

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA DEL MUNDO INTERNO
SER, DEBER SER, QUERER SER Y AUTOESTIMA.

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
P R E S E N T A
PABLO HUELSZ LESBROS
MÉXICO, D.F. 2009

DR. JOSÉ DE JESÚS GONZÁLEZ NÚÑEZ
D I R E C T O R
DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS
DR. FRANCISCO MORALES C.
DR. JORGE PÉREZ ESPINOSA
MTRO. CELSO SERRA PADILLA
C O M I T E



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.

RESUMEN:

Investigaciones previas ubican la autoestima como sinónimo de autoconcepto, en esta investigación se propone hacer una distinción entre estos dos aspectos, definiendo la autoestima como la vivencia del amor que una persona experimenta por si misma, sin condiciones, a diferencia del autoconcepto que nos habla más del juicio, que una persona tiene de si misma según sus logros. Esta vinculación de la autoestima al autoconcepto, crea el que las personas no vivan desde su ser, sino en función al deber ser o a lograr tener, por esto la pregunta de investigación que se plantea es:

¿EXISTEN DIFERENCIAS CUALITATIVAS Y/O CUANTITATIVAS EN LA AUTOESTIMA ENTRE LAS PERSONAS QUE VIVEN DESDE EL DEBER SER O DESDE EL QUERER SER, EN RELACIÓN CON LAS QUE VIVEN DESDE SU SER?

A fin de tener una base teórica que sustente la investigación cuantitativa y cualitativa que se realizó a 50 niños, 50 adolescentes y 50 adultos, de clase media en la ciudad de México, junto con el análisis de la historia de vida de tres personas. Se exponen tres capítulos. En el primer capítulo se analizan las necesidades básicas del hombre en especial, la necesidad de amor incondicional y que sucede cuando esta necesidad no es cubierta desde el modo del Ser, como se condiciona en el modo del deber o sobre la base del tener. En el segundo capítulo se estudian las diferencias teóricas entre los conceptos Autoestima y autoconcepto, y sus diferencias cualitativas en nuestras formas y fines de vivir. Y en el tercer capítulo se analizan las diferencias motivacionales que suceden desde el mundo interno, desde el ser, en relación con la motivación desde el mundo externo, desde el deber ser o el tratar de tener para ser y los conflictos intrapsíquicos que esto ocasiona.

Los resultados obtenidos nos indican que si existe una correlación significativa entre las personas que viven desde su Ser, con su vivencia de amarse a si mismas, en cambio las personas que viven desde el deber ser o desde el creer valer por el tener, muestran vivir menos su amor incondicional por si mismas y viven con menor plenitud y libertad.

Estos resultados nos indican la gran diferencia entre desarrollarse desde el deseo del Ser, a diferencia de hacerlo desde el “deber ser” o el “querer tener para tratar de ser”. También se concluye que cuando las personas no se valoran por Ser, no viven su autoestima y por lo tanto viven desde el mundo externo y no desde su Ser compartiendo y valorando a los demás.

A Claudia mi amada compañera y cocreadora de amor para el mundo...

A nuestros hijos: Pablo y Erick, por su apoyo y comprensión...

GRACIAS

A mis papás Antonio Y Guadalupe
Por todo su amor y ejemplo de dedicación.

A mis hermanos por su ejemplo motivador.

A mis suegros Felipe y Graciela por su apoyo y cariño.

A todos los pacientes que me han enseñado a humanizarme y a creer que cada uno es un ser maravilloso, con un amor muy especial para compartir.

Al Doctor José de Jesús González Núñez, por su sabiduría, su apoyo y su tiempo.

A Lourdes Monrroy por su colaboración estadística.

A los Doctores Samuel Jurado, Francisco Morales, Jorge Pérez y al Maestro Celso Serra, por compartir sus conocimientos y sugerencias, gracias.

INDICE:

INTRODUCCIÓN.....	6
MARCO TEÓRICO	
CAPÍTULO I	
SER, DEBER SER O QUERER TENER PARA TRATAR DE SER.....	17
1.1. La necesidad de vivirmos amados.....	18
1.2. La visión de la Filosofía Existencial, la relación Yo-Tú, de Ser a Ser.....	26
1.3. Los modos de relación desde el Ser y desde el tener.....	32
1.4. Los modos existenciales del tener y del Ser en la educación.....	38
1.5. Los modos existenciales del tener y del Ser en la comunicación.....	43
1.6. Los modos existenciales del Tener y Ser y el amar.....	46
1.7. Los elementos del amar.....	59
1.8. La relación amorosa entre padres e hijos como base para vivir desde el Ser.....	64
1.9. La práctica del amar.....	85
1.10. La relación entre los modos del tener y del Ser y el amar desde la visión de Freud.....	91
1.11. Las diferentes formas de vivir desde el Ser, desde el deber ser y desde el tener.....	93
1.12. Conclusión del primer capítulo.....	102
CAPÍTULO II	
AUTOESTIMA DEL SER DIFERENTE DEL AUTOCONCEPTO DESDE EL HACER O TENER	
2.1. Antecedentes.....	105
2.2. Definiciones de autoestima y autoconcepto.....	107
2.3. Otras aportaciones con relación a la autoestima y el autoconcepto.....	109
2.4. Autoconcepto.....	111
2.5. La formación del si mismo, la autoestima y su autoconcepto.....	123
2.6. Diferencias entre identidad, autoestima, autoconcepto y autoimagen.....	153
2.7. El manejo de la autoestima como sinónimo de autoconcepto y sus consecuencias.....	160
2.8. ¿Qué relación existe entre autoestima y amor.....	179
CAPÍTULO III	
MUNDO INTERNO VS. MUNDO EXTERNO, Y EL MUNDO DE LA INTERRELACIÓN	
3.1. La teoría de la autonomía del Yo, en relación al mundo externo y los impulsos.....	181
3.2. Cuando vivimos desde nuestro Ser, desde nuestro mundo interno, vivenciamos... ..	184
3.3. Las funciones del Yo vividas desde el Ser a diferencia de desarrollarlas para tratar de ser.....	185
3.4. El conflicto.....	190
3.5. Formas de relación Y7o mecanismos de defensa.....	200
3.6. Conclusión del tercer capítulo.....	210

CONCLUSIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	211
CAPÍTULO IV	
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
4.1. Planteamiento del Problema.....	213
4.2. Objetivos e hipótesis.....	213
4.3. Instrumentos.....	214
4.4. Definición de términos.....	215
4.5. Muestra y 4.6. Procedimiento.....	215
4.7. Resultados.....	215
5. ANÁLISIS DE CASOS.....	235
5.1. Historia de vida de una persona que vive desde el “deber ser”.....	235
5.2. Historia de vida de una persona que vive desde el querer tener.....	249
5.3. Historia de vida de una persona que vive desde su Ser.....	256
DISCUSIÓN FINAL DE RESULTADOS.....	261
CONCLUSIONES.....	270
LIMITACIONES Y SUGERENCIAS.....	273

La diferencia entre una persona antes y después de vivirse amada, es la misma que entre una lámpara apagada y otra encendida.

La lámpara estaba ahí y era buena, pero ahora además irradia luz.(Y esto es su verdadero fin)

Vincent Van Gogh.

MUNDO INTERNO Y MUNDO EXTERNO, EN UN PROCESO DE INTERACCIÓN:

MUNDO INTERNO:

Es todo lo que el sujeto siente, desea, imagina, crea y que motiva su conducta.

MUNDO EXTERNO:

Es el mundo de las posibilidades, es el mundo de los otros, es lo que percibimos.

RELACIÓN, INTERACCIÓN:

Todo sucede en relación entre nuestro mundo interno y el mundo externo.

¿EXISTEN DIFERENCIAS CUALITATIVAS Y/O CUANTITATIVAS EN LA AUTOESTIMA ENTRE LAS PERSONAS QUE VIVEN DESDE EL DEBER SER O DESDE EL QUERER SER, EN RELACIÓN CON LAS QUE VIVEN DESDE SU SER?

INTRODUCCIÓN

Conocer las cosas es tener dominio material.

Conocer a los demás es descubrir el valor del ser humano.

Conocerte a ti mismo(a) es la apertura a descubrir y crear el milagro del amor.

Un niño no se pregunta

¿Cuánto valgo?

lo vive

Un adulto se pregunta

¿Cuánto valgo?

Y POR LO GENERAL no lo vive.

INTRODUCCIÓN

Mi propósito al hacer esta investigación es identificar los factores más importantes que hacen que los seres humanos no podamos vivir nuestra autoestima, entendiendo por esta, el amor que nos tenemos a nosotros mismos. ¿Qué hace que la sintamos o no? ¿A que factores tristemente la condicionamos? ¿Qué hace que una persona se ame a si misma?

La situación tan competitiva de nuestra época nos exige un fuerte yo, con un sentido claro del valor del Ser humano, ubicado en la realidad y firme para hacer frente a las presiones sociales y al bombardeo de los medios de comunicación que nos niegan nuestro valor y nos lo prometen dar a través de objetos externos. Este comienzo del siglo XXI, es un momento trascendente en la historia de la humanidad, ya que desde mi punto de vista y el de varios autores (Capra, 1982, Fromm, 1978, Piaget, 1983) la supervivencia de nuestra especie depende del cuidado que tengamos por nosotros mismos y por nuestro planeta.

En este momento de la evolución del hombre yo creo que estamos en una situación de gran trascendencia, pasamos de la educación conductista y directiva, de la obediencia de la autoridad de los años cincuentas a setentas del siglo pasado, a la educación más liberal y permisiva de los años ochenta del siglo pasado a la actualidad, pasamos del dominio de los principios y normas familiares, al dominio de las leyes del comercio, antes el valor estaba dado por cumplir con el deber y ahora esta dado por el tener, pero hemos dejado de lado lo que para mi es el valor mas importante: nuestro Ser y nuestro mundo, por eso este es nuestro momento y es muy peligroso el desconocer quienes somos y no poder confiar en nosotros mismos. Esto me llevó a preguntarme: ¿Cómo se originó el que nos perdiéramos de vista a nosotros mismos, como lo más importante?

Desde que yo era joven al convivir con niños me fui dando cuenta que éstos alrededor de los cinco años iban perdiendo su seguridad, su confianza, su espontaneidad, su deseo de

descubrir, su transparencia, su gusto por aprender y preguntar, su natural gusto por desarrollarse, por adquirir habilidades, etc.

Esto me llevó a preguntarme el ¿por qué de esto?, es decir:

¿Qué hace que los niños vivan con deseos, con espontaneidad, con libertad, con frescura y novedad, y que es lo que los lleva a perderlos?

¿Cómo se originó esto? ¿Desde cuando ocurre? ¿Cómo se ha perpetuado?

¿Cuál es el motivo de nuestra existencia, que nos lleva a sentir, pensar y actuar como lo hacemos?

¿Qué hace que en lugar de escuchar nuestro ser interior, le pongamos mayor atención al mundo exterior sea desde el “deber ser” o desde el querer tener, para tratar de ser?

Estudí psicología para investigar el origen de esta pérdida tan importante y a través de los años y de los estudios que he realizado, algunas de las respuestas que he encontrado son las siguientes:

El hombre por naturaleza es un ser competitivo.

El ser humano vale en la medida de su sabiduría...

Conforme mas estudies y lo sepas traducir en ganancias, mas vales.

La autoestima es algo que se desarrolla en función de los logros que se tienen.

Estas respuestas desde mi punto de vista en lugar de abrirnos posibilidades de recuperación de la libertad y de la espontaneidad, me parecen que son parte del origen, de la pérdida del natural deseo de descubrimiento que observamos en los niños y por consiguiente en nosotros los adultos, ya que nos muestran, como lo que en un principio era intrínseco del Ser humano, como son su deseo de aprender y desarrollar habilidades, se fue convirtiendo en un deber impuesto transmitido consciente o inconscientemente por las generaciones adultas a las nuevas, y es esto lo que a la larga nos va impidiendo la auto motivación, perpetuando esta manera, esta forma de “sobrevivir”.

La autoestima nos dice Branden (1995) está configurada por aspectos tanto internos como externos, entendiendo por factores internos los que radican o están creados por el individuo –ideas o creencias, prácticas o conductas. Entendiendo por factores externos, a los

factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, o personas significativas para nosotros, las organizaciones o la cultura en general que vivimos.

Esta investigación es novedosa, ya que busca separar lo que es la autoestima, el amor a uno mismo, del auto concepto, es decir de lo que pienso o creo que me hace valer.

Examinaré la autoestima desde el mundo interno, desde la vivencia y el sentimiento natural de vivirnos valiosos a través de la relación dialogal Yo-Tú, que es una relación profunda de Ser a Ser que nos permite disfrutar de la vida, a diferencia del autoconcepto que parte desde el mundo externo y que condiciona nuestro valor a conceptos, actos, logros y posesiones.

Esta confusión entre autoestima y autoconcepto, desde mi punto de vista en lugar de abrirnos posibilidades de recuperación de la libertad y de la espontaneidad, me parece que es parte del origen, de la pérdida del natural deseo de descubrimiento que observamos en los niños y por consiguiente en nosotros los adultos, ya que nos muestra, como lo que en un principio era intrínseco del Ser humano, como son su deseo de aprender y desarrollar habilidades, se fue convirtiendo en un deber impuesto transmitido consciente o inconscientemente por las generaciones adultas a las nuevas, y es esto lo que a la larga nos va impidiendo la automotivación, el gozo de vivir, desarrollarnos y descubrir.

Con relación al, ¿cómo y cuando se origina esto? Al leer el primer libro de la Biblia, El Génesis, encontramos la narración del Paraíso, en donde nos expresa como Dios le dice al hombre: “Puedes comer del fruto de todos los árboles del jardín, pero no comerás del árbol de la ciencia del bien y del mal, el día que comas de él ten la seguridad de que morirás”. (La Biblia, Génesis 2, 16-17)

Esto para mí significa que en el momento en que los hombres empezamos a pensar, que por pensar valíamos, empezamos a juzgar, a comparar y a imponer nuestros puntos de vista, empezamos a juzgar “lo bueno y lo malo” y a vivir una lucha de poderes para ver quien tiene la razón. Dejamos de enriquecernos unos a otros, dejamos de convivir y empezamos a competir, a luchar, a imponer nuestra “verdad”, nuestras ideas de que es “bueno o malo”. Dejamos de valer por Ser y empezamos a creer valer por lo que sabemos, por lo que hacemos, por lo que logramos y más recientemente por lo que tenemos.

Los seres humanos empezamos a competir, a debatir por quien tiene la verdad, quién esta “bien y quien está mal”, quién tenía la razón, empezamos a juzgarnos a calificarnos y a compararnos, y esto desde mi punto de vista nos ha alejado de nuestra esencia, de nuestro valor humano fundamental, nuestra capacidad de enriquecernos, de apoyarnos, de desarrollarnos con alegría, en una palabra morimos al amor por nosotros mismos y a nuestra capacidad de compartir este amor a los demás.

Dejamos de creer en nuestro Ser, en nuestra sabiduría interior, en nuestra intuición, en nuestro mundo interno y empezamos a vivir bajo el temor a la crítica externa. Perdimos nuestro paraíso, nuestra fe en nosotros, nuestra libertad, en una palabra nuestra visión de autoestima, de amor y admiración por nuestro Ser y empezamos a condicionarla al mundo externo. Dejamos de vivenciar la autoestima y empezamos a condicionarla en función al concepto externo. Dejamos de valer por Ser y empezamos a condicionar nuestro valor al reconocimiento de nuestro saber, lograr y tener.

De esta situación, surgen desde mi punto de vista, la mayor parte de los conflictos que vivimos los seres humanos, ya que sobrevivimos buscando reconocimiento y esto mismo nos impide vivenciar el amor real.

Esto también determina para mí nuestra función como Psicoterapeutas, ya que o nos dedicamos por un lado a restaurar la “autoestima” desde una serie de “verdades” o preceptos de lo que debe de ser “correcto” y “bien” o nos dedicamos a posibilitar el reencuentro con nuestro Ser real, a lo que Jung (1963) llama nuestro “niño interior” a fin de que cada uno desde su Ser, desde su mundo interno, desde su Yo, pueda decidir con ubicación de realidad, conciencia y responsabilidad lo que desea realizar o vivir en su vida.

Por esto mismo dentro de mi objetivo en esta tesis es posibilitar el enriquecimiento y sumar desde las diferentes aproximaciones teóricas de la psicología y las diferentes corrientes psicoterapéuticas, a fin de invitar al enriquecimiento mutuo y abrir el camino para evitar la competencia entre dichas corrientes, ya que me parece absurdo que los mismos profesionales de la salud emocional, que promovemos el respeto, las relaciones afectivas y efectivas, nos desgastemos en ver que corriente tiene la verdad y cual es mejor, de manera que en lugar de

restar, sumemos a fin de promover el enriquecimiento y la convivencia posibilitadora entre los hombres.

Para mí la función de nosotros los psicólogos, psicoterapeutas, psicoanalistas, pedagogos, psiquiatras, etc. es posibilitar mayor conciencia en las personas, a fin de favorecer la autoestima, el amor incondicional a uno mismo, a fin de crear salud emocional y mental a nuestros pacientes, promover el autodescubrimiento, la conciencia, la responsabilidad, la auto dirección, etc. Y creo que todas las corrientes tienen muchos puntos en común y muchos aspectos para enriquecerse unas a otras. Y lo que para mí realmente importa es el uso o el fin para el cual estamos empleando los descubrimientos y conocimientos de las ciencias humanas.

Que tanto la psicología esta al servicio del Ser, del mundo interno, o que tanto esta al servicio del “deber ser”, del mundo externo y sus exigencias comerciales.

En esta tesis abordaré teóricamente, a fin de dar un marco, para la investigación práctica, los siguientes temas:

Capítulo 1

SER, DEBER SER O QUERER SER

En este capítulo analizaré las necesidades básicas del hombre en especial, la necesidad de vivirse amado incondicionalmente, de sentir afecto, seguridad, ubicación de realidad y capacitación para la vida, que sucede con esta necesidad cuando es cubierta desde el modo del Ser, en el modo del deber o sobre la base del tener, para esto revisaré la visión de la filosofía existencial del Ser humano, las relaciones de Ser a Ser el Yo-Tú (Buber 1993), y las diferencias que marcan las teorías psicológicas con relación a las diferentes formas y fines de vivir desde el Ser o tener (Fromm 1978), su relación con la educación, con el amor y la forma y fin de la relación entre padres e hijos, sea de Ser a Ser, de deber a deber o de tener a tener. Que se expresa en tres tipos de relaciones básicas: La de necesidad y dependencia, la de querer, dominar y poseer o en relaciones, de amar, compartir, enriquecimiento mutuo, expresión libre de sentimientos y empatía.

Capítulo 2

AUTOESTIMA VS AUTOCONCEPTO

En este capítulo estudiaré las diferentes aproximaciones y diferencias teóricas entre los conceptos Autoestima y autoconcepto, y sus diferencias cualitativas en nuestras formas y fines de vivir.

Capítulo 3

MUNDO INTERNO VS. MUNDO EXTERNO

En este apartado analizaré las diferencias motivacionales que suceden desde el mundo interno, desde el ser, en relación con la motivación desde el mundo externo, desde el deber ser o el tratar de tener para ser y los conflictos intrapsíquicos que esto ocasiona. (González Núñez 1992). Desde la visión del psicoanálisis (Freud 1915) el conflicto entre las exigencias del súper yo y la búsqueda de placer del ello, mediadas por el yo, las diferencias entre usar mecanismos de defensa desde las máscaras (Rogers 1980) o utilizar formas de relación funcionales desde la Gestalt (Perls 2003).

OBJETIVOS

Compartir una nueva forma de definir la autoestima desde el amor a uno mismo sin condiciones y no en función al autoconcepto o el concepto social.

Darnos cuenta de la diferencia entre desarrollarse desde el deseo del ser y no desde el “deber ser” o el “querer tener para tratar de ser”.

Posibilitar la conciencia que promueva el que la convivencia humana esté basada en el ganar ganar, en relación de respeto de Ser a Ser y no en relaciones utilitarias de objeto a objeto, de ello a ello (Buber 1993)

Posibilitar la conciencia del respeto al valor humano y no condicionarlo al hacer o al tener.

IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Esta pérdida del amor por nosotros mismos, esta ocasionando una crisis mundial, ya que al no valorar nuestro Ser, no podemos valorar a los demás Seres humanos y menos a nuestro entorno, con relación a esto Capra nos dice: “Estamos viviendo en un estado de profunda crisis mundial. Se trata de una crisis compleja y multidimensional que afecta todos los aspectos de

nuestras vidas: la salud y el sustento, la calidad del medio ambiente y la relación con nuestros semejantes, la economía, la política y la tecnología. La crisis tiene dimensiones políticas, intelectuales, morales y espirituales. La amplitud y la urgencia de la situación no tiene precedentes, por primera vez el hombre ha de enfrentarse a la posibilidad amenazadora y real de extinguirse de la faz de la tierra.” (Capra, 1982, Pág. 21)

El hombre al no vivirse amado incondicionalmente y en su afán de buscar su valor en el poder, en la competencia, arriesga su propia vida a fin de buscar conquistar un lugar en el mundo, cree valer por dominar, por tener más e infundir temor a los demás. Veamos algunas estadísticas que muestran esto:

“Hemos almacenado decenas de miles de armas nucleares suficientes para destruir el mundo entero varias veces, y la carrera armamentista continúa sin reducir su velocidad, estamos viviendo el mayor –boom- militar de la historia: Un presupuesto militar de un billón de dólares para cinco años. Mientras tanto cada año mueren de hambre mas de 15 millones de personas, -niños en su mayoría-; otros 500 millones padecen desnutrición, los países en vías de desarrollo gastan tres veces mas en armas que en sanidad (Ob.Cit. pag. 21)

Mucha gente con tal de ganar dinero y tener más, contamina indiscriminadamente nuestro ambiente, el resultado es que el envenenamiento tóxico se ha vuelto parte de nuestra sociedad del bienestar.

El deterioro del valor humano afecta nuestra forma y fin de convivencia, hay numerosos signos de la desintegración de la sociedad, entre ellos un aumento de la criminalidad violenta, accidentes y suicidios, que nos hablan del vacío de amor, de la carencia de valoración por la vida y la necesidad de cubrir ese vacío por medio del alcoholismo y la drogadicción.

