p.e., *los niños invulnerables*, en p. 82 de *Los seis pilares*) y hunde en cambio sus raíces en lo ontológico como algo innato, individual, personalísimo.

Entonces, los actos de pensar y pensar bien, planear, decidir lo correcto, disciplinarnos, trabajar y producir, etc., serán la expresión viva —es decir *la expresión de la acción— de una autoestima en alto.* (Ver lo relativo a *La faz de la autoestima*, pp. 63-68 y 79 y ss.: *El enfoque centrado en la acción*).

La autoestima, pues, se fundamenta en la acción y vida que demos a los seis pilares que propone Branden, pilares que implican, según puedo ver, en el orden en que son propuestos: **conciencia**, **amor propio** (autoaceptación), **responsabilidad** (de sí mismo y social), **autoafirmación** (autogobierno), **propósito** (vivir dignamente en el entorno) y **virtudes espirituales** (integridad, bondad, altruismo, etc.).

Se trata de virtudes que siempre nos llevan a la consecución de propósitos: desde los que miran a la satisfacción de las necesidades primarias, hasta los que nos conducen a niveles muy altos de autorrealización, pasando naturalmente por los procesos que tiran hacia la autonomía, etc. (Maslow).

Resumiendo: la vida tiene sus propósitos, y uno de ellos —fundamental— es *la sobrevivencia*: “lograrse” como producto que será expulsado vivo del útero; otro, *la evolución*: desarrollarse y crecer en conciencia (dícese del niño Jesús que “crecía en edad y en sabiduría”); otro, *la dignificación de la propia existencia* bajo criterios que pueden ser muy humanos y materiales, pero también sublimes, espirituales y místicos. La autoestima\* será, en este proceso, como *la levadura en la masa* —si se me permite usar esta metáfora bíblica—: fermento de bondad para hacer pan.

- **La vida como expresión de lucha entre dos instintos básicos**

Estudiamos que la auto-aceptación tiene un *nivel de afirmación de sí* pre-racional y pre-moral (cfr. p. 111 y ss.). Esto es el embrión de la autoestima. Pienso que este nivel, “egoísmo básico” que subyace en el propósito primigenio de “lograr” la vida, es connatural a la especie y una heredad instintiva del individuo. Si conquistamos nuestro derecho a la vida ejerciendo esos impulsos pre-racionales y pre-morales (yo estoy vivo y necesito conservarme vivo por encima de cualquier cosa), logramos aquella auto-aceptación básica que, dice Branden, es *un estar como amigos de nosotros mismos, negarnos a ser enemigos de nosotros mismos*.

---

\* Yo entiendo la autoestima como algo intrínseco, espiritual, al mismo tiempo inmanente y trascendente (es decir no dissociado) de los condicionantes de la vida humana. La autoestima es un atributo del espíritu, como lo es la conciencia y la propia vida. Estoy evocando aquí la vieja pero no por ello descontextualizada o desactualizada diada filosófica de cuerpo-espíritu. Es el dualismo ontológico de Descartes: *alma y cuerpo*, pero cuyas naturalezas no se excluyen, sino que se entremezclan como *lo humano*, y de algún modo protagonizan un conflicto en la vida del hombre que adquiere dimensiones no sólo axiológicas, sino vitales: es decir, tienden hacia la vida o la muerte, en sus más variadas connotaciones. Hay muchas formas de vida como de muerte.



**El Eros.-** La última expresión nos merece comentarla: si no nos negásemos a ser enemigos de nosotros mismos, atentariamos contra nuestra propia vida desde el susodicho nivel pre-racional y pre-moral que, deduzco también, es un impulso que nos subsiste en todo tiempo. Nos subsiste en todo tiempo en forma de instinto. Caracterizo un instinto por ser ciego (pre o irracional), oscuro (no definible por criterios axiológicos, o sea más allá del bien y del mal), y eficaz (que busca su propósito y puede conseguirlo si no hay instancia alguna que se lo impida). Si un instinto dado lucha y se aferra a la vida y la consigue, es a *Eros* a quien debe darse el mérito.

**El Tánatos.-** En el dado caso de encontrarse un organismo humano en contra de sí mismo en etapas gestatorias, sería como si la naturaleza-viva se tergiversase y el producto en gestación, o el niño *que ha de llevarse en brazos* (o que ya se lleva), buscase su autodestrucción como un derecho incluso alterno o paralelo al derecho a la vida. Estaríamos en ese caso dentro de los linderos pre-morales y pre-rationales del *Tánatos*.

Siguiendo esta lógica, el estar *en contra de uno mismo* en niveles evolucionados que implican conciencia y moralidad, representa también un atentado contra la propia vida; es la expresión de una autoafirmación enferma, que tira a formas de abnegación que no excluyen la muerte, sino que incluso la fomentan, o alternan con ella en actitudes y conductas dadas de autodestrucción y/o destructividad proyectiva.

La baja autoestima extrema tira sin duda al suicidio o al homicidio, o a lo menos hacia expresiones negativas y destructivas en modo alguno, que dan significado a una pobre apreciación de uno mismo. Así también lo ha manifestado Branden en aquellos comentarios acerca de las conductas del suicida y del criminal homicida\*.

Observando atentamente la naturaleza humana, ciertamente que somos así. Las pulsiones básicas de vida y muerte nos gobiernan o influyen en algún grado sobre diversos planos del alma (o, en términos freudianos, sobre las interrelaciones entre las instancias psíquicas del *ello*, del *ego* y el *superego*).

A veces somos muy inconscientes (o conscientes) en nuestros afanes de vida; a veces nos mostramos muy inconscientes (o conscientes) en nuestros afanes de muerte. En definitiva, somos seres oscilantes entre ambos extremos de este espectro instintual.

---

\* Branden afirma que el suicidio sería como una especie de mecanismo de defensa y salud erróneo, "neurótico": "un esfuerzo trágico por cuidar de uno mismo, quizás por escapar a un sufrimiento intolerable" (p. 290). También tenemos tendencias homicidas con respecto a dimensiones de nosotros mismos (cfr. pp. 292-293: matar al *yo niño*). Y es que los impulsos de vida y de muerte van unidos y, a veces, entremezclados. Así considerado, imagino a *Eros* y *Tánatos* como una sola y misma entidad: como en el símbolo de la serpiente que busca morderse la cola: un misterioso ciclo eterno del ser y el no ser.

Nuestra psiquis fluctúa entre dichas consciencia o inconsciencia y produce comportamientos bien caracterizados u oscuros, pero que pueden analizarse en general como motivaciones profundas hacia la vida o hacia la muerte, hacia la edificación o hacia la destrucción, hacia el amor que sublima y ennoblece o hacia el odio que destruye y envilece. ¿Quién puede discutirlo, si no? Por ejemplo, sabemos que fumar conlleva riesgo de enfermedad y de muerte; pero fumamos, porque “es un placer”. En este caso específico, la consciencia se troca inconsciencia bajo el imperio de un instinto conductual nocivo que busca su “principio” en el placer.

La autoaceptación, como el auto-rechazo, campean, caballos, en las campañas del alma. Son la expresión inexorable de Eros y de Tánatos.