Los jóvenes en busca de admiración arriesgan sus vidas al volante, el número de muertes en accidentes automovilísticos es veinte veces mayor que el número de muertes causadas por la poliomielitis. (Capra, 1982)

Es claro que los hombres hemos perdido nuestro sentido de valor por nosotros mismos y que lo hemos depositado fuera de nosotros, en esta investigación me propongo explicar el porqué de esto y demostrar como la carencia de amor, se transmite inconscientemente de

generación en generación a través de nuestra forma y fin de vivir, en nuestra forma de educar. Desde el Ser, desde el “deber ser” o desde el “querer tener para ser”.

Este estudio es clave para todas las actividades humanas, ya que afectará la visión del desarrollo espontáneo y natural del niño desde su esencia desde su sabiduría orgánica, el respeto a su natural deseo de desarrollarse y no a la imposición de una educación “deberista” o creadora de dependencias.

Se desea posibilitar mayor conciencia en nosotros los estudiosos de la conducta humana a fin de que seamos promotores del respeto al Ser humano y que no formemos parte de la maquinaria enajenante que impide la autodirección responsable de cada persona.

En el ámbito escolar posibilitar un desarrollo basado en el deseo y no en la necesidad de aprender para no perder privilegios materiales o sociales, o en una educación memorista basada en el deber ser y en la imposición de “conocimientos” y no en el compartir humano que invite y motive al desarrollo de la plenitud humana.

De manera que los estudiantes no brinquen de alegría cuando les informan que no hay clase, sino que reclamen por el respeto de su deseo de aprender y desarrollarse.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

El estudio se realizará en una muestra aleatoria de 50 niños, 50 adolescentes y 50 adultos, de clase media, en la ciudad de México...

A fin de observar las diferencias que se dan por generación, en el grado en que las personas viven desde su Ser, desde el deber ser o desde el querer tener para tratar de ser.

Se analizará que correspondencia hay entre las personas que viven desde su Ser en relación a su amor a si mismas o autoestima. Así como la correspondencia en las personas que viven desde el deber ser y su autoestima y por último la relación entre las personas que viven desde el tener y su autoestima.

Se realizarán 3 estudios de casos específicos para comprender cualitativamente la situación de cada una de las personas.

La primera, una persona que vive desde el deber ser, a fin de observar su situación, forma de vivir, antecedentes, etc.

La segunda una persona que vive desde el tener para tratar de valer, y la

Tercera una persona que vive más desde su Ser.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

SER.- Es lo que Soy, un Ser maravilloso, lleno de potencialidades y digno de ser amado. Es el Ser humano en su totalidad, sin prejuicios, ni conceptos. Y lo escribo con mayúscula para recalcar la importancia que tenemos como Seres humanos.

DEBER SER.- Son las expectativas o necesidades proyectadas de los demás en mi, lo que necesitamos hacer o lograr a fin de poder sentir que por fin merecemos ser reconocidos y/o “amados”.

QUERER TENER PARA TRATAR DE SER.- Es el ideal del mundo comercial, que me crea un vacío interior a fin de venderme una serie de productos, que me prometen cubrir necesidades psicológicas, que en realidad no pueden satisfacer.

AUTOESTIMA.- El valor del ser humano por Ser, el amor a mí mismo, sin condiciones.

AUTOCONCEPTO.- La idea de valor que tenemos de nosotros mismos en función a nuestros logros, imagen, y a cubrir las expectativas que tienen o tenemos de lo que “debemos de ser”.

MOTIVACIÓN.- “Es un estado de tensión interna que transformada en necesidad o deseo, busca en forma perentoria la satisfacción. Es la fuerza interior que empuja a la conducta”. (González Núñez 1992, pag 73)

MUNDO INTERNO.- Es todo lo que el sujeto siente, desea, imagina, crea y que motiva su conducta.

CONFLICTO.- Ante el empuje del impulso, de la motivación por conseguir su descarga o su objeto satisfactor o la relación humana que lo satisfaga, el aparato psíquico no siempre esta en condiciones de mantener a la persona en un estado de tranquilidad o libre de angustia, por lo tanto se produce el conflicto entre el súper yo y sus introyectos o “deberes ser” y el Yo, que capta las demandas del ello y sus sensaciones.

ACTITUD.- Es una preparación o disponibilidad para actuar o dar una respuesta. La actitud es un “grado de afecto” a favor o en contra de una persona, en hecho, un objeto o un valor. (Allport 1965)

APTITUD.- Condición o serie de características consideradas como síntomas de la capacidad del individuo para adquirir con entrenamiento adecuado, algún conocimiento, habilidad o serie de relaciones, como la capacidad de aprender un idioma, componer música, etc. (Diccionario de Psicología, Howard Warren, 1977)

INVITACIÓN.- Un Ser que disfruta de su vida, invita a la vida, motiva a hacer lo que hace ya que contagia con su entusiasmo.

RELACIÓN DE SER A SER.- Relación profunda donde la persona se interesa por el otro, como sí fuera por sí misma. Relación Yo-Tú, donde no hay prejuicios, calificativos o interés comercial, sino interés humano y de enriquecimiento mutuo. Relación de mundo interno a mundo interno.

CORRELACIÓN.- Relación entre los valores de dos variables que se refieren a un mismo grupo de sujetos (Dictionary of Behavioral Science)

MARCO TEÓRICO

Ser, Deber Ser ó Querer Tener Para Tratar de Ser

CAPÍTULO

I

SER, DEBER SER O QUERER TENER PARA TRATAR DE SER

1. SER, DEBER SER O QUERER TENER PARA TRATAR DE SER

1.1. La necesidad de vivirnos amados

La motivación nos dice González Núñez: “Es una fuerza interior que empuja a la conducta”. (González N. 1992, pag.73)

Los seres humanos tenemos una sabiduría corporal que nos guía hacia la satisfacción de nuestras necesidades o deseos y esta la ejercemos desde una jerarquización natural. Poseemos una dirección consciente o inconsciente que busca satisfacer primero nuestras necesidades más inmediatas y después nuestros deseos más trascendentes.

Maslow (1970) propone que la jerarquización de necesidades se da de la siguiente forma:

Primero necesitamos cubrir las *necesidades fisiológicas*: Son las necesidades primarias o básicas para la supervivencia, como son: el respirar, comer, beber, dormir, calentarse, etc. Cuando están satisfechas dejan de ser una motivación.

En segundo lugar plantea la satisfacción de *necesidades de seguridad*, nos dice que cuando el hombre tiene satisfechas sus necesidades básicas su motivación esta centrada en protegerse de los peligros, tener un ambiente seguro para la vida y asegurar su futuro y el de su familia.

Después en tercer lugar y punto fundamental de la razón de vivir o sobre vivir del ser humano y de esta tesis, todos requerimos cubrir la *necesidad de amor*, el hombre necesita sentir seguridad en cuanto al respeto y valoración que los demás tienen de ella o él. Es decir vivirse amado, este amor lo dividiré artificialmente en cuatro componentes básicos:

El *primero es sentirse Admirado* y aceptado como un Ser maravilloso y que forma parte del grupo social, por el hecho de Ser humano. Vivirse atendido, reconocimiento de su presencia y aceptación de sus sentimientos, creencias y valores.

El *segundo es sentir estima o afecto y valoración* de los demás de forma incondicional, Sentirse digna(o) de ser tocado, abrazado, de poder expresar sus sentimientos sin miedo a la burla de los demás. Contacto profundo de Ser a Ser.

En *tercer lugar* requiere vivirse *cuidado*, protegido y posteriormente, entrenado para el auto cuidado, en base a estar ubicado en la realidad.

Y en *cuarto lugar necesita vivirse invitado al desarrollo*, al gozoso proceso del aprendizaje y la capacitación para el aprovechamiento de sus potencialidades a fin de vivirse como un ser capaz de enriquecer al mundo con sus obras a través de la vida. Ese ser que invita cree que la persona va a crecer y desarrollarse en libertad aprovechando sus dones, sin requisitos, ni expectativas.

Es en este punto donde deseo compartir lo que para mí hace la gran diferencia entre vivir desde la necesidad de buscar ese amor incondicional, a lo que yo llamo vivir desde el “deber ser” y lo que yo llamo vivir desde el Ser.

Mi propuesta es que cuando los seres humanos nos hemos vivido amados desde estos cuatro factores, podemos vivir desde nuestro Ser, desde el deseo, como en general lo vivimos cuando éramos niños, en cambio cuando hemos carecido en especial de los dos primeros puntos, sobrevivimos buscando aprobación, valoración o reconocimiento, a fin de podernos sentir aceptados y dignos de ser “amados”.

Mi respuesta o hipótesis es que los seres humanos al condicionar nuestro “amor” por nosotros mismos y por los demás a una serie de ideas de valor desde el saber pensar, pasando por el logro y el prestigio, hasta llegar al tener, nos hemos negado el amor real al Ser y lo transformamos en un querer condicionado al hacer para tener y a la utilidad que tenemos para los demás o que la otra persona tiene para que nosotros podamos lograr lo que nos han dicho que nos hará valer o merecer ese reconocimiento o pseudo amor. Y esto es lo que nos impide superar la tercera etapa de necesidades que postula Maslow, y por lo tanto, en lugar de vivir desde nuestro Ser, sintiéndonos valiosos y amados, por lo tanto libres de decidir nuestras vidas, nos dedicamos a sobrevivir tratando de cubrir las expectativas y necesidades que tienen nuestros padres u otras figuras afectivas, o las ideas de “valor” que nos imponen los medios, a fin de buscar la estima, el reconocimiento o aprobación, que necesitamos, viviendo de esta manera desde el “deber ser” o desde un “querer tener” para tratar de ser.

Es decir a diferencia de Maslow que establece una necesidad de prestigio, de reconocimiento y de competencia para lograr la autoestima, mi propuesta es que los Seres humanos valemos por lo que somos, y que esto es lo que viven los niños antes de “ser educados”, antes de probar el fruto prohibido del árbol de la ciencia “del bien y del mal”, antes de creer que su valor estará basado en saber, lograr o tener.

Ya que un niño no se pregunta por su autoestima, la vive, no camina para que lo quieran, sino porque lo desea, no habla para que lo quieran sino porque así lo decide, “porque sí”, como ellos lo expresan desde su sabiduría interior.

Entonces podemos decir que lo que nos mueve o motiva puede partir: desde nuestro Ser, desde nuestro mundo interior o desde el mandato del mundo exterior sea en el “deber ser”, o en el querer tener para tratar de ser.

“Algunos conceptos similares o sinónimos de motivación son: Apetencia, urgencia, emoción, pulsión, carencia, deseo, demanda, propósito, interés, aspiración, necesidad, o cualquier motivo interno que empuja a la acción”. (González Núñez 1992. pag.73)

Con relación a estos conceptos es importante clarificar la diferencia entre lo que para mí son las necesidades básicas del Ser y lo que son las necesidades creadas desde el deber ser o el querer tener para tratar de ser.

Las necesidades básicas del Ser parten de las sensaciones, parten del mundo interno y se expresan en sentimientos naturales como: hambre, sed, calor, etc. Y la función del Yo es traducirlas en sentimientos comprensibles a fin de poder satisfacerlas, sea desde los recursos internos o buscando el satisfactor desde el mundo externo, es decir el mundo externo esta al servicio del mundo interno y no alrevés.

Dentro de las necesidades básicas están lo que podríamos llamar necesidades psicológicas o en resumen necesidad de vivirse amado y estas como ya se expresó son: Necesidad de aceptación y ubicación de realidad, necesidades de afecto, aprecio, respeto y capacitación.

Mi planteamiento es que en la medida en que estas necesidades estén cubiertas, los Seres Humanos podremos vivir desde nuestro Ser con libertad, con conciencia y responsabilizándonos por nuestra vida y lo que deseamos hacer y vivir con ella.

En cambio cuando esta necesidad básica de amor no esta cubierta y se condiciona al “deber ser” o al tratar de saber o tener para “ser”, en lugar de vivir la vida como una aventura, como un probar el manjar de la vida, los que viviremos a prueba, seremos nosotros y tendremos que desarrollarnos, saber y tener para pretender sentirnos amados, cuando en realidad lo que viviremos será vivir un querer condicionado a logros y a cubrir las expectativas del mundo externo sean nuestras figuras afectivas o el mundo comercial.

Esquematzándolo desde la pirámide de Maslow, lo podríamos ver de la siguiente forma:



Las *necesidades fisiológicas*: Son las necesidades primarias o básicas para la supervivencia, como son: el respirar, comer, beber, dormir, calentarse, etc. Cuando están satisfechas dejan de ser una motivación.

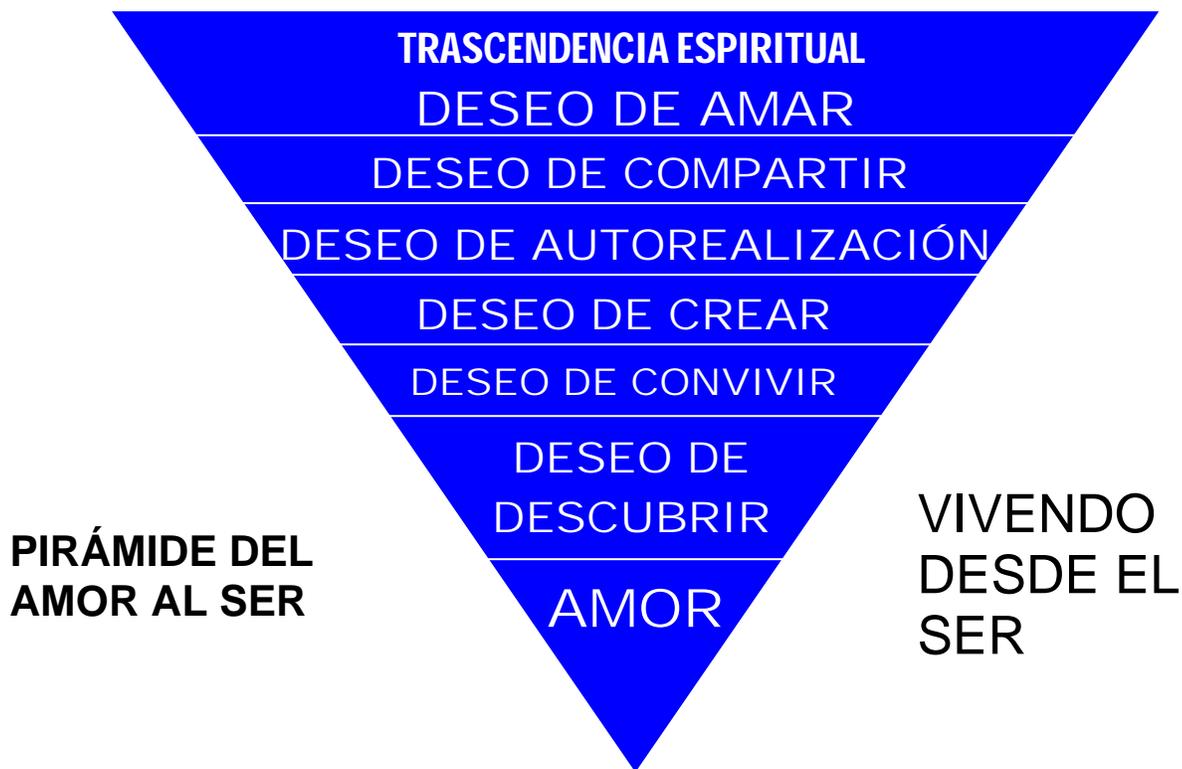
Las *necesidades de seguridad*: Cuando el hombre tiene satisfechas sus necesidades básicas su motivación esta centrada en protegerse de los peligros, tener un ambiente seguro para la vida.

La *necesidad de amor*, el hombre necesita sentir seguridad en cuanto al respeto y valoración que los demás tienen de ella o él, es decir vivirse amada(o). Cuando esta necesidad de amor incondicional no se ha cubierto y se da un querer condicionado, aparece:

La *necesidad de cubrir expectativas* de nuestros padres o figuras de importancia para nosotros, dentro de estos requerimientos, están la *necesidad de saber, de pertenecer, de logro y de tener*. Y todo esto a fin de cuentas no cubrirá esta necesidad de amor real, y por lo tanto el hombre en esta situación vivirá en constante insatisfacción, a prueba y temeroso de fallar.

Así pues aparte de las necesidades fisiológicas y de seguridad descritas por Maslow, todos requerimos cubrir nuestras necesidades psicológicas a las cuales yo podría resumir en amor. Con relación a esto analizando a Buber (1993) representante de los teóricos existencialistas, nos habla de la relación Yo-Tú, como base del desarrollo humano, y del como las relaciones de ello a ello (de objeto a objeto), nos alejan de la intimidad, de la confianza y del amor.

En la medida que nosotros como personas y padres podemos vivir desde nuestro Ser, amándonos, invitaremos y compartiremos este amor hacia nuestros hijos, pacientes, alumnos, amigos, etc. De tal manera que invitaremos a vivir desde el Ser y permitiremos la libertad y la espontaneidad natural, el deseo de descubrir, convivir, crear, compartir y amar.



Esta es la forma en que generalmente, desde mi observación yo capto que vive un niño antes de los 5 años, ya que vive en constante descubrimiento, tiene capacidad de asombro, admira la vida, esta atento a todo lo que ocurre, convive sin prejuicios, se relaciona con cualquier persona no importando su clase social, convive y goza la relación humana. Le fascina crear, inventar, imaginar, investigar, juega en la vida y para la vida. Desea desarrollarse y autorealizarse. Comparte y goza al invitar a lo demás de lo que ella o él descubre, empatiza con el sentimiento de los demás y se interesa por su Ser. Trasciende en su invitación a vivir, en su espontaneidad, en su vivenciar libre y sensible, en su frescura y flexibilidad, en su amor incondicional, en su forma de perdonar y renovar su fe en los adultos.

Pero en la medida en que los adultos no vivimos desde nuestro Ser, perdemos la libertad y por lo tanto no la podemos compartir a las nuevas generaciones, e inconscientemente tentamos a nuestros hijos con el fruto prohibido de la “felicidad” externa, con la imposición de fórmulas para “llegar a ser alguien en la vida”, que lo único que hacen es sacarnos del paraíso de la fe en nosotros mismos, del deseo natural por desarrollar nuestras potencialidades, del deseo de crear y convivir, es decir nos alejan del Amor por nosotros mismos y de nuestra capacidad de Amar y compartir.

Carl Jung (1961) nos habla de Recuperar al niño interior, de vivir desde la esencia de nuestro Ser y de cómo lo hemos perdido. Jung nos dice que el niño viene como todo ser humano al jardín del Edén, pleno de inocencia, asombro, libertad y felicidad, sin prejuicios, ni deberes, con todas las posibilidades de la vida humana y abierto al futuro. Lo que el niño promete al mundo se halla en su interior, esta en su esencia, en su Ser.

Es el niño quien percibe el secreto primordial de la Naturaleza y es el niño que hay en nosotros a quien regresamos. El niño interior es lo bastante simple y osado como para vivir el secreto.

Chuan Tsu.

Las generaciones que fuimos educadas en los años sesentas, vivimos o mejor dicho sobrevivimos en muchos momentos desde la educación conductista, de premio y castigo, donde los lemas eran:

- Obedece y te irá bien
- Debes obedecer a tus padres
- Los adultos tienen la razón
- Ver, oír y callar, o más realmente vivido: medio ver, medio oír y callar
- Primero la obligación y luego la devoción
- Estudia para que llegues a ser alguien, etc.

Perdíamos nuestra autodirección, nuestra capacidad de escucha interna, nuestro natural deseo de descubrir y desarrollarnos, ya que la promesa era que sí obedecíamos y seguíamos las reglas de la educación llegaríamos a por fin “valer” y “ser alguien”, tendríamos el paraíso, pero en realidad esto nos aleja del paraíso.

Las generaciones educadas hacia los años ochenta, pasaron progresivamente de un polo de deber al polo opuesto del querer, pasaron de una vida de con-su-mismo, calcetín remendado, su misma sala cubierta por sábanas para que durara, etc. Al consumismo exacerbado, se pasó del “valor” por el saber y por obedecer, al “valor” por el tener. “Cuánto tienes, cuánto vales”, donde ya lo importante no es ser obediente, sino astuto, se pasó de un respeto por los valores a una habilidad por transgredirlos, de un saber cumplir a un saber transar. De un saber producir a un saber comerciar.

La influencia del psicoanálisis, muchas veces poco comprendido, suplió a la psicología conductista, el foco pasó del control externo, al querer tener lo externo, de la obediencia de las normas a la obediencia del mundo comercial. De los cinturonzazos, al no lo traumes, del deber al placer. El lema: “déjalo ser”, de respeto y libertad responsable, se polarizó a un déjalo hacer lo que quiera, pero con los bienes de los otros, con su tiempo, y hasta con su persona. Tal vez por la necesidad de rebelarse de esas imposiciones, se escuchó más la propuesta psicoanalítica de necesidad de libertad, que la de conciencia, se paso de la represión al libertinaje, pero el Ser y el ejercicio de su libertad con responsabilidad, siguió perdido en el olvido, ya que ningún comercio nos lo puede vender. Lo que sí nos quieren vender es imagen, apariencia, máscaras y en especial nos buscan convencer, de que no valemos por nosotros mismos, que necesitamos urgentemente algo externo para merecer ser queridos.

Los papás pasaron en gran medida de obedecer a sus padres a obedecer a sus hijos, que a su vez obedecen al mundo comercial, los hijos ya no obedecen a los padres por respeto o temor, sino por miedo a perder los privilegios del mundo comercial que los papás les ofrecen. Algunas de sus expresiones son:

Si no me saca al menos ocho, no me compran la bici

Si no paso de año no voy al viaje con mis cuates

Si paso la prepa sin una materia reprobada me compran el coche que quiero.

Esto nos refleja que en general seguimos lejos de nuestro Ser, que en general actuamos más por deber o por querer tener que por deseo, que esa espontaneidad y ese desarrollo natural de los niños, no se observa tanto en los jóvenes y adultos de la actualidad.

Desde la propuesta de la psicoterapia Gestalt, se distinguen tres tipos de necesidades:

- 1.- Las introyectadas, las que debemos de cumplir para ser dignos de amor.
- 2.- Las obsoletas, o actitudes que en algún momento sentimos útiles para sentirnos reconocidos, pero que ahora nos alejan más de nosotros mismos, ya que muchas veces nos hacen actuar obsesivamente y con inflexibilidad, pues creemos valer por ellas.
- 3.- Las necesidades o deseos reales, que parten de escuchar nuestras sensaciones corporales y que nos expresan nuestra sabiduría organísmica, que nos indica lo que requerimos para vivir con mayor salud y/o plenitud.

La psicoterapia Gestalt propone el ciclo de la satisfacción de necesidades o deseos y su jerarquización. Toda esta teoría sostiene la idea de que la gente al satisfacer estas necesidades o deseos en libertad, vive mas sana, más feliz y con mayor creatividad, ya que sigue un ciclo natural, sin represiones, sin miedos y con conciencia y opciones para satisfacer las necesidades básicas, fisiológicas, de seguridad y psicológicas o de amor.

El programa de desarrollo humano propuesto por Harold Bessel y Ubaldo Palomares creadores del "Círculo mágico" nos hablan de que todos somos iguales, pero a la vez diferentes, que somos únicos pero con el derecho a desarrollarnos en libertad, y que en la medida en que se acepta este principio el ser humano se respeta a sí mismo y el respeto por los demás se da como consecuencia. Estos autores también nos dicen que el desarrollo humano esta basado en tres aspectos, los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento.

Las sensaciones y los sentimientos para ellos, son los motivadores reales y legítimos, que nos llevan a actuar cada día sobre la base de un repertorio emocional desarrollado primero para sobrevivir y luego como principio para crear. Nos hablan de que a la represión de estos sentimientos por los constructos sociales, se pueden convertir en obsesiones, fobias, pesadillas, enfermedades, etc.

Estos autores nos hablan de que los pensamientos son fruto de varios tipos de habilidades mentales como: recordar, computar, sintetizar, analizar, interpretar, razonar e imaginar y que están al servicio de nuestro Ser y nos permiten estar ubicados en nuestra realidad o a malinterpretarla, cuando en lugar de estar al servicio de la satisfacción de necesidades y deseos propios, están al servicio de mandatos externos muchas veces inconscientes que nos impiden estar en sintonía con nuestras sensaciones.

Para ellos las acciones, a diferencia de los sentimientos y los pensamientos, tienen consecuencias directas observables. Cuando las personas parten desde su Ser, desde sus sentimientos estos comportamientos son conscientes del impacto que tendrán para nuestra vida y en los demás y por lo tanto la persona se responsabiliza de sus consecuencias. Estos comportamientos son fruto de actitudes y acciones previamente decididas para cada situación y no son reacciones automáticas inconscientes, que no toman en cuenta nuestro ser ni el bienestar de los demás.

1.2. La visión de la Filosofía Existencial, la relación Yo-Tú, de Ser a Ser.

1.2.1. El Yo-Tú es la base de la relación humana.

Buber (1993) nos dice que la palabra básica Yo-Tú, funda el mundo de la relación.

Las palabras básicas se pronuncian desde el ser. • Cuando se dice Tú, se dice el Yo del par de palabras Yo-Tú. La palabra básica Yo-Tú sólo puede ser dicha con todo el ser.

(Buber, 1993, pag 11, 13)

Para comprender la relación humana que me permite reconocermelo Ser, a diferencia de la relación que se da entre máscaras o ellos como le nombra Buber, abordaré estas formas de relación desde dos grandes actitudes o formas de interactuar.

- 1. - De **ser a ser**, relación dialogal Yo-Tú
- 2. - Desde el “deber ser” relación Yo-Ello, o más claramente dicho relación de Ello a Ello, de máscara a máscara.

Buber nos invita a relacionarnos de ser a ser, ya que dice que solo en la relación Yo-Tú, se descubren las verdaderas características del hombre, cuando hablamos de educación muchas veces la simplificamos a la transmisión de conocimientos, cuando la educación es mucho más que difundir cultura, ya que él nos dice que: el conocimiento no hace al hombre, sino que es la relación humana la que lo descubre.

El ser humano en esencia posee un sin número de cualidades: capacidad de sentir, de percibir, de conocer, de comprender, de aceptación, de relación, de conciencia, de autenticidad, de ajuste, de creatividad, de compromiso, etc.

Una actitud de diálogo honesto se convierte así en el “fondo” adecuado para la emergencia del encuentro Yo-Tú, encuentro que constituye la más auténtica expresión de intimidad (de amor), que se da en instantes, que es algo momentáneo, pero a la vez eterno, ya que trasciende al corazón y perdura en nuestras células.

Buber (1993) al hablar de la relación **Yo-Tú**, señala la importancia de no ver a los demás seres como objetos como Ellos, como posesiones, sino como seres iguales a nosotros, como seres en relación. La palabra básica Yo-Tú nos sitúa en el mundo de la relación, que es diferente del mundo del conocimiento, del mundo Yo-Ello, somos mucho más de lo que sabemos, no valemos por saber, valemos por **ser** y crecemos no en el saber sino en la relación. La relación es la que nos posibilita el saber, es en la relación **Yo-Tú, en la relación amorosa** donde, me descubro, me doy cuenta y me reconozco como **ser** valioso.

Él nos dice que nos relacionamos de **ser** a **ser** y no de ser a objeto, cuando captamos al otro como un **ser** igual que nosotros, esto hace posible una relación transparente, de admiración profunda y de acción creadora.

Buber lo expresa así: “La palabra básica **Yo-Tú** sólo puede ser dicha con la totalidad del ser... Yo llego a ser Yo en el Tú, al sentirme ser Yo, digo Tú. Toda vida verdadera es encuentro...” (Buber, 1993, pag. 17)

Él nos dice que la relación con el Tú es inmediata, ya que entre los dos no media ninguna expectativa, ninguna necesidad, hay libertad y hay contacto profundo, no utilitario. Es una relación de Ser a Ser, de mundo interno a mundo interno, ya que entre el Yo y el Tú no media ningún sistema conceptual, ninguna presencia y ninguna fantasía, entre el Yo y el Tú no media ninguna finalidad, ninguna necesidad y ni antelación; y el anhelo mismo cambia puesto que pasa del sueño a la manifestación.

Yo equiparo esto que nos dice Buber al momento del nacimiento de un hijo(a), donde en general el **amor**, la relación **Yo-Tú**, se expresa en toda su magnificencia, donde ante el milagro de la vida y del **ser**, podemos ver en ese bebe un **ser** en su maravillosa esencia y admirarlo, sin juicios, sin condiciones. En ese momento, por lo general no condicionamos nuestro cariño a su físico o a lo que sabe hacer.

Todos como seres humanos requerimos de esa relación incondicional **Yo-Tú, del amor de ser a ser**, que nos posibilite a vivir en plenitud y libertad, y no que vivamos mendigando afecto, a través de nuestros actos y de relaciones Yo-Ello. De máscara a máscara.

Buber al hablar del amor expresa: “A los sentimientos se les “tiene”, el amor ocurre. Los sentimientos habitan en el ser humano, pero el ser humano habita en su amor. Esto no es una metáfora, sino la realidad. El amor no se adhiere al Yo como si tuviese al Tú, sólo como “contenido” como objeto, sino que esta entre Yo y Tu”. (Buber, 1993, pag 21)

Así pues, desde mi punto de vista, quien no vive este amor, esta relación, quien no la respire y capte con todo su ser, no conoce el amor, aunque llame amor a todos los sentimientos agradables que viva o experimente.

Para mi amar es la acción de compartir la valoración que yo tengo de mi Ser a otro Ser humano, posibilitándole en el compartir de mi experiencia que el otro sea quien es y se desarrolle en libertad.

Cuando me vivo amado(a) y me amo, ya no estoy dependiendo de sentirme querido(a), sino que comparto el amor y la admiración que tengo de nosotros como Seres humanos.

Buber (1993) nos lo explica diciendo que a quien habita en el amor, a quien contempla en el amor, capta a los demás fuera del enmarañamiento de los prejuicios: buenos y malos, sabios y necios, bellos y feos, los puede ver como un Tú, surge una realidad exclusiva y entonces en esa relación puede sanar, educar, elevar, liberar.

Toda relación es reciprocidad, es interacción, Yo afecto al Tú y Tú afectas mi Yo, nosotros afectamos a nuestros hijos y ellos nos afectan a nosotros.

“El amor, la relación Yo-Tú, no te ayuda a conservarte en la vida, solamente te ayuda a vislumbrar la eternidad”. (Buber, 1993, pag. 34)

Estas reflexiones me motivan a invitarme e invitarles a crear una nueva forma de vivir, compartir y educar. Propongo una “educación dialogal” donde más que formar o adaptar individuos a la sociedad como nos propone la educación tradicional que por lo general hemos vivido, nos motive a trabajar en nuestro proceso de conciencia a fin de que a través de esto

nos permitamos y vivamos el amor por nosotros mismos por nuestro ser y esto nos posibilite a invitar a la vida y crear relaciones, que posibiliten encuentros Yo-Tú con los demás a través del dialogo del amor.

Tradicionalmente en el proceso de educar se le ha dado mayor importancia al conocimiento, al proceso de ajuste de un ser humano a su sociedad, pero poco valor se le ha dado al Ser humano mismo y a su relación afectiva.

“El espíritu no esta en el Yo, sino entre Yo y Tú. No es como la sangre que circula en ti, sino como el aire en que respiras. El ser humano vive en el espíritu, cuando es capaz de responder a su Tú. Es capaz de hacerlo cuando con todo su ser entra en relación, sólo por el poder de la relación es capaz el ser humano de vivir en el espíritu.” (Buber, 1993, pag. 41)

De esta manera la relación Yo-Tú significa la máxima expresión de Intimidad, en nuestras vidas, una relación de Ser a Ser, de Hombre a Hombre, de Mujer a Mujer, de Mujer a Hombre... Y en esa relación Yo-Tú, -de Ser a Ser-, si tienen cabida la cercanía, la autenticidad, la honestidad, la creatividad, la libertad, la creatividad, el compromiso y el amor.

Silvie Schoch lo resume así:

“Dialogo. Encuentro. Yo y Tú. Estas palabras denotan una posición especial de dos personas, en presencia uno del otro, es una forma concreta de contacto.” (Schoch, 2004, pag.7)

La viva relación recíproca incluye sentimientos, pero no procede de ellos, es una relación total de Ser a Ser, Buber lo ejemplifica en la relación matrimonial.

“El matrimonio por ejemplo, nunca se renovará a partir de algo distinto a aquello de lo cual surge desde siempre, a saber, que dos seres humanos se revelan el Tú recíprocamente.”
(Buber, 1993, p.45)

En el deber ser, el Ello domina al Yo. Las cosas, los deberes, dominan al Ser y no el Ser domina las cosas y su desarrollo.

“La palabra básica Yo-Ello no es perjudicial, como tampoco la materia es perjudicial. Lo perjudicial sería que la materia se atribuyese lo existente. Si el ser humano la deja dominar, le invade el incesantemente creciente mundo del Ello y el propio Yo se despotencializa... Hasta su no salvación.” (Buber, 1993, p.46)

En nuestra vida cotidiana nos podemos dar cuenta de esto, ya que la evolución misma en la forma moderna de trabajar y en la forma moderna de poseer, han borrado casi todo rastro de vida recíproca, de la relación plena de sentido.

Este autor, nos dice que: “el trabajo y la posesión no pueden ser tampoco rescatados a partir de sí mismos, sino por el espíritu, sólo por su presencia puede afluir a todo trabajo sentido y alegría, a toda posesión respeto y a toda relación sentido.” (Buber, 1993, p.48)

Esto reflejado en la política nos indica que no es importante que el Estado regule la economía o la economía el Estado, mientras ambos estén regidos por el espíritu del Yo-Tú, de lo contrario no habrá libertad, ni justicia.

En cuanto a la ciencia, que es parte del mundo del Ello, ésta debe estar supeditada al mundo del Yo-Tú y no lo contrario. Pues de lo contrario viviremos más destrucción absurda del hombre a través de la ciencia. Esto nos aclara del porque aunque cambien los partidos que están en el poder, mientras no se basen en el espíritu del amor de la relación Yo-Tú, seguiremos viviendo gobiernos corruptos e injusticia.

1.2.2. Ser, deber ser, tener que tener, en relación al destino y la libertad.

Destino y libertad están recíprocamente prometidos. El destino únicamente encuentra a quien realiza la libertad. A quien vive en su Ser y comparte y valora a los demás.

Buber nos dice que a quien olvida toda condición de deber y se decide desde lo profundo, a quien aparta de sí bienes y vestido y se presenta desnudo de máscara, él que es libre, el destino -en cuanto a compañero de su libertad- le mira de frente. El destino no es su limitante es su complemento, libertad y destino se abrazan entre sí hacia el sentido.

1.2.2.1. El deber ser, las máscaras impiden la libertad y el destino.

En las épocas enfermas el mundo del Ello no se ve fortificado por los flujos del mundo del Yo-Tú, y el ser humano se ve oprimido en la medida en que este se contenta con un mundo de objetos que para él ya no pueden llegar a ser una presencia, sucumbe a ese mundo. Entonces la libertad habitual se pierde y se torna en fatalidad opresora y asfixiante.

El ser humano libre es el que desea desde su Ser y comparte y ama desde la dualidad Yo-Tú. Cree en su vocación y en que ella vive en esa dualidad, la vocación lo guía, no sabe su resolución, pero lo que venga sólo vendrá si él se resuelve hacia aquello que es capaz de amar. Sacrificará su pequeño querer no libre regido por el Ello, por la apariencia y encaminará su vocación en la relación Yo-Tú. Escuchando el camino de lo esencial en el mundo, con espíritu humano hacia el encuentro, hacia la relación, hacia el dialogo Yo-Tú.

Buber nos dice que así como libertad y destino se coopertenecen, así se alían arbitrariedad y fatalidad.

El ser humano que vive desde su Ser vive libre y por lo tanto ama sin arbitrariedad, sin doble interés, no ve en el Tú un Ello, cree en la real compenetración de la realidad Yo-Tú.

Cuando el hombre vive más en el deber ser, desde una máscara, o en el querer tener para tratar de ser, en la arbitrariedad del mundo comercial no cree en sí mismo y no encuentra. No conoce la compenetración, sólo conoce el mundo febril de allá afuera y su urgente necesidad de usarlo. Cuando dice tú, piensa: "Tú mi posible uso"; y lo que llama vocación es solamente adorno y poder de usar.

Cuando vivimos desde nuestro Ser, la finalidad de la relación es su propia esencia, es decir el encuentro con el Tú, pues en cada Tú toca un hálito de la vida eterna.

- El Ser dice: "Yo soy"
- La máscara dice: "Así soy yo"
- El Ser desea descubrirse, conocerse.
- La máscara necesita conocer.
- En la medida en que la máscara se compara frente a otros, se aleja más de su Ser.
- El deber ser necesita construir una imagen de sí mismo que pueda "valer" cada vez más, para engañar a su propio Ser, y dedicarse a la contemplación y estimación de la apariencia.

Buber dice:

"Ningún ser humano es pura persona (Ser), ningún ser individual (máscara), cada uno vive un Yo doble. Pero hay seres humanos tan marcadamente personas (Ser), que podría denominarles personas, y otros tan marcadamente individuales (máscaras), que podría denominárseles seres individuales. Entre aquellos y ellos tiene lugar la verdadera historia". (Buber, 1993, p.59).

Es decir ningún ser humano vivimos plenos en nuestro Ser, ya que la misma educación nos ha alejado de nuestra esencia, nuestra trascendencia inicial y aventura por vivir es reencontrar nuestro Ser.

“Las líneas de las relaciones, prolongadas, se encuentran en el Tú eterno.”

“Cada Tú singular es una mirada hacia el Tú eterno.” Dios, el Amor... Incluirlo todo, el mundo entero en el Tú, conceder al mundo su derecho y su verdad no captar nada junto a Dios, sino todo en Él, he aquí la plena relación. ... No se encuentra a Dios si se permanece en el mundo, no se encuentra a Dios si se sale del mundo. Quien con todo su Ser sale al encuentro de el Tú y le hace presente todo el Ser del mundo, encuentra a aquel que no se puede buscar.” (Buber, 1993, p.69 y 72)

La vivencia del amor sucede en esta relación Yo-Tú, es en la interacción profunda de Ser a Ser, que se siente, se experimenta, se comparte.

En conclusión de este apartado en la medida en que basamos nuestra vida en las cosas, o deberes que nos imponen, vamos a parar a la nada, a alejarnos mas de nuestra esencia, de nuestro Ser y por lo tanto del Tú y de la relación fundamental, de la relación Yo-Tú, de Ser a Ser, que es la base del amor, la base del amor a uno mismo, es decir de la autoestima, que es a su vez el sustento de una vida libre, de deberes, necesidades impuestas, de máscaras y apariencias, de manera que podamos vivir en el deseo, en la autorrealización y en el compartir amoroso de Ser a Ser. En el siguiente apartado se analizarán las aportaciones de Erich Fromm, en relación al Ser y al Tener, y su concepción del amor como fundamento de la vida humana.

1.3. Los modos de relación desde el Ser y desde el tener

1.3.1. Las aportaciones de Erich Fromm, en relación al Ser y al Tener

Como analizamos en el apartado anterior, cuando el hombre se ha sentido amado, por Ser, puede amar, pero cuando el hombre no se ha vivido amado, busca tener a alguien quien lo ame, pasará de compartir de Ser a Ser a buscar tener, perdiendo así la relación Yo-Tú.

Fromm (1978), nos habla de la diferencia entre tener o Ser. El expone que a la caída del mundo feudal y el advenimiento del progreso industrial y su promesa de producción ilimitada y

por consiguiente el consumo ilimitado, llegaríamos a un nivel técnico omnipotente y a un poder mental y científico que nos volvería omniscientes, usando el mundo natural y dominándolo. Este nuevo mundo nos brindaría una felicidad de riquezas y comodidades para todos. Nos dice: “La trinidad producción ilimitada, libertad absoluta y felicidad sin restricciones, formaban el núcleo de una nueva religión: El progreso y una nueva Ciudad Terrenal del Progreso reemplazaría a la Ciudad de Dios.” (Fromm, 1978, pag.21)

Este autor nos dice que esta gran promesa del mundo industrial en realidad lleva al fracaso, ya que cada vez hay mas personas que se dan cuenta de lo siguiente:

La satisfacción ilimitada de los deseos no produce bienestar, no es el camino de la felicidad ni aun del placer máximo, muchas veces observamos que los más ricos no son los más felices. Ya que buscan en el tener el amor que no sintieron, pero el amor no se tiene se vive.

El sueño de ser los amos independientes de nuestras vidas termina cuando empezamos a comprender que todos somos engranes de una maquinaria burocrática, y que nuestros pensamientos, sentimientos y gustos los manipula el gobierno, los industriales y los medios de comunicación, a fin de obtener las ganancias que ellos necesitan.

El progreso económico ha seguido limitado a las naciones ricas, y el abismo entre los países ricos y los pobres se agranda.

“El progreso técnico ha creado peligros ecológicos y de guerra nuclear; ambos pueden terminar con la civilización y quizá con nuestra vida”. (Fromm, 1978, pag.22)

Esto nos ha transformado en seres inhumanos, en la medida en que queremos convertirnos en superhombres, nos hemos alejado de nuestro Ser por la necesidad de tener.

De esta manera los hombres nos alejamos mas entre nosotros y nos utilizamos unos a otros para obtener el placer de consumir, nos distanciamos de la armonía entre los hombres de las necesidades humanas, por satisfacer las necesidades creadas por el mundo comercial. La ganancia material y económica substituyó a la ganancia del alma, se perdieron los vínculos humanos de amor y solidaridad.

Agrega Fromm (1978) que la gente en general vive una gran contradicción entre la aceptación de la ética de un trabajo obsesivo y el ideal de la pereza completa en el resto del día y las vacaciones, sin darnos cuenta de que el trabajo obsesivo lleva a la locura al igual que la pereza completa, pero se cree que con esa combinación se puede vivir.

Los datos disponibles muestran muy claramente que nuestra busca de felicidad no produce bienestar. En nuestra sociedad vivimos claramente infelices: solitarios, angustiados, deprimidos, destructivos y dependientes, nos alegramos cuando podemos matar el tiempo que hemos ahorrado con tanto trabajo. Se ha realizado el experimento social más grande para contestar a la pregunta: ¿El placer (como experiencia pasiva opuesta al amor, el bienestar y la alegría activos) puede ser una respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana? Y contesta: “El experimento ya ha contestado la pregunta en forma negativa” (Fromm, 1978, p.25)

Fromm (1978) nos dice que otro postulado psicológico de la época industrial es que el hombre al satisfacer su egoísmo individual tendrá armonía y paz, y por lo tanto habrá bienestar para todos. Las pruebas negativas desde esos años eran contundentes y ahora en 2008 lo son más, la desigualdad entre los hombres es mayor. Y todo esto se debe a que el ser humano entre menos se valora por Ser, más necesita algo externo para tratar de valer, y por lo tanto más egoísta actúa. Este egoísmo se relaciona no sólo con nuestra conducta, sino con nuestro carácter. Significa que los seres humanos debemos desear todo para nosotros; que poseer y no compartir es lo que nos dará placer; que debemos actuar avaros, porque nuestra meta es tener, y que mas *somos* cuanto más *tenemos*; que debemos sentir antagonismo hacia todos nuestros semejantes: a nuestros clientes a los que deseamos engañar, a nuestros competidores a los que deseamos destruir, a nuestros obreros a los que deseamos explotar. De esta manera nunca podremos quedar satisfechos, porque nuestras necesidades no tienen límite, debemos envidiar a los que tienen más, y temer a los que tienen menos, pero debemos reprimir estos sentimientos para presentarnos (ante los otros y ante nosotros mismos) como los individuos sonrientes, sinceros y amables que todos simulamos ser.

El desarrollo del hombre ya no quedó determinado por la pregunta: ¿Qué es bueno para el hombre?, sino por la pregunta: ¿Qué es bueno para el desarrollo del sistema?, se suponía que lo que es bueno para el sistema sería bueno para el hombre, ya que: las cualidades mismas que el sistema requería de los seres humanos (egotismo, egoísmo y avaricia) eran innatas a la naturaleza humana; por ello, no sólo el sistema, sino la naturaleza humana las fomentaba; se suponía que las sociedades en que no existía el egoísmo y la avaricia, eran “primitivas”, y sus habitantes eran como “niños”. La gente no puede reconocer que estos rasgos que se habían dado el ser y a la sociedad industrial no eran impulsos naturales, sino producto de las circunstancias sociales.