En algún lugar, Branden también sugiere que los homicidas son sujetos que se odian y se repudian a sí mismos. Yo pienso que en el acto de matar a otro se proyectaría una muerte propia, de algún modo autoinfligida, matando un reflejo del desprecio de uno mismo en el otro. Los “remordimientos de conciencia” estarían implicados en este fenómeno; veamos: durante mi experiencia clínica en las prácticas profesionales de la carrera de psicología, me tocó tratar a una muchacha cuyo padre fue un narcopistolero de cierto cártel mexicano. Este sujeto —a decir de su hija— se autoinfligía una herida en el brazo por cada vida que cegaba. Tenía, pues, los brazos llenos de notorias cicatrices, signo por el cual la muchacha lo identificó en una foto de periódico, después de que fuera abatido a balazos durante un enfrentamiento típico de los días del sexenio de Felipe Calderón Hinojosa. Más allá del nombre clínico que engloba ese síndrome, una deducción muy certera es que ese sujeto mataba (mortificaba), simbólica y sangrientamente, parte de su cuerpo como compensación a una conciencia homicida atosigada por la culpa.

- **Conclusiones y algunas hipótesis acerca de estas reflexiones**

En definitiva, creo que la teoría de los instintos de **Freud** (1920), en lo concerniente a Eros y Tánatos, vida y muerte, que pugnan entre sí, es no solamente ilustrativa del proceso de “logro” durante el desarrollo intrauterino, sino también durante el nacimiento como acto psicológico de autoafirmación y auto-aceptación, o respecto del bebé que no cesa de luchar por afianzar su vida y su yo en formación. En el individuo más maduro, el desarrollo o expresión posterior de ambos instintos puede expresarse como un caudal de deseos por *ser* y *poder* más o por actitudes claudicantes de renuncia, abnegación, aislamiento —o abandono— de los propósitos de la vida, respectivamente.

Cuando al cabo del tiempo el proceso expansivo *por ser y poder más* se agota, viene el de contracción o retraimiento, es decir, el proceso de la muerte: la serpiente se ha mordisqueado la cola: es el fin de un ciclo. Se trata de una dinámica que ya estaba allí desde el principio y que resulta inexorable.

Podemos, en nuestro análisis acerca de los niveles pre-racional y pre-moral que propone Branden para dar una génesis a la autoestima, identificar también los instintos que Freud nombró como Eros y Tánatos para ilustrar la tensión de lo vivo hacia la muerte. Estos dos instintos o pulsiones, ciegos, latentes, eficaces, podrían ser una expresión más madura de lo pre-racional y pre-moral que tiraron cada cual hacia la realización o el truncamiento de la vida del organismo en sus inicios, y podrían intervenir en momentos cruciales de la vida de ese organismo.

Lo pre-racional y lo pre-moral se corresponden, pues, más a la presencia o fisonomía de un instinto, cualquiera de ellos: Eros o Tánatos.

Un individuo no auto-aceptado y no autoafirmado desde algún punto de su desarrollo psicológico (incluido el pre-racional y pre-moral) y social, tiende a rechazarse a sí mismo, incubando en sí, como en germen, sentimientos o tendencias destructivas — incluso suicidas y homicidas— que tenderán a cristalizar alguna vez en el devenir del desarrollo ulterior.

La autoestima, por su parte, se conformará de modo variable según sea el caso; aunque no necesariamente tendría que ser rígido este esquema, pues, como ya hemos comentado: si —según mi concepción— la autoestima es un atributo del espíritu y éste una entidad de naturaleza diversa de la materia, inmanente pero a un tiempo trascendente a los condicionantes de la vida humana, puede explicarse el porqué algunas personas buscan y logran morir con el espíritu (con la autoestima) en alto. Mueren o buscan idealmente morir con esperanza, con arrojo en ciertos casos —como aquellos de héroes de guerra o mártires de fe religiosa— y, en muchos otros, con fe en la continuidad de la vida después de la muerte.

**Una hipótesis.**- De la misma manera en que las neurosis pueden estar a la base de traumatismos de orden psicosexual en algún punto del desarrollo infantil, y que fueron mal procesados o resueltos debido en parte al contexto familiar y sociocultural, creo que en la baja autoestima, como una de las manifestaciones extremas ya de la depresión, la ansiedad, el miedo o la agresividad, las tendencias suicidas y homicidas podrían estar a la base de procesos erróneos o insatisfechos (no cumplimentados) de la auto-afirmación y la auto-aceptación.

Contra esas tendencias de muerte la vida prodiga mecanismos de defensa variados, cifrados en juicios y valores, pero también en remembranzas de autoestima latentes, que subsisten desde los primeros momentos del desarrollo. Para todo cuanto he dicho en este apartado, me apoyo en Branden (corchetes míos):

“Cuando estamos al borde del suicidio [el acto primario de autoafirmarse] puede hacernos descolgar el teléfono y pedir ayuda. Desde lo más profundo de la ansiedad o de la depresión puede llevarnos al consultorio

del psicoterapeuta. Después de haber soportado años y años de abusos y humillación puede llevarnos finalmente a exclamar: ‘¡No!’ Cuando todo lo que deseamos es tumbarnos y morir, puede impulsarnos a empezar a actuar. Es la voz de la fuerza de la vida. Es el egoísmo en el sentido más noble de la palabra” (p. 112).

Es un triunfo de Eros sobre Tánatos.

**Otra hipótesis correlativa con la primera.-** Y, ¿no es ese mismo egoísmo en su polo innoble, el que nos mata poco a poco mediante actitudes, sentimientos y acciones inconvenientes, y también el que puede llevarnos a matar a un semejante? El egoísmo en su polo innoble (tal como en su polo noble), es también un egoísmo innato “contra el que sin embargo tenemos la potestad de obrar y anular” (p. 111 de *Los seis pilares*).

¡Estamos hablando de un mismo egoísmo innato que procura la vida y también promueve la muerte! Eros, instinto del amor y la vida, y Tánatos, instinto de muerte y “egoísmo mezquino, irresponsable” (p. 336 de *Los seis pilares*) podrían ser no más que aspectos de una misma realidad.

- **Esperanza y muerte**

Por mucho que sea el sufrimiento, la tristeza y el miedo que nos depara la cercanía y la llegada de la muerte, de diversos modos la humanidad ha tratado de pertrecharse contra ella pues, además de los esfuerzos de la propia ciencia médica, por milenios, hemos creído, racionalizado y culturizado la creencia un más allá que cambia radicalmente los sentidos y propósitos tangibles e intangibles de la vida, y los de la muerte también.

El primer sentido que podemos darle a la muerte es sufrirla con dignidad, con honor, con una consciencia libre y plena por haber vivido a plenitud de acuerdo a nuestras perspectivas humanas. Eros y Tánatos pueden ser —de hecho creo que lo son— dos grandes camaradas que cumplen una misión conjunta en el universo.

Branden no toca de lleno el tema de la muerte en *Los seis pilares*. Pero desde un principio yo me propuse escribir algo acerca de este tópico, donde la autoestima también se encuentra involucrada. ¿Cómo puede encontrarse la autoestima en este trance?

He estado leyendo un interesante trabajo titulado *Sobre la muerte y los moribundos —Alivio del sufrimiento psicológico*, de **Elisabeth Kübler-Ross** (2012). La autora, que estudió Medicina en Zurich (Suiza), en 1959 se trasladó a Estados Unidos donde ejerció como profesora de psiquiatría en la Universidad de Chicago. En la obra citada, describe su actividad terapéutica como investigadora y visitadora de enfermos

en el Billings Hospital, de la citada universidad. Se trata de una investigación de búsqueda de soluciones a los problemas psicológicos que derivan de la enfermedad terminal, del doloroso proceso de tratamiento y de agonía de los enfermos hospitalizados. Kübler-Ross encuentra soluciones efectivas para aliviar ese sufrimiento psicológico desde ciertos enfoques de adecuado acercamiento y comunicación con los pacientes, con el personal médico que los atiende y los parientes y amigos que los visitan. Se hace auxiliar de sacerdotes, seminaristas y otros profesionales.