Nos hemos alejado de la armonía entre los hombres, de nuestra naturaleza y de la naturaleza, nos hemos distanciado de esos niños compartidos y solidarios, de espíritu del valor humano que vivimos en la ciudad de México en el temblor de 1985, donde la solidaridad y la unión renace ante la conciencia del valor de la vida humana. Pero pronto las ideas comerciales y la negación de nuestro valor, nos llevan a resolver nuestros problemas existenciales renunciando a la armonía entre los hombres y con la naturaleza, y al conquistarla, al transformarla para nuestros fines, su conquista se ha convertido, cada vez más, en equivalente de destrucción. Nuestro espíritu hostil y de conquista nos impide ver el hecho de que los recursos naturales tienen límites y pueden agotarse, y que la naturaleza luchará contra la rapacidad humana.

Masarovic y Pastel (1975) encargados por el Club de Roma, hicieron un informe a fin de proponer soluciones ante la inminente catástrofe económica y ecológica y expusieron que se necesitaban cambios radicales a nivel tecnológico y económico para evitarla, pero que éstos sólo serían posibles si primero ocurrieran cambios fundamentales en los valores y actitudes de los hombres, como una nueva ética y una nueva actitud hacia la naturaleza. Pero estos cambios desde mi punto de vista han sido muy limitados.

Mientras no regresemos a nuestra esencia a nuestro real valor humano, será muy difícil salvarnos de la catástrofe, Fromm lo resume así: “Por primera vez en la historia, la *supervivencia física de la especie humana depende de un cambio radical del corazón humano*” (Fromm, 1978, p.28)

Lo triste es que nuestros gobernantes son los primeros en la fila del querer tener para tratar de valer y por lo tanto hace que esto anteponga su “éxito” personal a su responsabilidad social.

1.3.1.1. La diferencia entre tener y Ser

La alternativa entre *tener* o *ser*, no atrae al sentido común. Parece que *tener* es una función normal de la vida: para vivir debemos que tener cosas. Además, debemos tenerlas para gozarlas. En una cultura cuya meta suprema es tener (cada vez más), y en la que puede decir de que alguien “vale un millón de dólares”, ¿cómo puede haber alternativa entre tener y ser? Al contrario parece que la misma esencia del ser consiste en tener; y si el individuo no tiene nada, no es nadie.

Sin embargo los grandes maestros de la vida han antepuesto el Ser al tener. Jesucristo enseña: “Porque cualquiera que quiere salvar su vida, la perderá y cualquiera que perdiere su vida por causa del amor, éste le salvará. Porque ¿qué aprovecha al hombre, si se ganara todo el mundo, y se pierde a sí mismo.” (San Lucas 9:24-25) Buda señala que para alcanzar la etapa más elevada del desarrollo humano no debemos anhelar posesiones. El maestro Eckhart dice: que no tener nada y permanecer abierto y vacío, no permitir al ego ser un estorbo en nuestro camino, es la condición para lograr salud y fuerza espiritual. Marx enseñó que el lujo es un defecto, tanto como la pobreza y que nuestra meta consiste en Ser mucho, y no en tener mucho.

Goethe (En Fromm 1978), era un gran amante de la vida, enemigo del desmembramiento humano y de la mecanización, en muchos poemas expresó la gran diferencia entre el modo de Ser opuesto al de tener, su Fausto es una descripción dramática del conflicto entre Ser y tener. La diferencia esta entre una sociedad interesada en las personas y otra en las cosas. La orientación de tener es característica de la sociedad industrial occidental, en que el afán de lucro, fama y poder se han convertido en el problema dominante de la vida.

Los hombres hemos cambiado del uso de verbos al de sustantivos, los cuales sirven para denotar cosas, podemos decir que *tenemos* cosas, pero no que *tenemos* personas, sin embargo cada vez se usa más el decir: tengo mi esposa, mis hijos, podemos decir: amo a mi (descriptivo, no posesivo) esposa, comparto con mis hijos, ya que las relaciones, las actividades y los procesos, no pueden poseerse, sólo realizarse. Decimos tengo una idea, en lugar de decir pienso, expresamos tengo ganas, en lugar de decir deseo. Lo mismo pasa con el amor, deja de ser verbo *amar*, y se convierte en sustantivo, dejo de pensar en como *amar* y empiezo a buscar como conseguir el amor.

Dejamos de expresar nuestro sentimientos y empezamos a poseerlos, antes se decía: “estoy preocupado”, ahora decimos: “tengo una preocupación”, decimos: “tengo insomnio”, en lugar de decir: “no puedo dormir”. Tengo una pareja feliz”, por: “me siento feliz a tu lado”.

Fromm lo expresa así: “Carece de sentido decir: tengo un gran amor. El amor no es algo que se pueda tener, sino un proceso, una actividad interior. Puedo amar, puedo sentirme enamorado, pero el amar, no lo tengo.... nada. De hecho, cuanto menos tenga, más puedo amar.” (Fromm, 1978, p.39)

Yo soy mi cuerpo, es diferente de decir, “yo tengo mi cuerpo”, en la mayoría de los idiomas, no existe la palabra que signifique tener, se expresa en forma indirecta: “esto es para mí”, la palabra tener se desarrolla con la propiedad privada, donde el valor de un objeto, se transforma de su uso, a su posesión, al sentir que “aumenta” nuestro valor.

La palabra *ser* también tiene diferentes acepciones, *ser* como verbo y *Ser* como existencia, ya que existir es encontrarse en la realidad, es decir lo auténtico, consistente y verdadero. “*Ser*” en su raíz etimológica significa, pues, más que una afirmación de identidad entre el sujeto y el atributo. Es más que un término descriptivo de un fenómeno. Denota la realidad de la existencia de lo que es o quien Es, afirma la autenticidad y la verdad (de él o ella). Al afirmar que alguien Es, nos referimos a la esencia de la persona, y no a su apariencia.

Y el Ser en su esencia es proceso, no es estático, es un Ser realizando, desarrollando, emergiendo, es un Ser cambiante, es decir en su esencia es un devenir, la constante creación y transformación son inherentes al proceso vital. El concepto de vida de Hegel y Heráclito como proceso y no como sustancia tiene un paralelo en el mundo oriental, en la filosofía de Buda. No hay lugar en el pensamiento budista para el concepto de sustancia permanente y durable, ni para las cosas ni para el yo. Nada es real, sino los procesos.

Otra forma de tener es incorporar, es como el alimento, pasa a ser parte de nosotros, así también creemos que las cosas forman parte de nosotros y que nos hacen “ser mejores”, de ahí que el consumir es una forma de tener, pero consumir tiene cualidades paradójicas, por un lado alivia la angustia, porque así se siente “más”, pero por otro lado se siente menos y necesita consumir más, porque el consumo previo pronto pierde su carácter satisfactorio. “Los consumidores modernos pueden identificarse con la fórmula siguiente: *yo soy = lo que tengo y lo que consumo*”. (Fromm, 1978, p.43)

1.3.1.2. Los modos existenciales del tener y del Ser

Fromm nos dice: “Como la sociedad en que vivimos se dedica a adquirir propiedades y a obtener ganancias, rara vez vemos una prueba del modo de existencia de ser, y la mayoría considera el modo de tener como el modo más natural de existir, y hasta como el único modo aceptable de vida”. (Fromm, 1978, p.44) En los siguientes ejemplos apreciamos los modos de tener y ser, en nuestra existencia cotidiana.

1.4. Los modos existenciales del tener y del Ser en la educación.

En el modo de existencia del tener, los estudiantes toman un papel pasivo en clases, almacenan conocimientos, pero el contenido y los estudiantes siguen siendo extraños entre sí, el estudiante pasa a ser propietario, a memorizar un conjunto de afirmaciones hechas por alguien, su meta es retener lo “aprendido”, pero no deben producir ni crear algo nuevo, ya que lo nuevo les hace dudar de lo que tienen, y por lo tanto el darse cuenta de lo que no saben o tienen les causa temor y si su valor es tener, les causa un sentimiento de depresión.

En el modo de Ser, el proceso de aprender es de una calidad y forma enteramente distinta para los estudiantes en su relación con el mundo, el estudiante no va a clase con la mente en blanco, no es una tábula rasa, es un Ser con deseos, con curiosidad, con interés y con conocimientos previos y en especial con preguntas, como lo vive desde niño, en la edad de los. “¿porqués?”, que deseamos que no se pierda. Así en lugar de ser recipientes pasivos de palabras, ideas o teorías, escuchan, oyen, y lo que es más importante, participan, captan, responden y se hacen más preguntas, es decir, desarrollan, producen y crean de forma activa, le dan vida a lo que oyen. El conocimiento no se almacena facilita el proceso esencial del Ser humano en desarrollo, crear y crearse una nueva vida momento a momento, el Ser humano en esencia es creador, es inventor, descubridor.

En el modo de Ser hay interés, que proviene de su raíz latina: *Inter.-esse*, “estar en [o] entre”, es decir participar, ser parte de la vida, es dedicación activa y libre.

Fromm dice: “La memoria puede ejercerse en el modo de tener y en el de Ser. Lo más importante para la diferencia entre las dos formas de recordar es el *tipo* de relación que se hace. En el modo del tener, recordar es una relación enteramente mecánica, relaciones puramente lógicas...dentro de un sistema dado de pensamiento.” (Fromm, 1978, p.46)

En el modo de Ser, se recuerdan *activamente* las palabras, las ideas las escenas, las pinturas, la música, los sentimientos relacionados, las relaciones son vitales, no asociamos aspirina con dolor de cabeza, sino asocio la tensión o la ira con dolor de cabeza, se vive el fenómeno, se memoriza la experiencia. En el modo de Ser recordar implica dar vida a algo que vivimos u oímos antes. Se podría decir que recordar es revivir.

Si los maestros creen que valen por saber, transmitirán esta idea de valor a sus alumnos y los juzgarán y etiquetarán según sus conocimientos. Si los maestros o padres se valoran por Ser, compartirán esta vivencia a sus hijos o alumnos y los podrán invitar al desarrollo en libertad.

Los padres educarán a sus hijos como un proceso de compartir, como una relación de enriquecimiento mutuo y no como un ser superior que educa a un ser inferior, sino como un Ser que comparte e invita a estar ubicados en la realidad, que comparte experiencias y que está abierto(a) al compartir de sus hijos o alumnos. Cómo la educación es un proceso de comunicación en el siguiente apartado nos enfocaremos en este tema.

LA EDUCACIÓN DESDE EL TENER EN RELACIÓN A LA PEDAGOGÍA DEL SER

Educación desde el tener y/o deber	Educación de Ser a Ser
<p>Para qué Importa más el “qué” se aprende que las personas. Vales por lo que sabes no por lo que eres. Objetivos orientados hacia conocer el pasado o lograr algo en el futuro. Pedagogía centrada en el objetivo y en los resultados.</p>	<p>Para qué Importan más las personas los “Quienes” que el qué. Importa el desarrollo de las personas y sus capacidades. Objetivos orientados hacia el presente. Vivir el aprendizaje. Pedagogía centrada, en la persona y en su proceso como ser humano.</p>
<p>Quienes: Maestro / Alumno. Culto / inculto.</p>	<p>Quienes: Facilitador / participante</p>
<p>Cómo: Hay una relación de ello a ello, no importan las personas sino los conocimientos. Vales por lo que sabes no por lo que eres. Me relaciono contigo por lo que sabes y me es útil. El maestro, impone, controla, manda. Pide respuestas, ya dadas. Examina conocimientos ya dados. Se aprende por imposición y miedo. Generalmente es involuntario y forzado por otras situaciones. Se memoriza el conocimiento, para el examen.. Hay repetición. Se queda con lo ya dado. No se va más allá de lo que se nos enseña. Se sigue un modelo. Sólo hay una “verdad”. No hay novedad.</p>	<p>Cómo: Hay una relación de ser a ser, empática, Importa más la relación y en la relación se aprende, que los conocimientos. Nos relacionamos para compartir y enriquecernos mutuamente. El facilitador, propone, acompaña. Relación en base a preguntas. El facilitador responde a las demandas. Se aprende por deseo. Es voluntario y libre. Hay curiosidad natural. Es un proceso de adquisición y se memoriza por interés y para aplicarlo en la vida. Hay descubrimiento. Busca más allá de lo aprendido, hay exploración y experimentación. Cada situación es nueva, no hay modelos rígidos.</p>

<p>Cómo... Contenido dado por un manual. Es más teórico que vivencial. Maestro responsable del programa. El alumno es responsable de sus errores. El maestro corrige errores. Los errores son negativos, nos devalúan, nos hacen sentir inferiores. Ambiente de intolerancia ante los errores. No hay aceptación del Ser. Transmisión vertical de conocimientos. Se habla de las cosas. Se habla de esto o aquello, de él o ella como objetos. Hay escucha de los alumnos. Se trata a las personas según su utilidad. Educación desde el tener y/o deber</p>	<p>Cómo... Contenido libre, Es un proceso de experiencias desencadenadas. Es vivencial. Todos son responsables del proceso. Facilitador y participantes son corresponsables de lo que no funciona. Los errores son experiencias que nos permiten darnos cuenta de lo que no funciona Ambiente de aceptación del Ser, y ubicador de situaciones. Intercambio horizontal de experiencias. Se habla de "yo, tú y nosotros, en relación y comprendiendo las cosas. Hay diálogo. Cada persona es importante en su unicidad. Educación desde el Ser.</p>
<p>El alumno es alumno. El maestro es maestro. Es un intento de ser humano, tratando de serlo. El maestro siempre sabe y no se puede equivocar. Vale por saber.</p>	<p>El alumno es persona, es importante en su unicidad y en su relación. Es un ser humano completo en proceso de vida y de creación constante. El maestro y el alumno valen por ser. Los errores no nos hacen valer menos.</p>
<p>Fundamentos metodológicos de la enseñanza del tener. Contenidos determinados de antemano, enajenación tanto para alumnos como para maestros. La motivación fundamental es pasar para luego tener status o privilegios. El maestro pone a prueba al alumno para que responda lo que el maestro demanda. Al maestro por lo general le importa más el conocimiento que el alumno. La educación es memorística y pasiva. Transmisión vertical de conocimientos, de intelecto a intelecto. Sólo se toman en cuenta los contenidos. No importa la relación. Retención por repetición. Aprendizaje monótono. Disponibilidad para seguir al que sabe. Aprender sin conciencia. No reflexiona en las relaciones que esta creando. El maestro piensa: "¿Cómo enseño este contenido?". "¿Cómo hago para que no me quiten el trabajo?". "¿Cómo los controlo?"</p>	<p>Características de la pedagogía del Ser Intercambio contenido determinado por los participantes, la responsabilidad es compartida. La motivación es basada en el deseo y la curiosidad de desarrollar y crear. El alumno y el maestro se preguntan, y buscan posibles respuestas, hay comunicación auténtica, hay correlación entre lo que se dice y lo que se expresa. La educación es constructivista, activa y creativa. Expansión horizontal de conocimientos de Ser a Ser. Se toman en cuenta las emociones, la relación, es vivencial y relacional. Retención por lo significativo de la experiencia única. Disponibilidad y deseo para explorar el universo. Aprender conciente. La relación es lo más importante, se aprende en el encuentro de Ser a Ser. El facilitador reflexiona: "¿Cómo crear las condiciones necesarias para la relación y para el aprendizaje?"</p>

Pedagogía del resultado. Tener y deber	Pedagogía del proceso. Ser existiendo.
<p>Pedagogía de la materia. No importa el como ni con quien, importa el qué. Todos tienen que tener el mismo ritmo y el mismo punto de partida. El error es castigado. No se deben de repetir los errores, el que falla se devalúa. Es inflexible, programa ya dado. Hay que seguir el programa. Pedagogía objeto a objeto. No se toma en cuenta al Ser solo al objeto.</p>	<p>Pedagogía centrada en las personas. Importa más el con quién, el como y luego el qué. Cada persona tiene su ritmo y su sitio. Hay respeto por su unicidad. El error forma parte del proceso, a partir de él surgen descubrimientos. No perdemos nuestro valor por fallar. Es flexible, hay adaptación , hay respeto del proceso y del momento del grupo. Pedagogía de Ser a Ser. Holística toma en cuenta al Ser en todas sus dimensiones.</p>

La pedagogía basada en el Ser, toma en cuenta la relación humana como base para el aprendizaje, el contacto humano es más importante que el contenido, no transfiere en el estudiante nuestras exigencias, sino que invita al descubrimiento, a la creación, a la espontaneidad. Crear es posibilitar percibir de una forma nueva. Esta creatividad se promueve en la relación de aceptación, de amor de un Ser a otro. El maestro es facilitador de este ambiente de aceptación, libertad, descubrimiento y amor. El aprendizaje significativo sucede en la relación en el encuentro profundo de Ser a Ser.

En la pedagogía del Ser, no hay superioridad, del que sabe todos valemus como Seres, compartimos nuestras vivencias y experiencias para enriquecernos unos a otros. Es la pedagogía del compartir, ya que:

COMPARTIR ES AMAR

COMPARTIR, lleva a la unión de los corazones.

COMPARTIR, crea dos ganadores.

COMPARTIR, sólo se da de igual a igual, pues no hay hombres superiores o inferiores, eso es fantasía.

COMPARTIR, no es dar, dar en muchos casos es crear dependencia, el que comparte no da el pescado, sino que enseña a pescar, ya que cuando damos sin el deseo de compartir, cuando damos lo que el otro(a) se puede dar a sí mismo, le impedimos que tenga fe en sí mismo(a), es decirle: "tú no puedes pescar", y en esos casos dar es impedir la independencia, muchas veces buscando sentirnos superiores, es decirle: "Yo si puedo pescar, tú no", creyendo valer más por eso.

COMPARTIR, es un regalo de mi ser, es vivir transparente, es vivir cada instante de mi vida en plenitud, de manera que mi ejemplo sea una invitación que posibilite a que otro goce de lo que yo creo, desarrollo y gozo.

COMPARTIR, sólo se da libre de prejuicios, de condiciones y deberes, libres de luchar por ser mejores, ya que mi regalo no busca mi beneficio, ni el demostrar superioridad.

COMPARTIR, es gozar la aventura de la vida, de tal manera que mi ejemplo sea estimulante e invite a mis semejantes a descubrirse y realizar su vocación, su misión.

COMPARTIR, es escuchar la invitación de mis semejantes, es escuchar su alma y su corazón que me invitan a amar.

COMPARTIR, es vivir en plenitud mis criterios, ejercerlos y cantarlos en todo rincón del mundo.

COMPARTIR, es crear un coro donde el canto de cada compañero(a), es un motivo más para inventar nuevas canciones, para crear amor en el mundo.

COMPARTIR ES AMAR.

1.5. Los modos existenciales del tener y del Ser en la comunicación.

“La diferencia entre los modos de tener y Ser puede observarse fácilmente en dos ejemplos de comunicación verbal. Imaginemos una discusión típica entre dos hombres, en la que A *tiene* una opinión X, y B *tiene* una opinión Y. Cada uno se identifica con su opinión y desea encontrar argumentos mejores, o sea más razonables para defender su opinión. Ninguno espera cambiar su propia opinión... Cada uno teme modificar su opinión porque es una de sus posesiones y perderla significa empobrecerse”. (Fromm, 1978 p.48)

En el modo del *tener*, creemos valer por lo que sabemos, por tener la razón, y nos sentimos importantes si nos escuchan con atención o nos preparamos para tener una conversación con una persona distinguida o famosa y “nos preparamos” para tan importante acontecimiento, pensamos en los temas que podrían interesar al otro, planeamos la conversación, buscamos llamar la atención hablar de nuestros éxitos pasados, buscar repetir conversaciones que sentimos interesantes, nos fijamos en nuestra apariencia, exhibimos nuestras mercancías más valiosas, se vive en angustia ante tales circunstancias, con miedo al rechazo y a la desvaloración.

En el modo de Ser, nos enfrentamos a tales situaciones sin prepararnos, respondemos espontáneamente y productivamente, nos olvidamos de nuestros conocimientos y de nuestra posición social, el ego no nos estorba y por eso podemos responder con libertad a la relación con la otra persona y compartimos experiencias, estamos abiertos para el desarrollo, para enriquecernos. Mientras que en el modo de tener las personas se apoyan en lo que *tienen*, en el modo de Ser los individuos se basan en el hecho de que *Son*. De que están vivos y que algo nuevo surgirá si tienen el valor de involucrarse y responder. Se dedican con intención plenamente la conversación, y no se inhiben, porque no les preocupa lo que tienen. Su vitalidad es contagiosa, y a menudo posibilita al otro a trascender su egocentrismo.

En el modo de Ser la conversación deja de ser un intercambio de mercancías, relaciones de objeto a objeto (información, conocimientos, status, posesiones) y se convierte en un diálogo Yo-Tú, en que ya no importa quien tiene la razón, hay enriquecimiento mutuo, vivencia cocreadora, no se separan con una visión de triunfo o de tristeza estériles, sino de alegría, de empatía, de unión, de fe y confianza, hay cercanía. Este es el factor esencial de la relación humana y en especial de la psicoterapia, la relación de Ser a Ser.

La conversación de Ser a Ser, esta regida por la autoridad del enriquecimiento mutuo, del apoyo, las conversaciones basadas en el modo del tener están basadas en la autoridad y dominio del que sabe con el que no sabe, está basada en la fuerza, en la dependencia. La persona que cree valer por su autoridad se siente perdida cuando pierde ésta, sea porque esta en un territorio o área donde no tiene autoridad o sea porque algo le hace perder este dominio.

La autoridad desde el Ser, no presume, esta basada en la autorización que hace una persona para que otra le comparta su experiencia, esta basada en la fe, en la confianza que brinda una relación sin prejuicios, sin etiquetas, en una relación honesta y humana. “Los grandes maestros de la vida tuvieron este tipo de autoridad, y con un grado menor de perfección, individuos así pueden encontrarse en todos los niveles culturales y en las culturas mas diversas.” (Fromm, 1978, p.51)

1.5.1. Los modos existenciales del tener y del Ser, según Kierkegaard.

Kierkegaard dice que hay dos tipos de verdad.

1.- La verdad objetiva el contenido lo que se dice, verdad acumulativa.

2.- La verdad que se crea momento a momento verdad subjetiva, no se hereda sino lo que se vive momento a momento. Lo importante no es lo que se dice, el contenido, sino el cómo se dice, el proceso.

El cómo es más importante que el que, ya que todo lo que esta ocurriendo es tomado por cada persona de forma diferente. Expresa que el mundo es paradójico, como por ejemplo cuando alguien le dice a otro: “Se tu mismo, no me sigas a mí”, es paradójico. Si no me sigues me estas siguiendo.

Hay cosas que no nos pueden heredar, nos toca construirlas, el amor no se puede heredar, se invita, se modela, pero cada quien es responsable de crearlo. El amar es día a día, momento a momento, no es algo teórico, es vivencial.

La verdad subjetiva se construye, la verdad objetiva, en general se duda.

La verdad es relacional, la subjetividad se construye en la relación del yo con el no yo.

Cada persona tenemos nuestras perspectivas. A lo más que llegaremos es a: “acuerdos de verdad”. La verdad no es pasiva es vivida, si no la vives, no es, es verdad en acción, es ver lo que haces no lo que dices.

Si dice: “te quiero mucho eres importante para mí”, pero no se relaciona contigo, no hay congruencia, no es real. Lo importante no es la verdad objetiva, sino la vivida. No es pienso luego existo, sino siento luego existo, deseo luego existo, actúo, lo importante es lo que hago. Siento deseo y hago es existir, lo importante es la decisión, la acción compartida.

Hay posibilidades ante mí, cual elijo, o cual decido es decir cual voy a crear.

Kierkegaard, se pregunta: ¿qué pasa con la elección. Él pone énfasis en la angustia porque no sabemos si va a resultar o no, no hay garantía de la decisión correcta. Él expresa que la angustia no es mala, es inevitable y es funcional cuando es existencial, dice que el miedo, es lo no funcional, es lo paralizante. No hay resultados garantizados. Que bueno que te angustias, existes.

Este autor dice que la única manera de salir de esta angustia es realizar un salto de fe. Es comprometerte con tu existencia, no se si voy a lograr llegar al otro extremo pero es un salto de fe, fe en la incertidumbre, fe en lo que deseas crear y vivir. Fe en para que vives.

Tenemos miedo a no asumir nuestra existencia, porque nos han negado el tener fe en nosotros. El suicidio, es la pasión de no tener pasión. Las personas que más sufren valoran más la vida.

Kierkegaard renunció a su amor por una mujer, porque su pasión era escribir. No dijo no pude, lo hizo. Vivió en congruencia.

Hay dos tipos de angustia

- 1) Por cosas externas o por lo:
- 2) Existencial, ver posibilidades y finitas

La podemos vivir:

- 1) Haciendo como si no pasa nada. Yo soy así, y ya no decido, cuando si o cuando no, así soy. Esto nos lleva a morir antes de estar muerto. Hay inflexibilidad. Nos toca cuestionar el autoconcepto que es rígido.
- 2) Salto de fe, acepto la angustia y me responsabilizo por lo que deseo vivir y crear.

¿Qué pasa cuando estamos ante la angustia existencial?

Dice que hay tres actitudes básicas o posibilidades de actitud.

- 1) Estadío estético (del querer tener), voy a darle prioridad a mi cuerpo. A los sentidos al placer. Se vive en el instante en el ahorita. No son ni buenos ni malos. Es una opción. No importa si mañana voy a estar gordo. Primera necesidad, el placer, o la necesidad básica. Esta persona no quiere cambiar, esta bien así como está. ¿Cuál es su único problema?, no quiere hacer elecciones, quiere todo y el ambiente no nos lo va a dar todo. Esto lleva a la frustración. Perdemos el control, a veces es funcional perderlo, ¿pero todo el tiempo? Si empezamos por el placer y por lo general perdemos el control y eso es muy peligroso. Llega un momento que tanto placer aburre, ya nada me emociona. Dependemos del exterior, es empacho emocional, dependemos demasiado del exterior. No es bueno o malo, eso depende. Pero muchas veces pensamos que hay que cambiar al para que me satisfaga.
- 2) Estadío ético (el deber): Lo importante es la mente, no es tan sabroso, pero es gratificante y da seguridad, importa más el deber que el placer, importan las reglas. Amenaza la culpa, el pecado, el haber fallado, el no lograr. El no valer, porque no cumplo la expectativa.
- 3) Estadío de la fe-religioso (o modo de ser), no nos vamos a regir ni por el deber, ni las reglas, ni por el puro placer, nos vamos a regir por la desesperación, por la angustia, por la conciencia del infinito de las posibilidades y lo finito de nuestra existencia. Elegir y renunciar, decidir y crear. Es decidir desde mí Ser con responsabilidad, es religioso por un salto de fe en mí y en lo que deseo.

1.6. Los modos existenciales del tener y del Ser y el amar.

1.6.1 La relación entre los modos existenciales del tener y del Ser y el amar, desde la visión de Erich Fromm.

Amar también tiene dos significados diferentes, según se viva desde el modo del *Ser* o en el modo del *tener*.

Comencemos por preguntarnos ¿Es posible tener amor? Si se pudiera, el amor necesitaría ser una cosa, algo que se puede poseer. La verdad es que no existe una cosa concreta llamada amor, ya que el amor es una abstracción, en realidad sólo existe el acto de amar, que es una actividad productiva, amar es un verbo, no un sustantivo, no se puede tener se puede ejercer, se puede vivir, se puede crear. “Implica cuidar, conocer, responder, afirmar, gozar de una persona, significa dar vida, aumentar la vitalidad. Es un proceso que se desarrolla y se intensifica a si mismo.” (Fromm, 1978. p.57)

Experimentar amor en el modo del tener no es posible, porque el amor no se puede tener, lo que si podemos sentir en éste modo es querer, que implica encerrar, aprisionar, poseer y dominar al objeto querido, y este hecho sofoca, debilita, impide, no da vida sino que la quita.

El amar entonces sólo se puede compartir al haberlo sentido en el modo del Ser, a continuación analizaremos algunas propuestas de definiciones de lo que es amar en este modo:

Amar es para mí, una actividad, no es un sentimiento, no es un afecto pasivo, es una actuar continuado, no es un instante de éxtasis, es un proceso de compartir, de crear algo en común, es Ser con el otro Ser, posibilitándole mayor plenitud en su vida.

Amar es entonces: el proceso de compartir la valoración de un Ser a otro Ser, es decir un Ser al vivirse maravilloso(a), puede sentir y percibir a los demás maravillosos, en cambio cuando una persona se juzga, se valora por lo que hace o tiene, no puede valorar a los demás por su Ser, sino que los valora en el tener o en el hacer.

Amar es la acción de compartir, la valoración que yo tengo de mi Ser a otro Ser humano. Por lo tanto el amor que yo comparto es directamente proporcional, al amor recibido a la valoración que yo tengo de mi mismo. Carlos Marx lo expresa de la siguiente forma:

" Si amamos sin suscitar un amor que nos corresponda, es decir, si nuestro amor como tal no produce un correspondiente amor, si mediante nuestra exteriorización vital como hombres amantes no nos volvemos hombres amados, ese amor es impotente, es una desgracia "

Carlos Marx.

Amar es la experiencia más importante en la vida. Es el verbo que da sentido a la vida. Ya que a través de esta vivencia, nos podemos sentir valiosos y libres para aprovechar nuestra vida, nuestros dones y desarrollar nuestras potencialidades con alegría.

Amar es compartir mi Ser, mi vida, mis criterios, mis experiencias y mis sentimientos a mis semejantes e interesarme por los otros y por lo que me comparten a fin de posibilitarnos el vivir, gozar, descubrir y crear o recrear las maravillas que el Creador nos comparte.

En relación al amar desde el modo de Ser, Erich Fromm (1994) establece las siguientes bases:

Amar es un verbo....ya que expresa la acción de compartir, las formas y los fines que nos hacen vivirmos felices.

Amar es creación....de posibilidades para enriquecer la vida y la convivencia con los demás.

Amar es un arte....Ya que requiere: sensibilidad, conocimiento, deseo, creatividad y acción realizadora.

Amar es un aprendizaje...Ya que es fruto de un proceso de relación de dos o más Seres que se admiran y enriquecen.

Siguiendo el camino de Fromm (1994) en el Arte de amar, el se pregunta ¿Es el amor un arte? Y para responder a esta cuestión analiza varios aspectos:

PRIMER ASPECTO A ANALIZAR:

¿PUEDO AMAR, SIN HABERME SENTIDO AMADO?

Desde el modo de Ser no es posible, ya que no puedo compartir lo que no he vivido.

Desde el modo del tener es cuestión de conseguir quien me ame, para poder “tener el amor” y poderlo dar. Pero como esto no es posible, el hombre que no se ha vivido amado seguirá confundido y seguirá preguntándose, ¿Que es amar?, ¿Cómo conseguir ser amado? ¿Cómo se sentirá ser amado, cómo podré amar? Y seguirá preguntándose los siguientes aspectos:

SEGUNDO ASPECTO A ANALIZAR

SENTIMIENTO O VERBO

¿Es el amor un sentimiento, una experiencia placentera? O

¿Es un verbo, un arte, que requiere vivirse, conocerse y practicarse?

Desde el modo de Ser el amar es un verbo, que al haberse vivido, sentido, conocido, se comparte, se realiza y se desarrolla.

Desde el modo del tener sería un sentimiento, y si es así, ¿Es una cuestión de azar el sentirlo? O obedece a la capacidad o al poder “adquisitivo” para poder obtener a la persona o cosa que me lo hace sentir.

TERCER ASPECTO A ANALIZAR:

SER AMADO O AMAR.

¿Conseguir al objeto amado o desarrollar la facultad de amar?

Desde el modo del tener:

Para la mayoría de la gente que vive más desde el modo del tener la problemática del amor consiste en:

¿Cómo ser amado? Y no en como Amar, en ¿Cómo desarrollar la capacidad de amar?

Desde el modo del tener la gente piensa en como vivirse amada(o), se pregunta ¿Cómo lograr que nos amen? Y muy poco o casi nada se pregunta en ¿Como saber amar?

La pregunta que podremos hacer para investigar esto es:

¿Cuánto de tu tiempo y de tus acciones van dirigidas por la necesidad de sentirte amada(o)?

- ✓ ¿Te arreglas para gustarle a la persona que te hace sentir mariposas en el estómago?
- ✓ ¿Trabajas para poder comprar el coche que apantallará a la mujer de tus sueños. O te arreglas para atraer el hombre que te gusta?
- ✓ ¿Haces dieta para estar bonita (guapo) para ligar?
- ✓ ¿Estudias para ser admirado por tus comentarios y poder llamar la atención y ser admirado(a) por los demás?
- ✓ Necesitas tener éxito, porque sólo un ser exitoso tiene el poder adquisitivo del ser que le hace sentir amado?
- ✓ ¿Necesitas ser popular tener atractivo para conquistar?

Desde el modo del Ser:

¿Cuánto de tu tiempo te dedicas a amarte y compartir y desarrollar tu capacidad de amar?

- ✓ ¿Te arreglas para cuidar de tu ser
- ✓ ¿Trabajas para compartir lo que haz desarrollado de ti y con el deseo de compartir y enriquecer la vida de los demás?
- ✓ ¿Haces dieta para estar saludable?
- ✓ ¿Estudias para aprovechar el amor que te comparten los demás y poder crear algo nuevo que enriquezca la vida del hombre?
- ✓ ¿Tu mayor éxito es que todos se amen y se valoren como seres humanos maravillosos?
- ✓ ¿Deseas desarrollarte para disfrutar tu vida, compartir y convivir con los demás?

Desde el modo del tener ¿Lo importante del amor es conseguir al ser(objeto) amoroso, el (la) que me hará sentirlo? O ¿Lo importante es saber amar, conocer, comprender y ejercer el amar?
Desde el modo del tener:¿Cuántas veces no has logrado conseguir la atención o que se enamore de ti el(la) hombre(mujer) de(l) la que estas enamorada(o) y que sientes?

- ✓ ¿Quieres conseguir a un ser atractivo del cual enamorarme por el que haya demanda en el mercado de la personalidad? Sientes tristeza o depresión cuando te enamoras y no tienes el poder adquisitivo para comprarlo(a)?
- ✓ ¿Has dicho si no eres mía(mío) no eres de nadie?

CUARTO ASPECTO A ANALIZAR: ENAMORAMIENTO O AMOR

Desde el modo del tener, no se necesita saber amar, el amor sucede a primera vista, es decir:
¿Es lo mismo estar enamorado, que amar?

- ✓ La mayoría de personas cree que sentir atracción, estar enamorado es lo mismo que amar.
- ✓ El enamoramiento que no es nutrido por el amor, se apaga.

Desde el modo de Ser, el amar sucede como consecuencia del amarnos a nosotros mismos, comparto mi valoración porque la siento, comparto mi alegría de vivir porque la vivo, comparto e invito al desarrollo porque lo gozo.

QUINTO ASPECTO A ANALIZAR AUTOESTIMA Y AMOR

Desde el modo del tener: Te “amo” para que, me ames. Te valoro por lo que eres para mí. Te valoro para que me valores.

Desde el modo de Ser: Te amo porque, me amo, ya que vales por lo que eres, los valoras porque te valoras.

SEXTO ASPECTO A ANALIZAR:

NARCISISMO Y AMOR:

Desde el modo del tener: ¿Me “amo” (me cuido, me desarrollo, me aprovecho) para que me amen? O ¿Te arreglas para que te reconozcan, para atraer? O

Desde el modo de Ser: Me amo (me cuido, me desarrollo, me aprovecho), porque me amo y amo.

✓ ¿Te cuidas y te arreglas como expresión del aprecio por tu ser?

Por esto la persona que padece de narcisismo, se cuida y se alaba solo(a), porque en realidad no se ama y se necesita cuidar y presumir con el propósito de atraer.

SÉPTIMO ASPECTO A ANALIZAR

CONCIENCIA Y AMOR

En este aspecto podemos preguntar: ¿Puedo amar sin conciencia?

Desde el modo del tener: Amar es tener conciencia de lo que siento por el(la) otro(a)

Desde el modo de Ser: Amar es compartir con conciencia es decir, desde la vivencia, mi realidad personal, a fin de posibilitar a que el otro se sienta amado(a) en su realidad personal.

1.6.2 El amor, la respuesta al problema de la existencia humana, desde la visión de Erich Fromm.

Fromm (1993) establece que el hombre se volvería loco si no pudiera liberarse de esta necesidad de tener el amor, ya que mientras más lo busca fuera de si, menos se da cuenta que el amar esta en su capacidad de compartir lo que Es.

El amar sólo puede surgir en el modo de Ser, ya que la conciencia de la separación humana -sin la reunión por el amor- , sin la valoración y admiración del Ser, es la fuente de la vergüenza. Es, al mismo tiempo, la fuente de la culpa y la angustia. Cuando no nos sentimos valorados y amados incondicionalmente, cualquier error, se vuelve angustiante ya que no sólo la persona se sentirá triste por haber fallado, sino que se sentirá un ser errado, sentirá vergüenza de si mismo(a).

Sólo en el grado que el niño se viva amado por Ser podrá desarrollar su sensación de separatividad e individualidad, es la presencia amorosa de sus padres la que le permite poderse sentir valioso(a) sin ellos. Sólo el(la) persona que ha estado unida por el amor, podrá separarse, el ser que no ha estado unido por el amor permanecerá dependiente de la necesidad del amor y dependiente de una serie de introyectos y deberes ser que le prometen un supuesto amor (querer condicionado) que nunca será satisfecho.

Cuanto más nos alejamos de este vínculo primario de Ser a Ser, de esta relación natural, de esta aceptación incondicional, más intensa se torna la necesidad de encontrar nuevas formas de escapar del estado de separación. Una forma de alcanzar tal objetivo consiste en diversas clases de *estados orgiásticos*. Estos pueden tener la forma de un trance autoinducido, a veces con la ayuda de drogas. Muchos rituales desde las tribus primitivas hasta muchos eventos masivos en la actualidad ofrecen un vívido cuadro de ese tipo de solución. En un estado transitorio de exaltación, el mundo exterior desaparece, y con él el sentimiento de separatividad con respecto al mismo.

Puesto que tales rituales se practican en común, se agrega una experiencia de fusión con el grupo que hace aún más efectiva en apariencia, esa solución. En estrecha relación con la solución orgiástica, y frecuentemente unida a ella, está la experiencia sexual. El orgasmo sexual puede producir un estado similar al provocado por un trance o a los efectos de ciertas drogas. Los ritos de orgías sexuales comunales formaban y forman parte de muchos rituales desde las épocas primitivas hasta la actualidad. Tratan de escapar de la separatividad refugiándose en el alcohol o las drogas; pero cuando la experiencia orgiástica concluye, se sienten más separados aún, y ello los impulsa a recurrir a tal experiencia con frecuencia e intensidad crecientes.

Se convierte en un desesperado intento de escapar a la angustia que engendra la separatividad y provoca una sensación cada vez mayor de separación, puesto que el acto sexual sin amor nunca elimina el abismo que existe entre dos seres humanos, excepto en forma momentánea.

Fromm (1993) dice que todas las formas de unión orgiástica tienen tres características: son intensas, incluso violentas, ocurren en la personalidad total, mente y cuerpo; son transitorias y periódicas. Se trata de la unión en la que un ser individual desaparece en gran

medida, y cuya finalidad es la pertenencia al rebaño. Si soy como todos los demás, si no tengo sentimientos o pensamientos que me hagan diferente, si me adapto en las costumbres, las ropas, las ideas, al patrón del grupo, estoy salvado; salvado de la temible experiencia de la soledad.

El poder del miedo a ser diferente, a estar solo unos pocos pasos alejado del rebaño, resulta evidente si se piensa cuán profunda es la necesidad de no estar separado. A veces el temor a la no conformidad se racionaliza como miedo a los peligros prácticos que podrían amenazar al rebelde. Pero en realidad la gente quiere someterse en un grado mucho más alto de lo que está *obligada* a hacerlo, por lo menos en las democracias occidentales.

<Quien salva una sola vida, es como si hubiera salvado a todo el mundo; quien destruye una sola vida, es como si hubiera destruido a todo el mundo>. Denotaba (como lo formuló muy claramente Kant) que ningún hombre debe ser un medio para que otro hombre realice sus fines. Que todos los hombres son iguales en la medida en que son finalidades, y sólo finalidades, y nunca medios los unos para los otros. Continuando las ideas del iluminismo, los pensadores socialistas de diversas escuelas definieron la igualdad como la abolición de la explotación, del uso del hombre por el hombre.

Fromm (1993) añade; hoy en día, igualdad significa <<identidad>> antes que <<unidad>>. Es la identidad de las abstracciones, de los hombres que trabajan en los mismos empleos, que tienen idénticas diversiones, que leen los mismos periódicos, que tienen idénticos pensamientos e ideas.

La sociedad contemporánea predica el ideal de la igualdad no individualizada, porque necesita átomos humanos, todos idénticos, para hacerlos funcionar en masa, suavemente sin fricción; todos obedecen las mismas órdenes, no obstante, todos están convencidos de que siguen sus propios deseos.

La unión por la conformidad no es intensa y violenta; es calma, dictada por la rutina, y por ello mismo, suele resultar insuficiente para aliviar la angustia de la separatividad. La frecuencia del alcoholismo, la afición a las drogas, la sexualidad compulsiva y el suicidio en la sociedad occidental contemporánea constituyen los síntomas de ese fracaso relativo de las relaciones conformistas y utilitarias de la actualidad.

Fromm (1993) se pregunta: ¿Cómo puede un hombre preso de esa red de actividades rutinarias recordar que es un hombre, un individuo único, al que sólo le ha sido otorgada una única oportunidad de vivir, con esperanzas y desilusiones, con dolor y temor, con el anhelo de amar y el miedo a la nada y a la separatividad?

Los hombres al alejarnos de nosotros mismos, hemos dejado de captar nuestras sensaciones, necesidades y deseos, y por eso mismo no se produce ninguna unión de Ser a Ser, aparte de la que se logra por medio de la conformidad. La solución plena está en el logro de la unión interpersonal, la fusión con otra persona, en el *amor*.

No hay unidad descubridora, ni unidad creadora, sino unidad en el sometimiento al “deber ser”.

Sin amor, la humanidad no podría existir un día más. Sin embargo, si llamamos <<amor>> al logro de la unión interpersonal, nos vemos frente a una seria dificultad. La fusión puede lograrse en distintas formas -y las diferencias no son menos significativas que lo que tienen de común diversas formas de relación, desde las relaciones basadas en la necesidad, en la dependencia, pasando por las relaciones, de posesión, de querer y tener poder sobre el objeto “amado”, hasta las relaciones de amor, basadas en compartir, en cocrear, con corresponsabilidad, respeto y enriquecimiento mutuo.

1.6.3. La relación entre los modos existenciales del tener y del Ser, se expresan en tres tipos de relación: a) Desde la necesidad, b) Basada en el querer y c) Basada en amar y compartir.

a) Nacimiento de la necesidad

Un ser humano cuando nace, está necesitado de otro ser para poder sobrevivir, no sólo a nivel físico, sino en el nivel psicológico. Y ese ser al cual uno está dependiente, puede dirigirse por diversos caminos, según su forma y fin de vivir, desde el Ser, desde el deber ser o desde el tener. En el modo del deber ser y del tener la dependencia es tan grande que se exagera el poder de aquel al cual uno se somete, se trate de una persona o de un dios; él es todo, yo soy nada, salvo en la medida en que formo parte de él. Como tal, comparto su grandeza, su poder, su seguridad. La persona masoquista no tiene que tomar decisiones, ni correr riesgos; nunca está sola, pero no es independiente; carece de integridad; no ha nacido aún totalmente.

La fusión en la simbiosis, desde esta necesidad no cubierta de amor, sucede sin integridad, llevando a actuar a las personas en formas polarizadas, una persona reacciona tanto en forma sádica como masoquista, habitualmente con respecto a objetos diferentes. Hitler reaccionaba sádicamente frente al pueblo, pero con una actitud masoquista hacia el destino, la historia, el poder superior de la naturaleza. Su fin -el suicidio en medio de la destrucción general- es tan característico como lo fueron sus sueños de éxito y el dominio total.