Ocurre que durante el trato de los enfermos terminales tiene lugar un fenómeno transferencial poco estudiado en el cual se involucran muchas emociones. Los médicos, enfermeras y parientes, proyectan en los enfermos sus propios miedos ante la muerte, por ejemplo al negar, desvirtuar o soltar a bocajarro un diagnóstico, con lo cual niegan o disfrazan la gravedad de su estado al enfermo y le refuerzan así sus negaciones, angustias, ansiedades, temores e incertidumbres. El personal médico que convive con enfermos terminales y con moribundos debería resolver sus propios terrores mortales para poder dar un poco de alivio psicológico y de esperanza a los enfermos desahuciados y los moribundos.

En concreto, esta autora hace tanatología a través de sus entrevistas de sentido humanitario más que a través de libros o esquemas teóricos, y nos muestra un sustancioso abanico de las actitudes y sentimientos que invaden al enfermo terminal, con el propósito de que los involucrados con el paciente lo puedan comprender y ayudar más eficazmente en el trance en que se encuentra.

Divide la autora la reactividad psicológica de los enfermos terminales en cinco fases generales: **negación y aislamiento, ira, pacto, depresión y aceptación**. La depresión es subdividida en depresión reactiva y depresión preparatoria; la etapa de rabia, escribe la autora, se proyecta en todas direcciones: hacia sí mismo, hacia los parientes, hacia el personal médico, hacia Dios, etc. En definitiva, la autora desearía fomentar la esperanza en esta situación terminal, en el sentido de que la esperanza es la virtud que supera el miedo y es capaz de trocar las actitudes que devienen de la enfermedad y la agonía, en alivio psicológico, aceptación y dignidad.

Dicha autora afirma asimismo que la creencia que por milenios hemos cultivado acerca de la supervivencia del alma a la muerte física, no es más que otro mecanismo defensivo de negación, muy racionalizada y mistificada, en última instancia, en Dios; pero que no obstante la fe en Dios puede constituir, bien llevada, una de las mejores herramientas de consuelo y entereza ante la inminencia de la muerte.

En la experiencia de la fe religiosa ante el umbral de la muerte, diríase que el moribundo invoca todas las fuerzas de la esperanza que le quedan, apoyado en

quien puede —parientes, amigos, el sacerdote, el personal médico, el psicólogo— para morir con dignidad.

Y éste, sería el triunfo póstumo de Eros sobre Tánatos.

#### 4.4 Abismo generacional en el lenguaje y en los valores

Uno de los síntomas culturales de autodestrucción que **McDowell** denuncia en su citada obra, *La generación desconectada*, es que se viene dando un abismo cultural en el lenguaje. Los adultos y la juventud también están distanciados por este abismo y muchos de los primeros ni siquiera se percatan de ello. De hecho, la mayor parte de la juventud habla un idioma totalmente distinto al de sus padres y demás adultos.

Estamos hablando de adultos y jóvenes que tienen el mismo vocabulario, pero con diferentes acepciones, y están completamente inconscientes de que existen tales diferencias. Mientras aumenta la distancia entre adultos y jóvenes, estos últimos están formando una comunidad propia estrechamente entrelazada con su propio lenguaje. Están modificando el lenguaje mismo, y no precisamente por medio aquella jerga generacional des-gramatizante típica de esa edad y que los adultos difícilmente pueden entender, sino que esta modificación afecta incluso a los significados de voces comunes bien establecidas que enuncian valores universales, tales como la tolerancia, el respeto, la aceptación, el juicio moral, los derechos personales, la libertad y la verdad, etc., que, no obstante, están empezando a significar cosas diferentes.

Así, el diverso entendimiento en torno a lo axiológico entre el mundo de los adultos y la juventud actual —entre las culturas moderna y postmoderna; entre la sociedad de la posguerra que tenía televisión a color y la del nuevo milenio que tiene además computadora, internet y teléfonos celulares altamente sofisticados—, con todo lo que estos dos tipos de cultura y sociedad comportan, ha venido implicando la formación un abismo generacional aún más crítico y angustiante que lo clásico en este sentido del no entendimiento entre dos mundos etarios diferentes.

En definitiva, debido a los vertiginosos avances de la tecnología, la amplitud de la esperanza de vida, la urbanización, el desarrollo socioeconómico y las oportunidades más variadas y exhaustivas de desarrollo educacional, entre otros factores, hoy la juventud, la madurez y la tercera edad viven inmersas en un mar de diferentes aguas: culturas —con sus diversas opciones de valores— que interaccionan en una misma familia, por ejemplo, y que pueden no llegar a amalgamarse debidamente unas con otras, resultando de ello una crisis de valores que se expande más allá de los ámbitos de la propia familia.

Las mismas palabras y valores citados por McDowell (ob. cit., p. 25) pueden de hecho tener significados y connotaciones diferentes para el abuelo(a), el padre, la madre, el hijo(a) adulto(a) y el adolescente. Y este solo hecho —la diversa consciencia de un valor cualquiera entre los integrantes de una misma familia—, puede suscitar conflictos, dando en la torre a la autoestima de más de uno de los integrantes, con los desequilibrios personales y sistémicos que se derivan.

Reproducimos aquí el cuadro que McDowell presenta en su libro (p. 25), acerca de algunos términos que implican valores, y los distintos significados, que para bien o para mal de la civilización se vienen dando, sin más comentarios.

**Tabla 3. Diferencia en la comprensión de términos que significan valores en las culturas moderna y posmoderna**

<b>Término</b>	<b>Nuestra comprensión (cultura de los adultos)</b>	<b>Comprensión posmoderna (cultura juvenil)</b>
Tolerancia	Aceptar a otros sin estar de acuerdo o compartir sus creencias o estilos de vida	Aceptar las creencias, valores, estilos de vida y conceptos de verdad de cada cual como iguales
Respeto	Dar consideración a otros	Aprobación sincera de creencias y estilos de vida de los demás
Aceptación	Aceptar a las personas por lo que son y no precisamente por lo que dicen o hacen	Aprobar y aun alabar a otros por sus creencias y estilos de vida
Juicio moral	Ciertas cosas son buenas o malas, como Dios lo ha determinado	No hay derecho a juzgar el criterio o la conducta de otro
Preferencia personal	Las preferencias de color, comida, ropa, diversiones, etc., se deciden individualmente	Las preferencias de conducta sexual, sistema de valores y creencias son decididas individualmente
Derechos personales	Cada cual tiene derecho a ser tratado con justicia de acuerdo con la ley	Cada cual tiene derecho de hacer lo que cree que es mejor para él
Libertad	Ser libre es hacer lo que uno sabe lo que debe hacer	Poder hacer lo que uno quiera
Verdad	Patrón absoluto de lo correcto e incorrecto	Lo que para cada cual sea correcto.

# CONCLUSIONES

Después de mi aproximación a *Los seis pilares de la autoestima*, de Branden, resulta un proceso de análisis-síntesis-tesis donde puedo expresar que mucho habría que decir y seguir escribiendo acerca de esta obra densa en sus contenidos, pero también sencilla de comprender. Como el mismo Branden ha anotado, se trata de una obra psico-filosófica (cfr. p. 325) y también un “código de moral” (p. 179).

Desde el venero de teoría psicológica que hay en ella, puedo también percibir que la autoestima, en específico, gira en torno de ciertos ejes genéricos del desarrollo bio-psicosocial del ser humano, mismos que identifico como vida, ser, mente, conciencia, adaptación, proyección hacia una plenitud.

Bajo estos presupuestos, al final de todo, hago mías tres tipos de conclusiones: las generales-psico-filosóficas y éticas, las específicas de una teoría psicológica y aquellas que responden a los presupuestos y objetivos que nos planteamos al principio de esta tesis.