Fromm(1993), expresa: En contraste con la unión simbólica, en el *amor* significa, *unión a condición de preservar la propia integridad*, la propia individualidad. *El amor es un poder activo en el hombre*; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad. En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos.

Spinoza (en Fromm 1993) formuló con suma claridad el segundo concepto de actividad, distinguiendo entre afectos activos y pasivos, entre <acciones> y <pasiones>. En el ejercicio de un afecto activo, el hombre es libre, es el amo de su afecto; en el afecto pasivo, el hombre se ve impulsado, es objeto de motivaciones de las que no se percató. Spinoza llega de tal modo a afirmar que la virtud y el poder son una y la misma cosa. La envidia, los celos, la ambición, todo tipo de avaricia, son pasiones; el amor es una acción, la práctica de un poder humano, que sólo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión.

Amar es una actividad, es verbo, no un afecto pasivo; es un estar continuado, no un enamoramiento momentáneo, es compartir, es Ser con el otro Ser, es una relación de enriquecimiento mutuo.

Cuando los padres no han podido superar esta etapa de necesidad de amor, viven o sobreviven para tratar de cubrirla, y por lo tanto no pueden cubrir a su vez esta necesidad básica para con sus hijos.

En la esfera de las cosas materiales, en el modo del tener, dar significa perder riqueza. Pero también significa, yo si tengo, yo si puedo, tú no, tú me necesitas. En el modo de Ser, no es rico el que *tiene* mucho, sino el que *comparte* mucho. El avaro que se preocupa angustiadamente por la posible pérdida, tiene miedo a vivir empobrecido, por mucho que posea. La experiencia diaria demuestra, empero, que lo que cada persona considera necesidades

mínimas depende, de sus vivencias de amor incondicional vivido, o del querer condicionado sentido, tanto de su carácter como de sus posesiones reales.

Un niño(a) que no se vive amado incondicionalmente, vivirá tratando de conseguir este amor, pero su misma necesidad, le impedirá poderlo vivir, ya que el amor no es algo que se consigue, sino que se vive. Cuando necesito el sentirme amado, vivo dependiente del ser omnipotente del que lo espero.

Un niño le dice a su mamá, no se que haría si tu te mueres, sin ti no puedo vivir. Si ese niño crece, necesitando de esa relación de dependencia le diría su novia: "Tú le has dado sentido a mi vida", le diría que antes de conocerla, él se sentía deprimido, devaluado y que su vida no tenía sentido, él sentiría que el "amor" lo transformó. En su lenguaje le diría: Yo sin ti no se que haría, eres lo mejor que me ha pasado, Te necesito, cuando no estas a mi lado me siento perdido, etc. Pero cuando sienta que ya cubrió su necesidad o que ella por más que haga no la puede cubrir, le diría: Ya no me ves como antes, ya no me amas, ahora me reclamas, ahora me exiges, no te das cuenta todo lo que he hecho por ti y buscará alguien que si le cubra su necesidad de amor.

Ya que un ser que necesita dice:

Te amo (más real, te necesito) porque te necesito.

Te valoro por que cubres mis necesidades.

Sin ti no puedo vivir.

Y cuando ya no las cubras o yo no las necesite, dice: se me acabó el "amor"

b) Relaciones basadas en el querer.

Cuando la persona cree poder conseguir ese supuesto amor, pierde al amor y obtiene el querer, piensa en conquistar y no en compartir, piensa en poseer al otro y no en convivir con el otro. Para el carácter productivo, dar y poseer, tienen un significado semejante: constituyen la más alta expresión de potencia. En el acto mismo de tener y dar, experimentan su fuerza, su riqueza, su poder. Tal experiencia de vitalidad y potencia exaltadas los llena de orgullo. Se experimentan a si mismos como desbordantes, pródigos, vivos y, por tanto, fuertes. En ese sentido dar produce más orgullo que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar está la expresión de supuesta vitalidad, de poder, de fuerza, aunque en el fondo se viven temerosos(as), dependientes de su poder adquisitivo, o de su apariencia.

En el mundo del querer dar significa, comprar, poseer, dominar, crear una relación de dependencia, de deuda, de eterno agradecimiento, de conquista. Pero a la vez se vive con miedo a ser poseído(a), conquistado(a), dominado(a).

Cuando una persona vive en el modo del tener, del querer, se pregunta: ¿Tendré el suficiente atractivo (poder adquisitivo) para poder conquistar al objeto que quiero? Esto se puede ejemplificar en el siguiente caso: Ricardo, se sentía poco atractivo, le daba miedo acercarse a las mujeres, sus compañeros se burlaban de él porque era muy flaco, le decían “el popotes”, él se sentía devaluado, en la preparatoria se dedicó a ir al gimnasio, para ponerse fuerte, para sentirse más seguro de si mismo, poco a poco fue sintiéndose diferente en especial cuando se dio cuenta que su plática era agradable para las mujeres, luego se juntó con compañeros que lo llevaron con las prostitutas, en poco tiempo se hizo un maestro en seducción, esto llegó a su clímax cuando conoció a Patricia una muchacha muy bella y entonces la conquistó, se sintió poderoso ya que de joven nunca había esperado lograr tener una pareja tan bella, al poco tiempo se embarazan y se tienen que casar, a él le empieza a ir mal en sus negocios y tiene que trabajar en una empresa, para granjearse a los jefes, los acompaña en sus parrandas y empieza a caer en el mundo de los antros otra vez más, pronto se ve ejerciendo sus artes de seducción en especial cuando su esposa le reclama con violencia y desesperación sus llegadas tarde, el ya no la quiere, no le gusta su carácter y ya no la ve tan atractiva como antes, y buscando sentirse mejor empieza a conquistar a otras mujeres, vuelve a sentir ese poder de seducción que extrañaba, Patricia se siente muy dolida y le pide el divorcio. El se siente libre ya que ahora tiene una relación con una muchacha más joven y bella que su esposa.

Un ser que quiere dice:

“Te amo” (más real, eres mi posesión) porque eres mía(o).

Te valoro como mi posesión más valiosa. Tú sin mi no puedes vivir.

Y cuando pueda obtener a un ser que considere más valioso(a), dice: ya no te quiero, como antes o simplemente encontré alguien “mejor” que tú.

c) Relaciones de Amar de Ser a Ser.

Sin embargo, la esfera del compartir no es la de las cosas materiales, sino el dominio de lo específicamente humano. ¿Qué le comparte una persona a otra? Comparte de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra, sino que comparte lo que está vivo en él. -Aporta de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza-, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en él o ella. Al compartir así de su vida, enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida de la otra al exaltar el suyo propio. No comparte con el fin de recibir; es compartir, su fe en el hombre es una dicha exquisita. Pero, al compartir, no puede dejar de llevar a la vida algo en la otra persona, y eso que nace a la vida se refleja a su vez sobre ella; cuando convive verdaderamente, no puede dejar de recibir lo que se produce en la relación. Amar implica invitar a la otra persona a amar, y ambas comparten la alegría de lo que van creando. Algo nace en el acto de amar, y las dos o más personas involucradas se sienten agradecidas a la vida que nace para ellas.

Quién es capaz de compartir sí es rico. Se siente a sí mismo(a) como alguien que puede comunicar a los demás algo de sí. Sólo un individuo privado de todo lo que está más allá de las necesidades elementales para la subsistencia sería incapaz de gozar con el acto de compartir. Es bien sabido que los pobres están más inclinados a compartir que los ricos, porque su valor por lo general, no es lo que tienen sino lo que son.

En lo que toca específicamente al amor, eso significa: el amor es un poder que produce amor; la impotencia es la incapacidad de producir amor.

Marx (en Fromm 1993) ha expresado bellamente este pensamiento: <<Supongamos - dice-, al *hombre* como *hombre*, y su relación con el mundo en su aspecto humano, y podremos intercambiar amor sólo por amor, confianza por confianza, etc. Si se quiere disfrutar del arte, se debe poseer una formación artística; si se desea tener influencia sobre otra gente, se debe ser capaz de ejercer una influencia estimulante y alentadora sobre la gente. Cada una de nuestras relaciones con el hombre y con la naturaleza es importante que sea una expresión definida de nuestra vida *real*, *individual*, correspondiente al deseo de nuestra voluntad, Si amamos sin invitar al amor, es decir, si nuestro amor como tal no motiva a amar, si por medio de una *expresión de vida* como personas que amamos, no nos convertimos en *personas amadas*, entonces nuestro amor no es amor.

Desde el modo de Ser, la aceptación incondicional que vivimos posibilita el desarrollo libre de nuestro ser e invita a amar, y a recibir con agrado el amar de los demás. Ya que en lo que atañe al amar, compartir significa no sólo recibir. El maestro aprende de sus alumnos, el auditorio estimula al actor, el paciente cura a su psicoanalista, siempre y cuando no se traten como objetos, sino que estén relacionados entre sí en forma genuina y productiva.

Apenas si es necesario destacar el hecho de que la capacidad de amar como acto de compartir depende del desarrollo, caracterológico de la persona. Presupone el logro de una orientación predominantemente productiva, en la que la persona ha superado la dependencia, la omnipotencia narcisista, el deseo de explotar a los demás, o de acumular, y ha adquirido fe en sus propios poderes humanos y coraje para confiar en su capacidad para alcanzar el logro de sus fines. En la misma medida en que carece de tales cualidades, tiene miedo de darse, ya que no puede compartir, y, por tanto, no puede amar. Se entrega a sí mismo(a), como donación, pero cuando así sucede se vive en el otro(a) y cuando lo(la) pierde, se pierde a sí misma(o), y se deprime.

1.7. Los elementos del amar.

Además del elemento de compartir, el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas del amor. Estos elementos son: *Valoración del Ser amado (admiración), cuidado, responsabilidad, respeto, conocimiento (ubicación de realidad), creación (capacitación), todo esto en y con honestidad y libertad.*

1.7.1. Valoración del ser amado, admiración

Como ya exprese anteriormente el primer elemento para compartir es la valoración que un ser humano tiene por sí mismo(a) y cuando este lo vive así, automáticamente valorara a los demás como se valora a sí mismo(a). Un ejemplo de esta valoración y admiración sucede generalmente cuando nace un hijo, es en ese momento que nos maravillamos de la vida, admiramos a ese nuevo Ser, nos conmovemos y nos extasiamos al contemplarlo, en ese momento por lo general los prejuicios se opacan ante el milagro de la vida. Es deseable que todos nos sigamos admirando como seres humanos, como lo hacemos con un recién nacido.

1.7.2. El cuidado, dirigido hacia el auto cuidado, hacia la independencia.

Un segundo aspecto del amar, que surge como resultado del primero, es el *cuidado* de ese maravilloso Ser, es especialmente evidente en el amor de una madre por su hijo. Ninguna declaración de amor por su parte nos parecería si viéramos que descuida al niño, si deja de alimentarlo, de bañarlo, de proporcionarle bienestar físico; y creemos en su amor si vemos que cuida al niño. Lo mismo ocurre incluso con el cuidado a los animales y las flores. Si una mujer nos dijera que cuida a las flores, y viéramos que se olvida de regarlas, no creeríamos en su dedicación a ellas.

El *amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos*. Cuando falta tal preocupación activa, no hay amor. La esencia del amor es trabajar por algo y posibilitarle su crecimiento, ya que el amor y el trabajo son inseparables. Se ama aquello por lo que se ama. Pero este cuidado, que no se dirige al auto cuidado, lejos de ser amor se convierte en dependencia, en posesión, reflejando una necesidad de amor no satisfecha realizada por la persona que cuida.

1.7.3. La responsabilidad y el respeto. Ubicación de realidad.

El cuidado y la preocupación implican otro aspecto del amor: el de la *responsabilidad*. La persona que ama se hace responsable de abrir posibilidades a la vida y bienestar de los demás, responde a sí mismo y a sus semejantes. Actuar responsable significa estar listo y dispuesto a responder. Es estar ubicado en la realidad.

La responsabilidad podría degenerar fácilmente en dominación y posesividad, si no fuera por un cuarto componente del amor, el *respeto*. Respeto no significa temor y sumisa reverencia; denota, de acuerdo con la raíz de la palabra (*respicere* = mirar), la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Si amo a la otra persona, me siento uno con ella, pero con ella tal cual es, no como yo necesito que sea, como un objeto para mi uso. Es obvio que el respeto sólo es posible si yo he alcanzado independencia; si puedo caminar sin muletas, sin tener que dominar ni explotar a nadie.

1.7.4. El conocimiento de uno mismo y de los demás, hacia el amar.

Respetar a una persona sin *conocerla*, no es posible; el cuidado y la responsabilidad serían ciegos si nos los guiara el conocimiento. El conocimiento sería vacío si no lo motivara el deseo de amar, de enriquecer, de compartir. Hay muchos niveles de conocimiento; el que constituye un aspecto del amor no se detiene en la periferia, sino que penetra hasta lo profundo. Sólo es posible cuando puedo trascender la preocupación por mí mismo y ver a la otra persona en sus propios términos.

Cuando amamos, sin necesitar algo del otro, podemos darnos cuenta, de su situación, por ejemplo, cuando una persona está encolerizada, aunque no lo demuestra abiertamente; pero podemos llegar a conocerla más profundamente aún; sabemos entonces que está angustiada, e inquieta; que se siente sola, que se siente culpable. Sabemos entonces que su cólera no es más que la manifestación de algo más profundo, y la vemos angustiada e inquieta, es decir, como una persona que sufre y no como una persona enojada.

Descubrir es conocer, no para ser, sino para compartir el gozo de descubrir.

Conocer, no para dominar ni para tener poder, esto nos habla de complejos de inferioridad y coraje, por no sentirse amados.

El grado más intenso de ese intento de conocer sucede en la tortura, en donde los extremos del sadismo, el deseo y la “habilidad” de hacer revelar a un ser humano, de obligarlo a traicionar su secreto en su sufrimiento.

En contraste en el acto de compartir, de cocrear, sucede un acto de fusión, nos conocemos, me descubro a mí mismo(a), te conozco, conozco a todos, y al mismo tiempo me doy cuenta que no conozco casi nada. Conozco de la única manera en que el conocimiento de lo que está vivo le es posible al hombre, por la experiencia de la unión, no mediante algún conocimiento proporcionado por nuestro pensamiento, sino por la experiencia, por la relación. He destrozado completamente al otro ser, y, sin embargo, no he hecho más que separarlo en pedazos. El amor es la única forma de conocimiento, que, en el acto de unión, satisface mi búsqueda. En el acto de amar, de compartir con intencionalidad, en el acto de crear con la o las otras personas, me encuentro a mí mismo, me descubro, nos descubrimos y descubrimos al hombre.

Conocernos a nosotros mismos, es la base primordial de toda Psicología, pero en un conocimiento vivencial y en relación con los otros. Es un conocimiento compartido en la experiencia vivida de Ser a Ser.

La única forma de alcanzar el conocimiento *total* sucede en el acto de amar: ese acto trasciende el pensamiento, trasciende las palabras. Ya que, el conocimiento del pensamiento, es decir; el conocimiento psicológico, es inútil si no está dirigido por el amar. El conocimiento psicológico del hombre muchas veces se ha convertido así en sustituto del conocimiento primordial, desde mi punto de vista, el conocimiento del diálogo profundo de Ser a Ser, es decir el acto de amar. Cuando el conocimiento que se convierte en un sustituto del amar, se vuelve una forma de enajenación y paradójicamente cuando buscamos mayor reconocimiento por lo que sabemos, nos encontramos más lejos del amor.

El hombre y el universo, podemos conocerlos, sin embargo, al amor lo vives en el acto de amar. La psicología como ciencia tiene limitaciones, y para mi su mayor limitación sucede cuando ésta no es dirigida por el amar, ya que para mi la función última de nuestra labor terapéutica es que los seres humanos nos amemos a nosotros mismos y así podamos compartirlo, de manera de podernos sentir libres, confiados, seguros y cercanos, de manera que nuestras relaciones puedan ser un proceso amoroso de descubrimiento, creación, corresponsabilidad y enriquecimiento conjunto. Ya que cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento son mutuamente interdependientes, en el amar.

El conocer nos ubica en nuestra realidad, nos permite darnos cuenta de lo que sucede, de lo que podemos y no podemos crear o modificar, nos permite descubrir nuestros límites, nos permite conocer y respetar los límites de los demás, nos permite poder descubrir y poder desear lo que no hemos desarrollado, nos permite querer hacer o tener lo que no tenemos, nos permite soñar y despertar, darnos cuenta de lo que esta y lo que puede ser creado, es poder poner los pies en la tierra para así tener un punto de partida en el mapa de nuestra vida y así estar en condiciones de visualizar en el horizonte de posibilidades, el sendero que deseamos crear para recorrerla, y en especial la forma en que deseamos convivir al caminar por él. Pero el conocer si no esta guiado por el amar, se convierte en un campo de batalla, competencia y desunión.

1.7.5. Capacitación y creatividad.

Esa ubicación de realidad, unida al vivirnos aceptados, valorados y seguros, nos permite aceptar los límites y las limitaciones, como oportunidades, como habilidades por desarrollar, nos permiten probar la vida y desarrollarnos sin temor al fracaso, porque cada experiencia infructuosa, se convierte en un dato ubicador, en una oportunidad, porque para poder caminar se requiere conocer el desequilibrio, para poderse equilibrar, para poder crear se requiere destruir, para poder desarrollar una habilidad se necesita conocer la inhabilidad, ya que todos en el proceso del desarrollo requerimos pasar por cuatro procesos básicos:

- 1) Inconscientemente - inhábiles.
- 2) Concientemente - inhábiles.
- 3) Concientemente - hábiles
- 4) Inconscientemente - hábiles.

Todos partimos de la inconsciencia, del no darnos cuenta de nuestros potenciales, de vivir ciegos hacia muchos aspectos de la vida, son los límites y las limitaciones, de algo que vivenciamos en relación con los demás, lo que nos permite descubrir nuestras áreas de oportunidad, en ese momento descubrimos, nos damos cuenta, nos concientizamos de nuestras inhabilidades, y esto nos motiva a capacitarnos para desarrollar esas habilidades.

A través de esta motivación, concientemente decidimos practicar estas habilidades, hasta llegar al punto en que las realizamos tan automáticamente, que las hacemos inconscientemente.

Se podría decir que en el arte, en la habilidad de amar ocurre algo semejante, primero vivimos inconscientes del amar, después, nos damos cuenta de que muchas veces no amamos, sólo queremos o necesitamos, después, y al hacerlo nos humanizamos y humanizamos a los demás, de tal manera que podemos reconocer que en general nuestros padres y seres cercanos nos amaron con toda la capacidad de amar que tenían, al igual que lo descubrimos en nuestra forma de amar o querer.

1.8. La relación amorosa entre padres e hijos es la base para vivir desde nuestro ser

1.8.2. La relación amorosa de los padres nos permite liberarnos de la necesidad de tratar de vivirnos amados y de la necesidad de ser alguien en la vida.

Cuando los padres se valoran por el hecho de Ser, pueden transmitir esta vivencia a sus hijos, pues no condicionan su amor por sus hijos, lo comparten, porque ellos se aman incondicionalmente. Pero esto en general es un ideal, ya que en general como hemos visto en anteriormente, casi todos vivimos en una mezcla de tipos de relación, en unos momentos nos vivimos necesitados y necesitando, en otros nos vivimos queriendo y en otras nos vivimos queridos, como si fuéramos posesión de nuestros padres, y en otros momentos nos vivimos amados, espontáneos y libres. Ahora pasaré a analizar más detalladamente la relación amorosa desde la perspectiva materna y paterna.

1.8.3. La relación amorosa de la madre.

El amor o el querer de la madre hacia sus hijos, por lo general en principio no exige y tal experiencia de ser amado por la madre es pasiva. Todo lo que necesito es ser - ser su hijo -. Este tipo de relación de la madre hacia su hijo(a), significa dicha, paz, no hace falta conseguirlo, ni merecerlo. Pero la cualidad más general de no exigencia del amor o del querer materno tiene también un aspecto negativo. No sólo es necesario merecerlo, más bien, muchas veces es imposible conseguirlo, producirlo, controlarlo. Si existe, es como una bendición; si no existe, es como si toda la belleza hubiera desaparecido de la vida y entonces se siente que casi nada se puede hacer para crearla.

Otro aspecto muy importante es la diferencia entre el amor incondicional y el querer condicionado, es decir la mamá ama por lo que su hijo(a) es para ella, o lo ama por lo que el hijo(a) es para si mismo(a), es decir el hijo(a) es un(a) invitado(a) a la vida, al desarrollo, a la satisfacción de vivir y compartir, o es un ser que viene a cubrir las necesidades psicológicas: Admiración, afecto, cuidado, reconocimiento, que a su vez los padres no pudieron vivir.

Durante el embarazo y los primeros meses de vida el niño(a) vive básicamente en un mundo de sensaciones, agradables o desagradables, que le hacen sentir seguro, confiado en el ambiente o inseguro, desconfiado y alerta. Poco después conforme el niño(a) percibe de dónde vienen estas sensaciones, establece el primer vínculo, la primera relación humana, que será

básica para todas las demás. Su seguridad ya no está basada en sensaciones aisladas, sino en sensaciones con, en relación, se establece un vínculo de dependencia con un ser en especial, vive en forma simbiótica con su madre.

Es la diferencia entre la calidad y cualidad del amor o del querer materno, la que posibilitará o impedirá que esta simbiosis se transforme en una relación Yo-Tú o permanezca en una simbiosis, tú vives en mí o yo en ti. Cuando la madre no vive desde sí, sino para su hijo(a), este se sentirá atrapado y en deuda. Es en los momentos donde la mamá puede vivir sin necesitar al hijo y comparte su admiración por sí misma y por la vida, donde el hijo puede sentir esta relación de amor Yo-Tú, de afecto, seguridad y confianza que le permitirán aventurarse a dejar la simbiosis, para descubrirse como un ser individual.

La relación simbiótica funcional, establece un vínculo de amor incondicional, establece el campamento base, del alpinista, para que puede lanzarse a la conquista de la cumbre de su vida. Dicho de otra manera, no se puede separar lo que primero no está unido, para poder vivir independiente hay que primero haber vivenciado la seguridad nutriente del amor. Quien no ha vivido esta simbiosis amorosa, se pasará el resto de su vida buscando vivirla.