## 1. GENERALES PSICO-FILOSÓFICAS Y ÉTICAS

**Ética.-** Con realizar el análisis de *Los seis pilares de la autoestima*, se me queda la sensación de andar abismado ni más ni menos que en algo semejante a un código moral de conducta. Lo mismo señala Branden en su mensaje acerca del sexto pilar: “las virtudes que nos exige la autoestima son también las que nos pide la vida” (p. 179). Hablamos, pues, de valores universales, de axiología en relación directa con problemas de salud mental —ya causales o derivados— que se expresan desde una autoestima subdesarrollada. La autoestima, entonces, puede proponerse como un valor de salud mental en sí mismo, y como una filosofía que contempla un compendio de ciertos *valores que valen* para el individuo y para la universalidad de la especie, y, en definitiva, como normas para la consecución de felicidad (cfr. p. 25: la alta autoestima pronostica gran felicidad).

**Salud mental.-** Este específico valor —la autoestima— es, teóricamente, fundamental para la comprensión de la personalidad y por ende para la práctica clínica no sólo en psicología, sino en todas las ciencias de la salud, y que compete también a otras ciencias sociales. La autoestima atañe a la persona íntegra: su organismo, su personalidad y su vida en todos los ámbitos en que ésta se desarrolla o los que tiene que asumir en un determinado momento. Creo, entonces, con Branden, que la autoestima debiera ser una filosofía *viva* del individuo (cfr. 181-188), con la cual hay que comprometerse en serio, a fin de *vivir* lo más plenamente que fuera posible, a fin de *dignificar* la existencia en cada etapa o situación en que pueda encontrarse, y a



fin de *tratar de corregir* sobre la marcha (incluso auxiliados por el autoanálisis) todas aquellas cuestiones que alienan o desintegran su consciencia en infelicidad (cf. p. 29: sabotear la felicidad).

**Felicidad.-** La relevancia de estas tesis, entonces, queda planteada desde la necesidad inaplazable de fomentar la asunción de valores verdaderos y valederos para conducir nuestra vida hacia una plenitud ontológica. Plenitud ontológica significa, para mí, el ser humano en cuanto tal, que se esfuerza hacia un proceso de humanización más perfecto y sublime cada vez. Ése es mi concepto de felicidad: la lucha por mejorías y el triunfo en ella. No es la felicidad un “estado de ánimo”, mucho menos estático, sino una satisfacción íntima (espiritual) fluctuante en los vaivenes de la vida, determinada por valores e impulsos que la sostienen desde lo más íntimo del ser para conservarla o buscarla (cfr. pp. 21-22: la confianza en nuestra capacidad de afrontar los desafíos de la vida y nuestro derecho a triunfar y ser felices).

**Humanismo.-** El humanismo que destilan *Los seis pilares de la autoestima*, nos inspira para trabajar, pues, por un mundo mejor, y esta decisión es necesariamente individualista, en primer plano. La vida humana se expresa en una trama cultural y la cultura tiene influencia sobre la autoestima, no obstante que esta última “no sea una idea —ni un ideal— presente en todas las culturas”, no al menos con el carácter expansivo y crucial que le atribuye Branden. La necesidad de autoestima “no es cultural” (cfr. pp. 303-304), sino básicamente *personal* (cfr. p. 35), y no está determinada principalmente por los demás (cfr. p. 17) ni completamente por el entorno (cfr. p. 79). Es decir, la autoestima hunde su raíz en el humanismo en cuanto integración de ciertos valores en la persona, primero, y luego (desde la persona) como cultura que puede de hecho insertarse en la cultura global: lo social y colectivo.

Esto es lo que Branden da a entender cuando dice que los valores fomentadores de autoestima y/o de virtud existen, ya de hecho, en la sociedad sea ésta del tipo que fuere: tribal, capitalista, socialista (cfr. p. 46, con relación a *la eficacia*: “no hay ninguna sociedad...”). En la sociedad tribal, por ejemplo, los valores del individuo se sujetan al interés general de la tribu, sin que por ello aquél deba sentirse alienado en su yo: se trata de *su cultura* y sería improbable que quisiese *sobre-salir* de ese natural entorno, pues ya el grupo le da sentido a su identidad y valía personal (cfr. 303). La autoestima no necesariamente tiene que ser un individualismo a ultranza.

Sin embargo, es también cierto que una cultura o subcultura puede tender a —o pretender— anular o ignorar unos valores en aras de otros, que ensayen a ser más adaptativos a un momento y circunstancias dados, o de plano para alienar a los individuos. Si, no obstante, la adaptación no se consigue, y hay rupturas en la psiquis individual y/o colectiva, se ingresa a una crisis de valores. Hoy, *ése es el problema*, según se desprende de algunos de los marcos teóricos revisados. Por ejemplo, Branden refiere aquellos valores que desde la cultura, la religión, la familia, la

sociedad, adoptamos de manera inconsciente y con los cuales no estamos de acuerdo y por ende nuestra conducta será inconsecuente, falta de integridad, en detrimento de la autoestima y de la salud mental.

El humanismo de los seis pilares, entonces, proporcionará aquellos valores verdaderos y valederos que la persona requiera para ser más adaptativa y feliz en un mundo en vertiginoso cambio (cfr. p. 253 y ss.).

## 2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS DE UNA TEORÍA PSICOLÓGICA

Son tres los ejes psicológicos principales en que puedo resumir la teoría de *Los seis pilares de la autoestima*, de Branden: vida, desarrollo adaptativo y proyección hacia una plenitud o autorrealización. Éstos orbitan a su vez sobre una trilogía de consciencia, ya preconcebida por mí antes de la lectura de Branden: Yo soy, Yo puedo, Yo amo.

- **Eje de la vida.-** Naturalmente, desde su concepción en el útero, el organismo vivo empieza un proceso de *ser* que implica una *consciencia* rudimentaria de *Yo soy*. Esta consciencia o forma de *mente* embrionaria abrigaría un *propósito* básico, una *voluntad*, que será conservarse vivo, “lograrse” como organismo y eventualmente nacer como ser humano *apto* hasta cierto punto para vivir fuera del medio uterino, en el mundo exterior.

Branden pone especial énfasis en las capacidades innatas u ontológicas del ser humano, por ejemplo cuando habla de un *egoísmo básico, noble*, que sería una dotación esencial para la autoestima y la vida misma a través de la *auto-aceptación, la autoafirmación y el auto-respeto*: el amor propio y el amor a la vida, en definitiva.

- **Eje del desarrollo adaptativo.-** El impulso de la *consciencia del Yo soy*, eventualmente, lleva al lactante y al niño pequeño a poseer una *mente* más desarrollada: una mente que percibe aspectos de la realidad interna y externa con las cuales va formando un primitivo *autoconcepto*, cifrado también en la *voluntad* o *propósito* de seguir afianzándose a la vida.

Sus primeros *valores* serán esa propia consciencia de sí, ese afán de vivir y de conseguir vivir, y al darse cuenta que lo logra, se consolida entonces en él la virtud o consciencia del *Yo puedo*. Eventualmente, el *Yo soy* se individualiza (soy un ser diferente de mi mamá, p.e.) también en función de su *Yo puedo*, que puede devenir en *Yo tengo* o viceversa. El ser se autopercibe así: “Puedo hacer cosas: moverme, caminar, balbucir: por eso mi madre me ama”, o así: “Tengo el amor de mi madre, tengo seguridad, por eso hago esto o aquello”... son “juicios”, incluso pre-rationales, del autoconcepto acerca de la propia valía y la eficacia personal, que redundarán en valores de auto-respeto y otros.

Las capacidades de la *eficacia personal* y auto-respeto, como doble pilar esencial de la autoestima, están ligadas naturalmente al proceso adaptativo y a la madurez de la mente, que va creciendo en consciencia, es decir contacto perceptivo, interpretativo e interactivo con las realidades exterior e interior de la vida del niño. Por supuesto, el ambiente en el que se desarrolla es crucial en todo el proceso, pues determina en mucho qué tipo de autoconcepto se va formando, la calidad de sus propósitos, la fuerza de su volición y la pujanza o debilidad de sus valores esenciales.

Un niño desatendido podrá desarrollar un autoconcepto concordante a circunstancia tal, y mirará angustiosamente por tener propósitos que le prodiguen la vida con un *Yo puedo* bastante débil, no estimulado o deficiente desde su primer ambiente mundano: la familia. En un juicio semejante, pienso, Maslow desarrollaría quizás su escala de las necesidades básicas: primero lo fisiológico, después la seguridad, el amor, seguida de la aceptación social, y muy en cuarto lugar la necesidad de autoestima.

Sabemos, empero, que la autoestima subyace a todas estas necesidades por ser algo innato que se ha venido desarrollando —a mi modo de entender a Branden— desde la vida intrauterina. Es inherente a la propia vida, y necesaria para la salud mental y la felicidad.

- **Eje proyectivo hacia la autorrealización.**- Normalmente, el sentido de eficacia personal y auto-respeto (pilares básicos de la autoestima) del púber, del adolescente y también respecto de los siguientes periodos de la ontogenia, responde a impulsos de una consciencia, mente y voluntad relativamente poderosos y cada vez más expansivos. El *Yo soy- Yo puedo* se diversifica hacia una identidad individual cada vez más madura y una interacción social cada vez más compleja que incluye, en cuanto a valores, el fundamental *auto-respeto* y el *respeto por los demás*, bien desarrollados.

Surge entonces, en relativa integridad, desde temprano, un *Yo (me) amo-y soy amado por los demás*. Esta nueva forma de consciencia apuntará vigorosamente hacia la plenitud o autorrealización buscada. Y será, normalmente, la esencia de una autoestima alta o sana, en términos de Branden, quien incluso escribe: “El amor es el principio de la virtud. Es el trampolín para nuestras aspiraciones más elevadas y nobles. Es la fuerza motriz que impulsa los seis pilares. Es el séptimo pilar de la autoestima” (p. 331).

De suyo, los valores propios de la autoestima y otras categorías axiológicas se diversificarán también en función de los intereses, propósitos y expectativas personales y los del medio. La meta de la autoestima es *crecer*. Se dan distintas categorías de valores que tiran hacia vectores consecuentemente más complejos, distantes, globalizadores, que irrumpen en definitiva en la cultura, la civilización, la vida humana sobre el haz de la tierra.

El siguiente cuadro abarca todo lo antedicho.

<b>TEORÍA DE LA AUTOESTIMA</b>			
<b>Aspectos básicos</b>		<b>Aspectos trascendentales u ontológicos</b>	
<b>Teórico-conceptuales</b>	<b>Empíricos</b>	<b>Valores de vida</b>	<b>Autorrealización (Yo soy- Yo puedo-Yo amo)</b>
<p>1. Evolución del constructo desde la filosofía. El ser y el ¿Quién soy?</p> <p>2. Aportaciones teóricas desde la psicología. <i>El autoconcepto</i>, etc.</p> <p>3. Principios básicos y primeras definiciones, con Branden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es la autoestima</li> <li>• Qué <i>no</i> es</li> <li>• Influencia de la autoestima y su necesidad irrenunciable en la vida humana</li> <li>• Su dinámica en la psique</li> <li>• Su ausencia o escasez</li> <li>• Su significado o presencia</li> <li>• Sus manifestaciones psicológicas y sociales</li> </ul>	<p>1. Fuentes interiores y factores externos:</p> <p><i>Interiores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mente, consciencia y voluntad</li> <li>• El enfoque centrado en la acción</li> <li>• Las profecías infalibles</li> <li>• Elecciones</li> <li>• Metas</li> </ul> <p><i>Factores externos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La paternidad</li> <li>• La escuela</li> <li>• El mundo laboral</li> <li>• La psicoterapia</li> <li>• La sociedad y la cultura</li> </ul> <p>2. Las seis prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir en consciencia</li> <li>• Auto-aceptación</li> <li>• Responsabilidad de sí mismo</li> <li>• Auto-afirmación</li> <li>• Vivir con propósito</li> <li>• Integridad personal</li> </ul>	<p>1. Categorías generales de valores (individuales e inter-relacionales):</p> <p>Personales Familiares Académicos Organizacionales Laborales Financieros Urbanos Sociales o civiles Culturales Morales Religiosos Espirituales</p> <p>2. Valores específicos que constituyen o fomentan la autoestima (filosofía de la autoestima y/o filosofía específica de cada uno de los seis pilares)</p>	<p>Individual (intrapésica), en los planos:</p> <p>Personal Familiar Matrimonial Laboral Profesional Económico Cultural Social Espiritual, que redundan en:</p> <p>Paz interior, bondad, amor, éxito, respeto, altruismo, salud, alegría, felicidad, dignidad, plenitud, racionalidad, realismo, intuición, espiritualidad, humanismo, productividad, creatividad, liderazgo, sabiduría, conocimiento, aprecio social, riqueza económica, prestigio, etc.</p>

### **3. CONCLUSIONES A LOS PRESUPUESTOS Y OBJETIVOS DE LA TESIS**

**Presupuestos de la investigación.-** Considero que Branden es la mejor propuesta en teoría de la autoestima toda vez que ha seguido y desarrollado la evolución del constructo por medio de una dedicación consagrada a ello (es decir, se ha especializado en...), a lo largo de su polifacética carrera. En efecto, cada definición, cada elemento conceptual de la autoestima y cada aspecto o variable de la misma,

que desde su modelo o paradigma han descubierto y legado los distintos autores revisados, Branden los ha contrastado algunos, asumido otros, y mejorado los más, a lo largo de una serie de trabajos, reflexiones personales e investigaciones exhaustivas, mismas que ha corroborado a través de su práctica clínica y plasmado en su “obra cumbre”, demostrando así el carácter definitivo —teórico-práctico— que en materia de autoestima se desprende de *Los seis pilares*.

**Acerca de los objetivos de la tesis.-** Se presentaron someramente diversas aportaciones teóricas hacia una teoría de la autoestima, anteriores y contemporáneas a Branden, estableciendo una ponderación y/o paralelismo con las tesis plasmadas en *Los seis pilares*. Se ha exhibido un capítulo biográfico, que brinda completud al marco teórico, epistemológico, histórico e interpretativo de dicha obra. Se ha realizado un análisis comentado de *Los seis pilares de la autoestima*, obra considerada por su autor como “cumbre de todos los trabajos que le han precedido”, para demostrar el carácter compacto de su “filosofía y psicología de la autoestima”, resaltando la importancia del cultivo de valores universales como cimientos de una autoestima saludable.

Finalmente, como conclusiones derivadas de un proceso de análisis-síntesis-tesis de cuanto se ha abordado en este trabajo, se proponen a discusión nueve ensayos psico-filosóficos desde la comprensión y creatividad del sustentante, en torno de nuestra frontera de conocimiento y estudio: la autoestima.