Es en este proceso de simbiosis donde el niño(a), adquiere confianza en la relación humana, en el contacto de Ser a Ser, es en esta relación donde capta la congruencia entre lo que siente y lo que escucha, donde hace las primeras asociaciones, donde transforma sus sensaciones en sentimientos, donde le da nombre a lo que vive y le da significado a lo que sucede, es decir pasa de sentir a percibir, pasa de captar las sensaciones del mundo a captarse sintiendo en relación con el mundo, pasa de un sentir a un darse cuenta, y en base a esta relación de amor, a un darse cuenta, de darse cuenta, a tener conciencia de sí en relación con, y cuando no se da este contacto de Ser a Ser se quedará en la simbiosis, donde siente, no desde sus sensaciones, sino desde los sentimientos de su madre, lo que en realidad podría sentir desde sí mismo(a).

Es en este proceso donde establece una imagen y un rol de sí mismo(a). Una imagen simbiotizada o una imagen individualizada en relación con otras imágenes. Un rol libre en la obra de teatro de la vida, con un sueldo incondicional de amor, o un rol impuesto con un sueldo condicional según cumpla las expectativas o necesidades de sus padres.

Es en el espejo de los padres donde nos vemos y donde nos percibimos, es en este espejo hablador, en el cual le damos significado a lo que sentimos y percibimos, es este espejo el que nos dice, Eres y vales por Ser, o tienes y debes llegar a ser, es este espejo hablante que dice: -eres maravilloso-, o -tienes que llegar a ser importante, vales por las cualidades que tienes o vales por ser tú- y le invita a que desarrolle estas potencialidades, dice: -eres inteligente- o -tienes inteligencia-, vales por ser mi hijo o vales por ser tú y me agrada ser tu madre-.

Cuando el niño(a) se ha vivido amado por Ser, entonces puede separarse de esta simbiosis, pues se sabe amado por él o ella mismo(a) y por lo tanto puede vivir su individualidad, pero si no se ha vivido amado en completud, habrá de dudar de si y de su seguridad, mientras no pueda darse cuenta que fue amado(a) en todo lo que pudieron ofrecerle sus padres.

En este proceso de separación individuación requerirá muchas veces del apoyo del padre, para permitirle decir no a las áreas simbiotizantes de su madre. Si el niño(a) puede pasar el duelo por la pérdida de la simbiosis, descubrirá que puede vivirse amado sin ser parte de ella, como un ser independiente. Pero si no la puede pasar seguirá su vida dependiendo de la opinión y de la necesidad de cubrir las necesidades de su madre.

El niño(a) que se vive independiente podrá diferenciar entre lo que es la tristeza de lo que es la depresión psicológica, podrá sentirse triste por no lograr algo o por fallar, pero no dudará de su valor, en cambio el niño que cree valer por cubrir expectativas, sentirá que ya no vale al no poderlas cubrir, y entonces se sentirá deprimido(a).

El niño(a) pasa de tener confianza en sus padres a tener confianza en su valor, de depender de su cariño a agradecer su compartir y su guía, de ver a través de ellos a ver desde si mismo(a) hacia la vida, contando con ellos.

Conforme el niño(a) se ha vivido amado incondicionalmente, pasará a probar la vida a captar las posibilidades que le ofrece su mismo ser y el mundo, pasará del necesitar el amor al querer tener y en especial al querer desarrollar sus potencialidades. En cambio cuando no se ha vivido amado incondicionalmente, vivirá a prueba en la vida, vivirá con miedo y en dependencia, confundirá su querer, con su necesidad de cubrir las necesidades de sus padres.

El querer del niño puede seguir varios caminos, uno como exprese anteriormente, será dedicado a dar gusto a sus padres, cubrir sus necesidades para que ellos a su vez cubran su necesidad de amor. Otro será cubrir las expectativas o deberes que ellos a su vez creen tener para que así ellos puedan obtener el tan anhelado amor. Otro camino será el de simplemente ser receptores del querer de los padres, es decir ser los receptores de el logro de los deberes que sus padres a su vez tienen que cumplir.

Fromm (1993) expresa, para la mayoría de los niños entre los seis y los diez años, el problema consiste casi exclusivamente en ser amado -- en ser querido por lo que hace --. Antes de esa edad, el niño aún no ama con conciencia; responde con gratitud y alegría, al amor que se le brinda. Comparte y ama, como reflejo de lo que vive, comparte inocencia, admiración, alegría, interés, creatividad, fantasía, cuando se ha vivido así. A esa altura del desarrollo infantil, aparece en el cuadro un nuevo factor; un nuevo sentimiento de producir amor por medio de la propia actividad. Por primera vez, el niño piensa en dar algo a sus padres, en producir algo: un poema, un dibujo, etc. Por primera vez en la vida del niño, la idea del amor se transforma de ser amado a amar, en crear amor, pasa del recibir al compartir. Muchos años transcurren desde ese primer comienzo hasta la conciencia plena del amar. Eventualmente, el niño, que puede ser ahora un adolescente, ha superado su egocentrismo; la otra persona ya no es primariamente un medio para satisfacer sus propias necesidades. Las necesidades y deseos de la otra persona son tan importantes como los propios; en realidad, se han vuelto muy importantes. Compartir es más satisfactorio que recibir; amar, aún más importante que ser amado. Al amar, ha abandonado la prisión de la soledad y aislamiento que representaba el estado de narcisismo y auto centrismo.

Así el niño(a) puede sentir una nueva sensación de unión, de compartir, de unidad. Más aún, siente la potencia de producir amor, antes que la dependencia pasiva de recibir siendo amado, para lo cuál se debe mostrar pequeño, indefenso, enfermo o "bueno". El amor infantil sigue el principio: Amo porque me aman. El amor conciente obedece al principio: Me aman porque los amo, y porque ellos a su vez se aman. El ser que necesita dice: Te amo porque te necesito. El amor conciente y responsable dice: Te amo, porque te comparto mi amor, porque te veo tan maravilloso(a) como yo.

El seudo amor por merecimientos, siempre deja un amargo sentimiento de no ser amado por uno mismo, de que sólo se nos “ama” cuando cubrimos ciertas expectativas: Ser complacientes, ser inteligentes, ser buenos, ser cariñosos, ser tiernos, etc. No es extraño, entonces, que todos nos aferremos al anhelo del amor materno, cuando niños y también cuando adultos. La mayoría de los niños tienen la suerte de recibir afecto materno, a continuación se analizará en que medida.

El querer materno sigue en general el pensamiento, lo(la) amo porque es mi hijo(a), es parte de mi, es mi razón de vivir, de esta manera el niño no vive un amor incondicional, sino un querer condicionado a cubrir las necesidades de su madre, sea como receptor eterno de su “amor”, o como satisfactor de las necesidades de ella, por lo cual se vive en constante dependencia y en la encrucijada entre vivir en una dependencia pasiva y receptora o en una dependencia activa y proveedora, pero viviendo en general lejos de si mismo(a).

Cuando el niño(a) vive este querer desde estas dos polaridades, mas generalmente por ser querido como receptor de los cuidados y satisfactores maternos, vivirá generalmente más desde el querer y pedirá tener, y menos comúnmente por ser querido desde cumplir con el deber ser, como proveedor y cumplidor de las expectativas maternas.

1.8.4. La relación amorosa del padre con sus hijos.

Pero, si bien el padre no representa el mundo natural del sentimiento, significa por lo general el otro polo de la existencia humana; el mundo del pensamiento, de las cosas hechas por el hombre, de la ley y del orden, de la disciplina, de los viajes y la aventura. El padre es el que enseña al niño, el que le muestra el camino hacia el mundo.

El “amor” paterno por lo general actúa condicional. Su principio es: te “amo” porque llenas mis aspiraciones, porque cumples con tu deber, porque eres como yo.

Por lo común la naturaleza del “amor” paterno se debe al hecho de que el hijo obedezca y cumpla con las expectativas y por lo tanto el principal pecado, para cuyo castigo será la pérdida del “amor” del padre, es la desobediencia y por lo tanto el fracaso. Sin embargo, su supuesto amor en general no está fuera del control del niño, como ocurre con frecuencia con el de la madre. El niño(a) será querido(a) o apreciado(a) en la medida en que cumpla con lo que de él o ella se espera.

Conforme el padre viva más desde el deber ser, transmitirá dos formas o maneras de vivir a sus hijos, si se vive como triunfador, esperará que sus hijos e hijas lo admiren y muchas veces a fin de no perder su valor como triunfador, no permitirán que sus hijos compitan con él, desde dos posiciones, una creándoles dependencia, haciéndolos receptores pasivos e improductivos y otra cuando a tenido que padecer para merecer, impondrá esta misma idea de valor a sus hijos y de esta manera sus hijos, en especial los varones, requerirán cumplir a su vez con este deber ser, sea en obediencia, logros, habilidades o capacidad productiva. De sus hijas por lo general esperarán su admiración su cariño, su obediencia y su fidelidad.

En la medida en que el padre viva desde su Ser, compartirá el gozo por vivir a sus hijos, y permitirá liberarse del querer simbiotizante de algunas mamás, permitiendo al hijo(a), vivirse amado(a) incondicionalmente. Invitará a sus hijos a descubrir sus sensaciones, a desarrollar su intuición y sus dones, a comunicar sus sentimientos tanto positivos como negativos. Ya que un padre que vive sin prejuicios, con conciencia y responsabilidad de si mismo y de su vida, comparte esta visión realista de la vida, compartiendo el valor humano que vive de si mismo y capacita a sus hijos para que puedan no sólo hacer frente a las situaciones difíciles de la vida, sino a tener fe en si mismos como seres capaces de enriquecer al mundo con su sensibilidad, creatividad y amor.

1.8.5. Dos “amores” que promueven o inhiben la vida desde el Ser y nos llevan a vivir con mayor plenitud o en el deber ser y en el querer tener.

Sería conveniente que la madre tuviera fe en si misma y en la vida, y, por ende, no vivir exageradamente ansiosa y no contagiar al niño de sus preocupaciones. Desear que su hijo(a) se torne independiente y llegue a separarse de ella sería mucho de su razón maternal. El amor paterno que en general se rige por compartir principios y logros; requiere ser paciente, invitador, capacitador y tolerante, no amenazador y autoritario. Es importante que le comparta al niño que crece un sentido cada vez mayor de competencia, y oportunamente permitirle ser su propia autoridad y dejar de lado la del padre.

La persona que vive desde su Ser, se ha liberado de las figuras exteriores del padre y de la madre, y las ha erigido en su interior. Sin embargo, y en contraste con el concepto freudiano del super yo, las ha construido en su interior sin incorporar al padre y a la madre,

sino elaborando una conciencia materna sobre su capacidad de amar, y una conciencia paterna fundada en su amor, en su visión razonablemente sentida y en su discernimiento.

En esa evolución de la relación centrada en la madre a la centrada en el padre, y su eventual síntesis, se encuentra la base de la salud mental y el logro de la madurez. El fracaso de dicho desarrollo constituye la causa básica de la neurosis.

1.8.6. La neurosis como la imposibilidad de vivirse pleno.

Una de las causas del desarrollo neurótico puede radicar en que el niño tiene una madre que lo quiere, pero que actúa demasiado indulgente o dominadora, y/o un padre que se muestra débil e indiferente. En tal caso, puede permanecer fijado a una temprana relación con la madre, y convertirse en un individuo dependiente de la madre. Que se siente desamparado, posee los impulsos característicos de la persona receptiva, es decir, de recibir, de ser protegido y cuidado, y que carece de las cualidades paternas: disciplinas, independencia, habilidad de dominar la vida por sí mismo. Puede tratar de encontrar <<madres>> en todo el mundo, a veces en las mujeres y a veces en los hombres que ocupan una posición de autoridad y poder. Sí, por el contrario, la madre actúa fría, indiferente y dominadora, puede transferir la necesidad de protección materna al padre y a subsiguientes figuras paternas, en cuyo caso el resultado final es similar al caso anterior, o se convierte en una persona de orientación unilateralmente paterna, enteramente entregado a los principios de la ley, el orden y la autoridad, y carente de la capacidad de esperar o recibir amor incondicional. Ese desarrollo se ve intensificado si el padre actúa autoritario y, al mismo tiempo, muy apegado al hijo. Lo característico de todos esos desarrollos neuróticos es el hecho de que en un principio, el amor paterno o el materno, no alcanzan a compartirse y desarrollarse, o bien, como ocurre en muchas neurosis serias, que los papeles de la madre y el padre se tornen confusos tanto en lo relativo a las personas exteriores, como a dichos papeles dentro de la persona. Un examen más profundo puede mostrar que ciertos tipos de neurosis, las obsesivas, por ejemplo, se desarrollan especialmente sobre la base de un apego unilateral al padre, mientras que otras, como la histeria, el alcoholismo, la incapacidad de autoafirmarse y de enfrentar la vida en forma realista, y en otros casos llegar a las depresiones, como resultado de una relación centrada en la madre.

1.8.7. El amar como actitud

El amor no es necesariamente una relación con una persona específica; es una *actitud*, una *orientación del carácter* que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no con un <objeto> amoroso. Si una persona ama sólo a otra y es indiferente al resto de sus semejantes, su amor no es amor, sino una relación simbiótica, o un egotismo ampliado. Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien <Te amo> es poder decir <Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo>.

a. Amor fraternal

El amor fraternal se basa en la experiencia de que todos somos uno. Si penetro hasta el núcleo, percibo nuestro Ser, nuestra relación trascendente, el hecho de nuestra hermandad.

El amor sólo comienza a desarrollarse cuando amamos a quienes no necesitamos para nuestros fines personales.

b. Amor materno

Es el cuidado y la responsabilidad absolutamente necesarios para la conservación de la vida del niño y su crecimiento. Invitación en vida, es la actitud que inculca en el niño el amor a la vida, que crea en él el sentimiento: ¡es maravilloso estar vivo, es emocionante ser un Ser humano, es una aventura gozosa estar sobre esta tierra!

El amor materno dice Fromm (1993), en su segunda etapa, hace sentir al niño, que es una suerte haber nacido; inculca en el niño el *amor a la vida*, y no sólo el deseo de conservarse vivo. La leche es el símbolo del primer aspecto del amor, el cuidado y afirmación. La miel simboliza la dulzura de la vida, el amor por ella y la felicidad de estar vivo. La mayoría de las madres son capaces de dar leche, pero sólo unas pocas pueden dar miel también. Para estar en condiciones de dar miel, una madre requiere no sólo vivirse como una “buena” madre, sino como una persona feliz, y no son muchas las que logran alcanzar ese objetivo. No hay peligro de exagerar el efecto sobre el niño. El amor de la madre a la vida es tan contagioso como su ansiedad. La verdadera realización del amor materno no está en el amor de la madre al pequeño bebé, sino en su amor por el niño que crece, el amor por el Ser que se desarrollará

hasta su independencia. En realidad, la vasta mayoría de las madres ama a sus hijos mientras éstos son pequeños y dependen por completo de ellas. “Aman” la dependencia de sus hijos, no a sus hijos. Otra motivación radica en el deseo de poder o de posesión de la madre. El niño, desvalido y sometido por entero a su voluntad, constituye un objeto natural de satisfacción para una mujer que basa su valor en el dominio y en la posesión.

b. Amor paterno desde la necesidad o desde el deseo de trascender.

La necesidad de trascendencia es una de las necesidades básicas del hombre, necesita sentirse creador, ser alguien que trasciende el papel pasivo de ser creado. Satisfacción en la creación; la más natural, y también la más fácil de lograr, es el amor y el cuidado de los padres por su creación. Ellos trascienden en el niño; su amor por él o ella, les da sentido y significación a su vida. Reside su impulso a trascenderse por medio de la creación de cosas hechas por el hombre y de ideas.

La esencia misma del amor paterno es cuidar de que el niño crezca, y esto significa desear que el niño se separe de ellos. Ahí radica la diferencia básica con respecto al amor erótico en pareja. En el amor paterno y materno, dos seres que estaban unidos se separan.

Los padres que viven de forma narcisista, dominadora y posesiva pueden llegar a convertirse en padres “amorosos” mientras que el niño(a) es pequeño. Un padre sólo puede ser un padre verdaderamente amante si puede *amar*; si puede amar a su esposa, a otros niños, a los extraños, a todos los seres humanos. El hombre que no es capaz de amar en ese sentido, puede ser un padre proveedor mientras su hijo es pequeño, pero no será un padre amante, y la prueba de ello es la voluntad de aceptar la separación -y aun después de la separación seguir amando.

d. Amor erótico o en pareja

El amor fraterno es amor entre hermanos; el amor materno es amor por el desvalido. Tienen en común el hecho de que, por su misma naturaleza, no están restringidos a una sola persona. Si amo a mi hermano, amo a todos mis hermanos; si amo a mi hijo, amo a todos mis hijos. A continuación de estos dos tipos de amor está el *amor erótico*, que por su propia naturaleza, es exclusivo y no universal; es también, quizá, la forma de amor más engañosa que existe.

En primer lugar, se lo confunde fácilmente con la experiencia explosiva de <enamorarse> el súbito derrumbe de las barreras, el descubrir el placer en relación.

Cuando no se ha cubierto la necesidad de amor paterno, materno y fraternal, se buscará suplirlo o suplirlos a través del afecto en la pareja, se buscará en ésta el tener a alguien que me cubra mis necesidades de afecto, cuidado, compañía, seguridad, ubicación de realidad, placer, etc. La relación de pareja se vuelve más que un compartir de Ser a Ser, en una relación de objeto a objeto, en una relación de consumo, donde se compra cariño, compañía, seguridad y placer.

Como la mayoría de la gente une el deseo sexual a la idea del amor, con facilidad incurre en el error de creer que se ama cuando se desea físicamente. El amor puede inspirar el deseo de la unión sexual; en tal caso, la relación física hallase libre de avidez, del deseo de conquistar o ser conquistado, pero está fundido con la ternura. Si el deseo de unión física no está estimulado por el amor, si el amor erótico no es a la vez fraterno, jamás conduce a la unión salvo en un sentido orgiástico y transitorio. La ternura no es en modo alguno, como creía Freud(1973), una sublimación del instinto sexual; es el producto directo del amor fraterno, y existe tanto en las formas físicas del amor, como en las no físicas. El amor erótico es exclusivo, pero ama en la otra persona a toda la humanidad, a todo lo que vive. El amor erótico excluye el amor por los demás sólo en el sentido de la fusión erótica, el amar es un compromiso total en todos los aspectos de la vida.

El amor en pareja, si es amor, tiene una premisa. Amar desde la esencia del Ser, y vivenciar a la otra persona en la esencia de su Ser. En esencia, todos los seres humanos somos idénticos. Somos todos para Uno, la humanidad; somos Uno. Siendo así, no debería importar a quién amamos. El amor debe ser esencialmente un acto de la voluntad, de decisión de dedicar nuestra vida a compartir y enriquecer la vida de las otras personas.

Un importante factor del amor erótico es el de la *voluntad*. Amar a alguien no es meramente un sentimiento poderoso, es una decisión, es una intención, es un compromiso.

Tomando en cuenta esos puntos de vista, cabe llegar a la conclusión de que el amor es exclusivamente un acto de la voluntad y un compromiso, y de que, por lo tanto, en esencia no importa demasiado quiénes son las dos personas, siempre y cuando estén en condiciones de

amar y no sólo de necesitar o querer. El amar en pareja es una decisión común, es un compromiso, es un acto de la voluntad que desea garantizar la continuación del amor. Tal posición parece no considerar el carácter paradójico de la naturaleza humana y del amor erótico. Todos somos Uno; no obstante, cada uno de nosotros es una entidad única e irrepetible. Idéntica paradoja se repite en nuestras relaciones con los otros.

De ahí que la idea de una relación que puede disolverse fácilmente si no resulta exitosa es tan errónea como la idea de que tal relación no debe disolverse bajo ninguna circunstancia.

e. *Amor a uno mismo*

Freud (1914) habla del amor a sí mismo en términos psicoanalíticos, pero no obstante, su juicio valorativo es similar al de Calvino. Para él amor a sí mismo se identifica con narcisismo, es decir, la vuelta de la libido hacia el propio ser. En este sentido nos podemos preguntar:

¿Hay una contradicción básica entre el amor a sí mismo y el amor a los demás? ¿Es el amor a si mismo un fenómeno similar al egoísmo, o son opuestos? Y ¿es el egoísmo del hombre moderno realmente una *preocupación por sí mismo* como individuo, con todas sus potencialidades intelectuales, emocionales y sensuales? O ¿no será que se ha convertido <él> en un apéndice de su papel económico-social? *¿Es su egoísmo idéntico al amor a sí mismo, o es la causa de la falta de este último?*

Para dar respuesta a estas preguntas analizaré algunas propuestas que se han dado en relación a éstas. Jesús dijo: <<Ama a tu prójimo como a ti mismo>>, implica que el respeto por la propia integridad y unicidad, el amor y la comprensión del propio Ser y que éste no puede separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo, así el amor a uno mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro Ser.

El *amor*, en principio, es *indivisible en lo que atañe a la conexión entre los otros y del propio ser*. El amor genuino constituye una expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento.

De ello se deduce que mi propia persona es receptora de mi amor al igual que lo es otra persona. *La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar,* esto es, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad, el conocimiento y el desarrollo de mi Ser. Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si sólo piensa en amar a los demás, no puede amar en absoluto.

Con relación a esto si analizamos la diferencia o la similitud entre el egoísmo y el amor Fromm (1993) dice: *El egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos.* El individuo que actúa egoísta no se ama demasiado, sino muy poco, en realidad, se odia. Tal falta de cariño y cuidado por sí mismo, que no es sino la expresión de su falta de productividad, lo deja vacío y frustrado. Se siente necesariamente infeliz y ansiosamente preocupado por arrancar a la vida las satisfacciones que él o ella mismo(a) se impide obtener.

La verdad que las personas que actúan egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas. Una madre sobre protectora cree que sus cuidados exagerados no obedecen a un amor excesivo al niño, sino a que debe compensar su total incapacidad de amarlo. Confusión, amor y cuidado, ya que el amor valora y no sobreprotege.

La persona que actúa en exceso generosa, no quiere nada para sí misma: sólo vive para los demás, vive en el deber ser, está orgullosa de no considerarse importante. Actúa de forma obsesiva, no se ama. La capacidad de amar o de disfrutar de esa persona está paralizada; está llena de hostilidad hacia la vida y que, detrás de la fachada de generosidad, se oculta un intenso egocentrismo, sutil, pero no por ello menos intenso.