## REFERENCIAS

- Bonet, J. V.** (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima* (6ª edición). España: Sal Terrae, Cantabria (España).
- Branden, N.** (1994). *Los seis pilares de la autoestima* (1ª edición, 1995). México: Ediciones Paidós, S.A.
- Branden, N.** (1993). *El respeto hacia uno mismo. Cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa, la inseguridad* (2ª edición). México: Ediciones Paidós, S.A.
- Branden, N.** (1987). *Cómo mejorar su autoestima* (1ª edición en español, 2010). Barcelona (España): Ediciones Paidós Ibérica.
- Branden, N.** (1984). The Benefits and Hazards of the Philosophy of Ayn Rand. *Revista de Psicología Humanista*, vol. 24(4), pp.39-64, URL: <http://mol.redbarn.org/objectivism/Writing/NathanielBranden/BenefitsAndHazards.html>.
- Bustamante, J. J.** (2004). El despertar y la felicidad en el budismo. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana (Chile)*, vol. 3(8), p. 1. URL: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30500802>. También citado por Bonet, J. V., ob. cit., p. 5. Ver también: [ub@ubolivariana.cl](mailto:ub@ubolivariana.cl).
- Castañeda, L.** (2001). *Un plan de vida para jóvenes ¿qué harás con el resto de tu vida?* (1ª edición). México: Ediciones Poder.
- Coopersmith, S.** (1981). *The antecedents of self-esteem* (second electronic edition, 2007). University of Michigan (USA): Consulting Psychologists Press, 1967. Citado por Branden (1994), ob. cit., pp. 81, 192-194, 334.
- De Reina, C. & De Valera, C.** (1960). Carta del apóstol Pablo a los Efesios, 5: 22-23, y otros artículos. En *La Biblia*. Miami (USA): Editorial Vida, 1981.
- Ellis, A.** (2001). *Feeling better, getting better, staying better* (Third Printing, 2005). The Albert Ellis Institute (USA): Impact Publishers, Inc.
- Ellis, A.** (2005). *The Myth of Self-esteem: how rational emotive behavior therapy can change your life forever* (digitised in 2007). University of Michigan (USA): Prometheus Books (2005).
- Ellis, A. & Windy, D.** (1987). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (Springer Publishinging Compani). New York (USA): Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 1989.

- Fenichel, O.** (2005). "Culpa y autoestima" y "Mecanismos de defensa" (pp. 128 y ss., pp. 167 y ss., respect.). En *Teoría psicoanalítica de las neurosis* (1<sup>ra</sup> edición, 2008). México: Paidós, S.A.
- Festinger, L.** (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance* (1<sup>ra</sup> edición, Stanford University Press). CA (USA): First Published by Row, Peterson and Company.
- Freud, S.** (1920). Más allá del principio del placer. En *Obras completas*, vol. XVIII (2<sup>da</sup> edición, 1984). Buenos Aires (Argentina): Amorrortu Editores, S.A.
- Info@objetivismo. com** (2013, Ask.com). *El objetivismo, la filosofía de Ayn Rand*. URL: <http://www.objetivismo.com/>, disponible en marzo de 2013.
- Jung, C.** (1964). *El hombre y sus símbolos* (7<sup>a</sup> edición, 2002). Barcelona (España): Luis de Caralt Editor, S.A.
- Kübler-Ross, E.** (1969). *Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico* (1<sup>ra</sup> edición castellana, 2012). México: Grupo Editorial Random House Mondadori, S. I.
- Laplanche, J. & Pontalis, J. B.** (2008). *Diccionario de Psicoanálisis* (2<sup>da</sup> edición). México: Paidós, S.A.
- McDowell, J.** (2003): *La generación desconectada. Cómo salvar a nuestra juventud de la autodestrucción* (2<sup>da</sup> edición). Colombia: Ed. Mundo Hispano.
- McKay, M. & Fanning, P.** (1999). *Autoestima: Evaluación y Mejora* (2<sup>da</sup> edición). Madrid (España): Ediciones Martínez Roca.
- Manzi, A.** (2009). Una revisión epistemológica al concepto de ideología en psicología política (versión electrónica). En *Les cahiers psychologie politique* (15). Versión electrónica disponible en marzo 2013: <http://lodel.irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique/index.php?id=788>.
- Negrete Lares, L. A.** (2004). *Valores Universales*. URL: <http://www.anuvprogramas.org/resources/VALORES%20UNIVERSALES.pdf>. Versión electrónica disponible en marzo, 2013. Ver también la Revista virtual de la UNAM *Rompan filas*, vol. 14 (72).
- Olivares, R. & Méndez, C.** (2010). *Técnicas de modificación de conducta* (6<sup>ta</sup> edición). Barcelona (España): Editorial Biblioteca Nueva.

- Oliveros, D.G.** (2013). El inconsciente cultural. En *Acechando al minotauro maldito*. URL: <http://acabandocultura.blogspot.com/2007/07/inconsciente-colectivo-o-cultura.html>, disponible en abril 2013.
- Perls, F. & Baumgardner, P.** (1975). *Terapia Gestalt - Teoría y práctica. Su aplicación* (2<sup>da</sup> edición, 2006). México: Editorial Pax.
- Rand, A.** (1964). *La virtud del egoísmo. Un nuevo y desafiante concepto del egoísmo* (edición web 2011). Argentina: Editorial Ecuación. URL: <http://es.scribd.com/doc/54399475/La-Virtud-Del-Egoismo-de-Ayn-Rand>. Disponible en abril, 2013.
- Rodríguez, K. A.** (2006). *Arte, Política Sociedad y Psicología*. España: Universidad Complutense de Madrid. URL: [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/arkauth/arte\\_psicologia/art\\_e\\_psicologia.pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/eurotheo/arkauth/arte_psicologia/art_e_psicologia.pdf). Disponible en abril, 2013.
- Rogers, C.** (1961). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica* (1<sup>ra</sup> edición). Buenos Aires (Argentina): Paidós.
- Segura G., R. M.** (2011). Autoestima y desarrollo personal en el ámbito educativo. Un enfoque de género. En *Revista AAPAUNAM, año 3 (4)*, pp. 265-271.
- Sort, R.** (editor: 1981, 2001). Miedo. En *Diccionario Psicológico (2001) de la Enciclopedia de Psicopedagogía, Pedagogía y Psicología* (1981). Barcelona (España): Océano Grupo Editorial-Centrum.
- Steiner, D.** (2005). *La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano* (1<sup>ra</sup> edición). Maracaibo (Venezuela): Tecana American University (TAU). Disponible en abril de 2013 en URL: [http://www.tauniversity.org/tesis/Tesis\\_Daniela\\_Steiner.pdf](http://www.tauniversity.org/tesis/Tesis_Daniela_Steiner.pdf).
- Lega, L. I., Caballo, V. E. & Ellis, A.** (2002). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual* (2<sup>da</sup> edición). España: Siglo XXI Editores.
- Wilber, Ken** (1980). *El proyecto Atman* (3<sup>ra</sup> edición, 2001). Barcelona (España): Editorial Kairós. Citado por Steiner, D. (ob. cit., 2005).
- <sup>a</sup>**William, J.** (1890). *Principios de psicología* (2<sup>da</sup> edición española, 1999). México: Fondo de Cultura Económica.
- <sup>b</sup>**William, J.** (1980). *The Principles of Psychology* (1<sup>ra</sup> edición, 1952). USA: The University of Chicago & Enciclopedia Británica, Inc.: William Bouton, Publisher.





# APÉNDICE

## EJERCICIOS DE COMPLETAMIENTO DE FRASES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Por Nathaniel Branden

Quiero compartir con el lector un programa de treinta y una semanas, a base de completar frases, que he desarrollado específicamente para fomentar la autoestima. Algunas ideas teóricas bastante complejas están comprendidas en estos comienzos de frase y en su desarrollo, y no se apreciarán adecuadamente sin la experiencia de hacer el ejercicio.

Hemos visto ya el importante papel que tiene el trabajo de completar frases para facilitar el desarrollo personal y la comprensión de uno mismo.

El programa que se ofrece aquí tiene como objetivo facilitar la comprensión de los seis pilares y su aplicación a la vida cotidiana. El lector se dará cuenta de ello cuando siga el ejercicio entero. Las cuestiones suscitadas en el programa se exploran en el curso de la terapia de manera muy diferente; y desde ángulos diferentes; los finales de los clientes sugieren invariablemente vías adicionales de atención necesaria. Lo que sigue a continuación es la versión genérica, que va evolucionando por sí misma y se revisa.

Para hacer que el programa sea completo e independiente, he tenido que reformular algunas ideas introducidas con anterioridad. Algunos comienzos de frase introducidos previamente se reúnen aquí con otros nuevos, y están organizados en una estructura con la que se intenta conducir a la persona a un despertar progresivo: aumentar la comprensión de uno mismo y reforzar su autoestima.

Es como si la mitad de esta sección hubiera estado escrita con tinta invisible y se hace visible sólo con el paso del tiempo, cuando uno trabaja con los comienzos de frase y estudia las pautas de sus propios finales. Espero que el programa se estudie teniendo en cuenta lo anterior.

- **El programa**

Si trabaja solo cuando completa las oraciones, puede utilizar una libreta, una máquina de escribir o una computadora. (Una alternativa aceptable es completar las frases utilizando un magnetófono, en cuyo caso usted continúa repitiendo el comienzo de frase en el magnetófono completándolo cada vez con un final de frase diferente, y después vuelve a escuchar el trabajo grabado para reflexionar sobre él).

## PRIMERA SEMANA

Lo primero que tiene que hacer por la mañana, antes de iniciar su día de trabajo, es sentarse y escribir el siguiente comienzo de frase:

- **Si hoy apporto mayor consciencia a mi vida...**

Después, tan rápido como sea posible, sin hacer ninguna pausa para reflexionar, escriba tantos finales como pueda para esa frase en dos o tres minutos (nunca menos de seis; diez son suficientes). No se preocupe si sus finales son literalmente verdaderos, o si tienen sentido o son “profundos”. Escriba cualquier cosa, pero escriba algo.

Después continúe con el siguiente comienzo de frase:

- **Si hoy soy más responsable en las elecciones y en mis actos...**

Después

- **Si hoy pongo mayor atención en mi trato con la gente...**

Después

- **Si hoy aumento mi energía un 5%...**

Cuando haya terminado, continúe con su día de trabajo.

Haga este ejercicio cada día, de lunes a viernes durante la primera semana, siempre antes de empezar su día de trabajo.

Naturalmente habrá muchas repeticiones. Pero inevitablemente aparecerán también nuevos finales de frase. El tiempo que dedique a meditar sobre estos finales de frase “alimenta” el subconsciente creativo para generar conexiones e intuiciones e impulsar el crecimiento. Cuando intensificamos la consciencia, tendemos a evocar la necesidad de los actos que expresa nuestro estado psicológico.

Alguna vez, cada fin de semana, vuelva a leer lo que usted ha escrito durante la semana y entonces haga un mínimo de seis finales para este comienzo de frase:

- **Si lo que he escrito esta semana es verdad, podría ser útil que yo...**

Esto facilita el poner en práctica los nuevos aprendizajes. Continúe esta práctica durante todo el programa los fines de semana.

Al hacer esta labor, lo ideal es vaciar su mente de cualquier expectativa relacionada con lo que sucederá o lo que se “supone” sucederá. No se imponga ninguna obligación en la situación. Haga el ejercicio, continúe con sus actividades cotidianas, dedique algo de tiempo a meditar sobre sus finales cuando pueda y simplemente observe las diferencias en su modo de sentirse o en cómo éstas le impulsan a actuar.

**Recuerde:** sus finales de frase deben ser a base de completar gramaticalmente frases y si su mente está absolutamente vacía, invente un final, pero no se permita a sí mismo pararse con la idea de que no puede hacer el ejercicio. Una sesión normal no le debería llevar más de diez minutos. Si dura mucho más, usted está “pensando” (ensayando,

*calculando) demasiado. Piense después del ejercicio, pero no durante su realización. Nunca haga menos de seis finales para un comienzo de frase.*

## **SEGUNDA SEMANA**

- Si apporto un 5% más de consciencia a mis relaciones importantes...
- Si apporto un 5% más de consciencia a mis inseguridades...
- Si apporto un 5% más de consciencia a mis necesidades y deseos más profundos...
- Si apporto un 5% más de consciencia a mis emociones...

## **TERCERA SEMANA**

- Si considero que escuchar a los demás es un acto creativo...
- Si me doy cuenta de cómo reacciona la gente por mi forma de escuchar...
- Si hoy apporto más consciencia a mi trato con la gente...
- Si hoy me comprometo a tratar a la gente de una manera más justa y benevolente...

## **CUARTA SEMANA**

- Si hoy apporto un nivel más alto de autoestima a mis actividades...
- Si hoy apporto un nivel más alto de autoestima en mi trato con la gente...
- Si hoy me acepto a mí mismo un 5% más...
- Si me acepto a mí mismo incluso cuando cometo errores...
- Si me acepto a mí mismo incluso cuando me siento confundido y abrumado...

## **QUINTA SEMANA**

- Si acepto más a mi cuerpo...
- Si rechazo y reniego de mi cuerpo...
- Si rechazo y reniego de mis conflictos...
- Si acepto más todas las partes de mi ser...

## **SEXTA SEMANA**

- Si hoy quisiera elevar mi autoestima, podría...
- Si acepto más mis sentimientos...
- Si rechazo y reniego de mis sentimientos...
- Si acepto más lo que pienso...
- Si rechazo y reniego de mis pensamientos...

## SÉPTIMA SEMANA

- Si acepto más mis temores...
- Si rechazo y reniego de mis temores...
- Si aceptara más mi dolor...
- Si rechazo y reniego de mi dolor...

## OCTAVA SEMANA

- Si acepto más mi cólera...
- Si rechazo y reniego de mi cólera...
- Si acepto más mi sexualidad...
- Si rechazo y reniego de mis sexualidad...

## NOVENA SEMANA

- Si acepto más mi entusiasmo...
- Si rechazo y reniego de mi entusiasmo...
- Si acepto más mi inteligencia...
- Si rechazo mi inteligencia...

## DÉCIMA SEMANA

- Si acepto más mi alegría...
- Si rechazo y reniego de mi alegría...
- Si apporto más conciencia a todas la partes de mi ser...
- Cuando aprendo a aceptar todo lo que soy...

## UNDÉCIMA SEMANA

- Ser responsable de uno mismo significa para mí...
- Si apporto un 5% más de responsabilidad a mi vida y a mi bienestar...
- Si evito la responsabilidad en mi vida y en mi bienestar...
- Si añado un 5% más de responsabilidad para la consecución de mis metas...
- Si evito la responsabilidad en la consecución de mis metas...

## DUODÉCIMA SEMANA

- Si apporto un 5% más de responsabilidad por el éxito de mis relaciones...
- Algunas veces permanezco pasivo cuando...
- Algunas veces me siento incapaz cuando...
- Me empiezo a dar cuenta de que...

### **DÉCIMO TERCERA SEMANA**

- Si añadido un 5% más de responsabilidad a mi forma de vivir...
- Si añadido un 5% más de responsabilidad en la elección de compañeros...
- Si añadido un 5% más de responsabilidad en mi felicidad personal...
- Si añadido un 5 % más de responsabilidad en el nivel de autoestima...

### **DÉCIMO CUARTA SEMANA**

- Autoafirmación significa para mí...
- Si viviera un 5% más positivamente...
- Si hoy considero mis pensamientos y sentimientos con respeto...
- Si considero mis necesidades con respeto...

### **DÉCIMO QUINTA SEMANA**

- Si (cuando era joven) alguien me hubiera dicho que mis necesidades eran realmente importantes...
- Si (cuando era joven) alguien me hubiera enseñado a ser más respetuoso con mi propia vida...
- Si considero mi vida sin importancia...
- Si estuviera dispuesto a decir sí cuando quiero decir sí y a decir no cuando quiero decir no...
- Si estuviera dispuesto a permitir que la gente oyera la música que llevo dentro...
- Si expresara un 5% más de quien soy yo...

### **DÉCIMO SEXTA SEMANA**

- Vivir con propósito significa para mí...
- Si aporto un 5% más de resolución a mi vida...
- Si actúo con un 5% más de resolución en mi trabajo...
- Si actúo con un 5% más de resolución a mis relaciones...
- Si actúo con un 5% más de resolución en mi matrimonio (si es aplicable)...

### **DÉCIMO SÉPTIMA SEMANA**

- Si actúo con un 5% más de resolución con mis hijos (se es aplicable)...
- Si tuviera un 5% más de resolución con mis anhelos más profundos...
- Si adquiero una mayor responsabilidad para satisfacer mis necesidades...
- Si hago que mi felicidad sea un objetivo consciente...

## DÉCIMO OCTAVA SEMANA

- Integridad significa para mí...
- Si considero los casos en los que encuentro que la integridad total es difícil...
- Si apporto un 5% más de integridad a mi vida...
- Si apporto un 5% más de integridad a mi trabajo...

## DÉCIMO NOVENA SEMANA

- Si apporto un 5% más de integridad a mis relaciones...
- Si mantengo la lealtad a los valores que creo correctos...
- Si me niego a vivir de acuerdo con los valores que no respeto...
- Si considero mi autoestima algo prioritario...

## VIGÉSIMA SEMANA

- Si el niño que llevo dentro pudiera hablar, él/ella diría...
- Si el adolescente que fui una vez todavía existe dentro de mí...
- Si mi yo adolescente pudiera hablar, él/ella diría...
- Si pensara volver atrás para ayudar a mi yo infantil...
- Si pensara volver atrás para ayudar a mi yo adolescente...
- Si pudiera hacer amigos con mis yos más jóvenes...

**Nota:** Para una exposición más detallada sobre cómo trabajar integrando sus yos más jóvenes, consulte *Cómo mejorar su autoestima* (ob. cit., 26, pp. 38-44).

## VIGÉSIMO PRIMER SEMANA

- Si mi yo infantil se sintiera aceptado por mí...
- Si mi yo adolescente sintiera que yo estoy a favor suyo...
- Si mis yos más jóvenes vieran que siento compasión por sus luchas...
- Si pudiera coger a mi yo infantil a mis brazos...
- Si pudiera coger a mi yo adolescente en mis brazos...
- Si tuviera el coraje y la compasión de abrazar y de amar a mis yos más jóvenes...

## VIGÉSIMO SEGUNDA SEMANA

- Algunas veces mi yo infantil se siente rechazado por mí cuando yo...
- Algunas veces mi yo adolescente se siente rechazado por mí cuando yo...
- Una de las cosas que mi yo infantil necesita de mí y raramente obtiene es...
- Una de las cosas que mi yo adolescente necesita de mí y no ha conseguido es...
- Una de las maneras en que mi yo infantil se desquita conmigo por rechazarlo es...

### **VIGÉSIMO TERCERA SEMANA**

- Ante la idea de dar a mi yo infantil lo que necesita de mí...
- Ante la idea de dar a mi yo adolescente lo que necesita de mí yo...
- Si nos enamorásemos mi yo infantil y yo...
- Si nos enamorásemos mi yo adolescente y yo...

### **VIGÉSIMO CUARTA SEMANA**

- Si acepto que mi yo infantil pueda necesitar tiempo para aprender a confiar en mí...
- Si acepto que mi yo adolescente puede necesitar tiempo para aprender a confiar en mí...
- Cuando comprendo que mi yo infantil y mi yo adolescente son parte de mí...

### **VIGÉSIMO QUINTA SEMANA**

- Algunas veces cuando tengo miedo yo...
- Algunas veces cuando me siento herido yo...
- Algunas veces cuando estoy enfadado yo...
- Una manera efectiva de saber hacer frente al miedo podría ser...
- Una manera efectiva de saber hacer frente a la ofensa podría ser...
- Una manera efectiva de saber hacer frente a la ira podría ser...

### **VIGÉSIMO SEXTA SEMANA**

- A veces, cuando me siento excitado...
- A veces, cuando me excito sexualmente...
- A veces, cuando experimento sentimientos intensos...
- Si hago amigos con mi excitación...
- Si hago amigos con mi sexualidad...
- Cuando me sienta más responsable con toda la gama de mis emociones...

### **VIGÉSIMO SÉPTIMA SEMANA**

- Si creo que voy a llegar a ser el mejor amigo de mi yo infantil...
- Si creo que voy a llegar a ser el mejor amigo de mi yo adolescente...
- Cuando mi yos más jóvenes lleguen a sentirse más cómodos conmigo...
- Cuando cree un espacio más seguro para mi yo infantil...
- Cuando cree un espacio más seguro para mi yo adolescente...



### **VIGÉSIMO OCTAVA SEMANA**

- **Mi madre me dio una imagen de mí mismo(a) como...**
- **Mi padre me dio una imagen de mí mismo(a) como...**
- **Mi madre habla en mi lugar cuando me digo a mí mismo(a)...**
- **Mi padre habla en mi lugar cuando me digo a mí mismo(a)...**

### **VIGÉSIMO NOVENA SEMANA**

- **Si apporto un 5% más consciencia en mi relación con mi madre...**
- **Si apporto un 5% más consciencia en mi relación con mi padre...**
- **Si considero a mi madre y a mi padre desde una posición realista...**
- **Si reflexiono sobre el nivel de consciencia que yo apporto en mi relación con mi madre...**
- **Si reflexiono sobre el nivel de consciencia que apporto en mi relación mi padre...**

### **TRIGÉSIMA SEMANA**

- **Cuando pienso en liberarme de mi madre, psicológicamente...**
- **Cuando pienso en liberarme de mi padre, psicológicamente...**
- **Cuando pienso en pertenecerme totalmente a mí mismo...**
- **Si mi vida realmente me pertenece...**
- **Si realmente soy capaz de sobrevivir independientemente...**

### **TRIGÉSIMO PRIMERA SEMANA**

- **Si apporto un 5% más de consciencia a mi vida...**
- **Si me acepto a mí mismo un 5% más...**
- **Si apporto un 5% más de responsabilidad personal a mi vida...**
- **Si actúo con un 5% más de reafirmación en mí mismo...**
- **Si vivo mi vida con un 5% más de resolución...**
- **Si apporto un 5% más de integridad a mi vida...**
- **Si respiro profundamente y me permito experimentar lo que se siente con la autoestima...**

Imaginemos que usted ha completado ahora este programa de 31 semanas una vez. Si lo ha considerado útil, hágalo otra vez. Será una nueva experiencia para usted. Algunos de mis pacientes consiguen pasar este programa tres o cuatro veces, siempre con resultados nuevos, siempre creciendo en la autoestima.