La madre que actúa con esta excesiva generosidad cree que a través de ésta, sus hijos experimentarán lo que significa ser amado y aprenderán, a su vez a amar. Sin embargo, el efecto de su generosidad no corresponde en absoluto a sus expectativas. Los niños no demuestran la felicidad de personas convencidas de que se los ama; están angustiados, tensos, temerosos de la desaprobación de la madre y ansiosos de no poder responder a sus expectativas.

Estos hijos no quedan satisfechos con nada. Si se tiene la oportunidad de estudiar el efecto producido por una madre con genuino amor a sí misma, se ve que no hay nada que lleve más a un niño a la experiencia de lo que son la felicidad, el amor y la alegría, que el amor de

una madre que se ama a sí misma. Meister Eckhart (en Fromm 1993) ha sintetizado magníficamente estas ideas: Si te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo. Mientras ames a otra persona menos que a ti mismo, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona. Así, pues, una persona que vive desde su Ser, se ama a sí misma y ama igualmente a todos los demás.

f. *Amar es acción*

Desde Aristóteles, el mundo occidental ha seguido los principios lógicos de su filosofía. Esa lógica se basa en el principio de identidad que afirma que A es A, el principio de contradicción (A no es no A).

En oposición a la lógica aristotélica, existe la que podríamos llamar *lógica paradójica*, que supone que A y no-A no se excluyen mutuamente como predicados de X.

Lao-tsé formuló: *“Las palabras que son estrictamente verdaderas parecen ser paradójicas”* “Lo que es uno es uno. Aquello que es no-uno, también es uno.” Tales formulaciones de la lógica paradójica positivas: *es y no es*. Otras son negativas: *no es esto ni aquello*. Heráclito afirma que el conflicto entre los opuestos es la base de toda existencia. <Ellos no comprenden>, <Nos bañamos en el mismo río y, sin embargo, no en el mismo; *somos nosotros y no somos nosotros*>.

Un ejemplo del pensamiento paradójico es el siguiente: La salud es la raíz de la enfermedad; la quietud es la rectora del movimiento. Las palabras son muy fáciles de conocer y muy difíciles de practicar; ya que hay pocos en el mundo capaces de conocerlas y practicarlas. Conocer y, no obstante pensar, que no conocemos es la más alta conciencia; no conocer, y sin embargo pensar que conocemos es muestra de la inconciencia. El que conoce el amar, no lo habla, lo actúa; el que está siempre dispuesto al hablar sobre él no lo conoce, el que ama lo vive.

La lógica paradójica tiene una significativa relación con el concepto del amar. En el grado en que amar representa la realidad esencial, y la mente humana percibe la realidad en contradicciones, no puede hacerse afirmación positiva alguna acerca del amar. La idea de un amor omnisapiente y omnipotente se considera la forma más extrema de ignorancia. El amar no resuelve todo, pero si nos permite vivir mejor la vida.

El hombre sólo puede conocer la negación, y nunca la posición de la realidad esencial. La diferencia entre la lógica aristotélica y la paradójica tiene el propósito de preparar el terreno para una importante distinción en el concepto del amor. Los maestros de la lógica paradójica afirman que el hombre puede percibir la realidad sólo en contradicciones, y que su *pensamiento* es incapaz de captar la realidad-unidad esencial, lo Uno mismo. El mundo del pensamiento permanece envuelto en la contradicción. La única forma como puede captarse el amar en su esencia reside, no en el pensamiento, sino en el acto, en la experiencia de relación de Ser a Ser en unidad.

La lógica paradójica llega así a la conclusión de que el amor no es el conocimiento del amor mediante el pensamiento, ni el pensamiento del propio amor al hombre, sino el acto de experimentar la unidad en relación a través del amar.

En el cristianismo, en el brahmanismo así como en el budismo y el taoísmo, la finalidad fundamental de la religión no es la creencia correcta, sino la acción correcta. Lo mismo ocurre en la religión judía.

La lógica paradójica nos indica que, lo fundamental no es el pensamiento, sino el acto.

El pensamiento occidental en el deber ser, se rige por encontrar la verdad fundamental en el pensamiento correcto. En el amar lo importante no es el pensamiento correcto, ni la acción correcta, sino la acción enriquecedora de los seres humanos.

En general la relación con Dios vive estas mismas características, las de un ser omnipotente que nos resolverá todo, del cual recibiremos el amor, donde Dios se torna verdad, amor, justicia, donde Dios es padre todo poderoso, es notorio que la mayoría de la gente no ha superado, en su evolución personal, esa etapa infantil, y de ahí que su fe en Dios signifique creer en un padre protector, una ilusión una necesidad infantil. Esta desde mi punto de vista, sigue siendo la forma predominante, de “amar” o más bien de necesitar a Dios, a pesar del hecho de que algunos grandes maestros de la raza humana y un pequeño número de hombres hayan superado ese concepto de la religión.

En resumen, la lógica paradójica del amar nos lleva hacia la tolerancia y a una dedicación hacia la auto transformación y la auto realización en relación. El amar es una intensa experiencia afectiva de unidad, inseparablemente ligada a la expresión de ese amor en cada acto de la vida. Si, por lo tanto, me transformo en amor y éste me hace uno con los demás, entonces, no hay distinción alguna entre nosotros. Alguna gente cree que va a ver al amor, que va a sentir al amor como si él estuviera allí, y ellos aquí, pero eso no ha de ocurrir. El amar y el Ser somos uno. Al vivir el amar, lo tomo en mí mismo. Al amar a otro, me siento y creo en mi y siento y creo en el compañero(a).

Amar a Dios, dice Fromm (1993) si usara esa palabra, significaría entonces anhelar el logro de la plena capacidad de amar, para la realización de lo que <<Dios, el amar>> representa en uno mismo. En tal concepción, la vida no tiene otro sentido que el que el hombre le da; el hombre está completamente solo, salvo en la medida en que se relaciona y comparte con los otros.

g. Amar en el mundo actual

El amar, en el mundo actual sigue esta paradoja, por una parte es más posible en un mundo más libre, menos cuadrado y con más opciones, pero a la vez es más complicado en la medida en que nos hemos alejado más de nosotros mismos ya que nos hemos materializado, haciendo más importante el tener que el Ser.

Si el amor es una capacidad del carácter conciente y productivo, de ello se sigue que la capacidad de amar de un individuo perteneciente a cualquier cultura dada y mucho depende de la influencia que esa cultura ejerce sobre el carácter de la persona media. Al hablar del amor en la cultura occidental contemporánea, podremos preguntar: ¿si la estructura social de la civilización occidental y el espíritu que de ella resulta llevan al desarrollo del amor?. Plantear tal interrogante, me lleva en general a contestar negativamente. En general ningún observador objetivo de nuestra vida occidental puede dudar de que el amor: fraterno, paterno, materno y en pareja, es un fenómeno relativamente raro, ya que en su lugar hay cierto número de formas de seudo amores, que son, en realidad, otras tantas formas de la desintegración del amor.

La sociedad capitalista se basa en el principio de libertad política, por un lado, y del mercado como regulador de todas las relaciones económicas, y por lo tanto, sociales, por el otro. El mercado de productos determina las condiciones que rigen el intercambio de mercancías, y el mercado de trabajo regula la adquisición y venta de la mano de obra. Tanto las cosas útiles como la energía y la habilidad humanas se transforman en artículos que se intercambian sin utilizar la fuerza y sin fraude en las condiciones del mercado.

Los zapatos, por útiles y necesarios que sean, carecen de valor económico (valor de intercambio) si no hay demanda de ellos en el mercado; la energía y la habilidad humanas no tienen valor de intercambio si no existe demanda en las condiciones existentes del mercado.

Las grandes empresas se expanden continuamente, mientras las pequeñas se asfixian. Las desigualdades se acrecientan, las posibilidades cada vez son menos equitativas.

El hombre moderno está actualmente muy cerca de la imagen que Huxley describe: bien alimentado, bien vestido, sexualmente satisfecho, y no obstante sin yo, sin contacto alguno, salvo el más superficial, con sus semejantes, guiado por alguno de estos lemas: Cuando el individuo siente, la comunidad tambalea; o nunca dejes para mañana la diversión que puedas conseguir hoy, o, como afirmación final: Todo el mundo es feliz hoy en día, ya que la felicidad del hombre moderno consiste en divertirse y esto significa la satisfacción de consumir y asimilar artículos, espectáculos, comida, bebidas, cigarrillos, gente, conferencias, libros, películas; todo se consume, se traga. El mundo es un enorme objeto de nuestro apetito.

Los autómatas no pueden amar, pueden intercambiar su bagaje de personalidad y confiar en que la transacción sea equitativa. En este supuesto “amor” se cree encontrar, al fin, un remedio para la soledad.

Como expresa Fromm (1993) El amor no es el resultado de la satisfacción sexual adecuada; por el contrario, la felicidad sexual, y aun el conocimiento de la llamada técnica sexual, es el resultado del amor.

En el mundo actual se cree que la técnica sexual apropiada conduce a la felicidad sexual y al amor, la suposición subyacente de que el amor es el resultado de la mutua satisfacción sexual está determinada en alto grado por las teorías de Freud ya que para él, el amor es básicamente un fenómeno sexual. El hombre actual, al descubrir por experiencia que el “amor”

sexual (genital) le proporcionaba su gratificación máxima, de modo que se convirtió en realidad de un prototipo de toda felicidad para él, debió, en consecuencia, a verse impelido a buscar su felicidad por el camino de las relaciones sexuales, a hacer de su erotismo genital el punto central de su vida.

En el mundo actual se confunde el amar con el enamoramiento. Enamorarse linda siempre con lo anormal, siempre se acompaña de ceguera a la realidad, compulsividad, y constituye una transferencia de los objetos amorosos de la infancia.

Aunque Freud (1914) consideró, el amor, el odio, la ambición, los celos, como otros tantos productos de las diversas formas del instinto sexual. También vio que la realidad básica está en la totalidad de la existencia humana; y se dio cuenta, en primer lugar, de que el amor a uno mismo es la fuente del amor a los demás, en la situación humana común a todos los hombres, en segundo lugar, en la práctica de vida determinada por la estructura específica de la sociedad. Marx dio un paso decisivo más allá de ese tipo de materialismo, en su propio <materialismo histórico>, según el cual ni el cuerpo, ni un instinto tal como la necesidad de alimento o posesiones, constituye la clave de la comprensión del hombre, sino la totalidad del proceso vital del hombre, su práctica de la vida. Si liberamos ese pasaje de su lenguaje algo complicado, la esencia del amor se ve en una situación de colaboración, en la que dos personas sienten: cercanía, libertad, novedad, respeto y enriquecimiento.

El “amor” como satisfacción sexual recíproca, y el amor como supuesto “trabajo en equipo” y como un refugio de la soledad, constituyen las dos formas más comunes de la desintegración del amor en la sociedad occidental contemporánea, de la patología del amor socialmente determinado.

1.8.8. Resultado de la carencia del amor

1.8.8.1. Resultado de la carencia del amor materno

La condición básica del querer neurótico radica en el hecho de que uno o los dos amantes han permanecido ligados a la figura de un progenitor y transfieren los sentimientos, expectativas y temores que una vez tuvieron frente al padre o la madre, a la persona amada en la vida adulta; tales personas no han superado el patrón de relación infantil, y aspiran a repetirlo en sus exigencias afectivas en la vida adulta. En tales casos, la persona sigue actuando, desde el punto de vista afectivo, una criatura y socialmente, está al nivel de su edad cronológica.

Observando a los hombres que, por así decir, nunca fueron destetados; siguen sintiendo como niños; quieren la protección, el amor, el calor, el cuidado y la admiración de la madre; quieren el amor incondicional de la madre, un amor que se da por la única razón de que ellos lo necesitan, porque son sus hijos, porque están desvalidos. Tales individuos suelen actuar muy afectuosos y encantadores cuando tratan de lograr que una mujer los ame, y aun después de haberlo logrado. Pero su relación con la mujer (como, en realidad, con toda la gente) es superficial e irresponsable. Su finalidad es ser amados, no amar. Suele haber mucha vanidad en ese tipo de hombre e ideas grandiosas más o menos soslayadas. Si han encontrado a la mujer adecuada, se sienten seguros, en la cima del mundo, y pueden desplegar gran cantidad de afecto y encanto, por lo cual suelen actuar engañosos. Pero cuando, después de un tiempo, la mujer deja de responder a sus fantásticas aspiraciones, comienzan a aparecer conflictos y resentimientos. Si la mujer no los admira continuamente, si reclama una vida propia, si quiere sentirse amada y protegida, y en los casos extremos, si no está dispuesta a tolerar sus asuntos amorosos con otras mujeres (o aun a admirar su interés por ellas), el hombre se siente hondamente herido y desilusionado, y habitualmente racionaliza ese sentimiento con la idea de que la mujer no lo ama, es egoísta o dominadora.

Todo lo que no corresponda a la actitud de la madre amante hacia un hijo encantador, se toma como prueba de falta de amor. Esos hombres suelen confundir su conducta afectuosa, su deseo de complacer, con genuino amor, y llegan así a la conclusión de que se los trata injustamente; imaginan ser grandes amantes y se quejan amargamente de la ingratitud de su compañera.

En casos excepcionales, una persona fijada a la madre puede vivir sin perturbaciones serias. Si su madre, en realidad, lo quiso de una manera sobre protectora (siendo quizá dominante, pero no destructiva), si él encuentra una esposa del mismo tipo maternal, si sus dones y talentos especiales le permiten utilizar su encanto y ser admirado (como ocurre con la mayoría de los políticos de éxito), parecerá estar “bien adaptado”, en el sentido social, aunque sin alcanzar nunca un nivel de desarrollo, de amor y por lo tanto de felicidad. Pero en condiciones menos favorables, que son, desde luego las más frecuentes, su vida amorosa, si no su vida social, es una profunda desilusión; surgen conflictos, y a menudo angustia y depresión intensas cuando este tipo de personalidad se queda solo.

En otra forma aún más grave de la carencia del amor, es la fijación a la madre que se hace profunda e irracional. En ese nivel, el deseo no consiste, hablando simbólicamente, en volver a los brazos protectores de la madre, a su pecho nutritivo, sino a sus entrañas que todo lo reciben y todo lo destruyen.

Fromm (1993) lo expresa así: Si la naturaleza de la salud mental consiste en salir de las entrañas al mundo, la naturaleza de la enfermedad mental aguda es la atracción hacia las entrañas, e introducirse nuevamente en ellas -y eso equivale a ser arrebatado de la vida-. Tal tipo de fijación se produce frecuentemente en la relación con madres que tienen con los hijos una actitud absorbente y destructiva. A veces, en nombre del amor, otras, en nombre del deber, quieren mantener al niño, al adolescente, al hombre, dentro de ellas; éste no tendría que respirar sino a través de la madre; no debería amar, sino en un nivel sexual superficial -degradando a todas las otras mujeres-; no debe ser libre e independiente, sino un eterno inválido o un criminal.

Esa actitud de la madre, absorbente y destructiva, constituye el aspecto negativo de la figura materna. La madre puede dar vida, pero también puede tomarla. Es ella quien revive, y ella quien destruye; puede hacer milagros de amor -y nadie puede herir tanto como ella-. En las imágenes religiosas (tales como la diosa hindú Kali) y en el simbolismo onírico, suelen encontrarse los dos aspectos opuestos de la madre.

1.8.8.2. Resultado de la carencia del amor paterno

En la carencia de amor en la relación con los padres, se observan otros tipos de trastorno en las relaciones afectivas.

Un caso ilustrativo es el de un hombre cuya madre actúa fría e indiferente, mientras que el padre (en parte como consecuencias de la frialdad de la madre) concentra todo su afecto e interés en el hijo. Se le vive como un <<buen padre>>, pero, al mismo tiempo, autoritario. Cuando está complacido con la conducta de su hijo, lo elogia, le hace regalos, es afectuoso; cuando el hijo le da un disgusto, se aleja de él o lo reprende. El hijo, que sólo cuenta con el afecto de su padre, se comporta frente a éste como un esclavo. Su finalidad principal en la vida es complacerlo, y cuando lo logra, cree sentirse feliz, seguro y satisfecho. Pero cuando comete un error, fracasa o no logra complacer al padre, se siente disminuido, rechazado, abandonado.

En los años posteriores, ese hombre tratará de encontrar una figura paterna con la que una serie de altos y bajos, según si haya logrado o no ganar el elogio de su padre. Tales individuos suelen tener mucho éxito en su carrera social. Son escrupulosos, afanosos, dignos de confianza siempre y cuando la imagen paternal que ha elegido sepa manejarlos-. Pero en su reacción con las mujeres, permanecen apartados y distantes. La mujer no posee una importancia central para ellos; suelen sentir un leve desprecio por ella, generalmente oculto por una preocupación paternal por las jovencitas. Su cualidad masculina puede impresionar inicialmente a una mujer, pero ésta pronto se desilusiona, cuando descubre que está destinada a desempeñar un papel secundario al efecto fundamental por la figura paterna que predomina en la vida de su esposo en un momento dado; las cosas ocurren así,. A menos que ella misma esté aún ligada a su padre y se sienta por lo tanto feliz junto a un hombre que la trata como a una niña caprichosa.

Más complicada es la clase de perturbación neurótica que aparece en el amor basado en una situación paterna de distinto tipo, que se produce cuando los padres no se aman, pero viven demasiado reprimidos como para tener peleas o manifestar signos exteriores de insatisfacción. Al mismo tiempo, su alejamiento les quita espontaneidad en la relación con sus hijos. Lo que una niña experimenta es una atmósfera de <corrección>, pero nunca le permite un contacto íntimo con el padre o la madre y por consiguiente la desconcierta y atemoriza. Como resultado, de esto la niña puede retraerse en su mundo propio, tiene ensoñaciones, permanece alejada; y su actitud probablemente será la misma en sus relaciones amorosas posteriores. Suele llevar a tendencias masoquistas como la única forma de experimentar una excitación intensa. Tales mujeres prefieren por lo general que el esposo les haga una escena y les grite, a que mantenga una conducta más normal y sensata, porque al menos eso las libera de la carga de tensión y miedo; incluso llegan a veces a provocar esa conducta, con el fin de terminar con el atormentador suspenso de la neutralidad afectiva.

1.8.8.3. Resultado de la idealización del amor

Cuando necesitamos tanto del otro, ante la visión del vacío y el desamor personal, se tiende a “idealizar” a la persona amada y sus poderes, se le ve como portadora de todo amor, toda luz y toda dicha, la persona se pierde a sí misma en la persona amada, en lugar de encontrarse en la relación.

El “amor” idolátrico suele describirse como el verdadero y grande amor; pero, si bien se pretende que personifique la intensidad y la profundidad del amor, sólo demuestra el vacío y la desesperación del idólatra. Otra forma de pseudo amor es lo que cabe llamar *amor sentimental* y consiste en que el amor sólo experimenta en la fantasía y no en el aquí y ahora de la relación con otra persona real. No el uno por el otro, sino juntos, como espectadores del amor de otros.

Una pareja puede sentirse hondamente conmovida por los recuerdos de su pasado amoroso, aunque no haya experimentado amor alguno cuando ese pasado representa, o por las fantasías de su amor futuro. ¿Cuántas parejas comprometidas o recién casadas sueñan con una dicha amorosa que se hará realidad en el futuro, pese a que en el momento en que viven ha comenzado ya a aburrirse mutuamente? Esa tendencia coincide con una característica actitud general del hombre moderno, que se vive en el pasado o en el futuro, pero no en el presente.

1.8.8.4. El querer neurótico

Consiste en el uso de *mecanismos proyectivos* a fin de evadirse de los problemas propios y concentrarse, en cambio, de los defectos y flaquezas de la persona “amada”. Son muy sutiles para captar hasta los menores defectos de la otra persona y viven “felices” ignorando los propios, siempre ocupados tratando de acusar o reformar a la otra persona. Si actúo dominador o indeciso, o ávido, acuso de ello a mi pareja y, según mi carácter, trato de corregirla o de castigarla.

Cuando una persona siente que no ha podido dar sentido a su propia vida, trata de dárselo en función de la vida de sus hijos. Pero está destinada a fracasar consigo misma y para los hijos.

Cualquier estudio detallado demostraría, empero, que la atmósfera de tensión e infelicidad dentro de la “familia unida” es más nociva para los niños que una ruptura franca, que les enseña, por lo menos, que el hombre es capaz de poner fin a una situación intolerable por medio de una decisión valiente.

Cuando la gente vive en la neurosis, en el deber obsesivo, en la rebeldía, en el querer externo o en la evasión, evade su responsabilidad, no posee auto dirección, pierde su flexibilidad y vive angustiada, carece de criterios propios no tiene fe, no la mueve otra finalidad que la de sobrevivir; por lo tanto, siguen dependiendo, confiando en que el padre, la madre o la pareja acuda a ayudarlos cuando lo necesiten. La vida diaria está estrictamente separada de cualquier valor personal. Se dedica a obtener comodidades materiales y éxito en el mercado de la personalidad. Otros hombres viven del fanatismo, de la dependencia de su Dios pueden compararse a unos niños de ocho años, que necesitan la ayuda de su padre.

El hombre moderno por lo general se ha transformado en un artículo; experimenta su energía vital como una inversión de la que debe obtener el máximo beneficio, teniendo en cuenta su posición y la situación del mercado de la personalidad. Está enajenado de sí mismo, de sus semejantes y de la naturaleza. Su finalidad principal es el intercambio ventajoso de sus aptitudes, su conocimiento y de sí mismo, de su bagaje de personalidad con otros individuos igualmente ansiosos de lograr un intercambio conveniente y equitativo. La vida carece de finalidad, salvo la de sobrevivir, no tiene un sentido de vida excepto el del consumo y el placer. Ha perdido su significado religioso original y se ha adaptado a la cultura enajenada del éxito. La religión se alía con la autosugestión y la psicoterapia para ayudar al hombre en sus actividades comerciales.

Lo cierto en cambio, es que el hombre moderno es excesivamente indisciplinado fuera de la esfera de trabajo. Cuando no trabaja, quiere estar ocioso, haraganear, o, para usar una palabra más agradable, relajarse. Ese querer la ociosidad constituye, en gran parte, una reacción contra la rutinización de la vida. Precisamente porque el hombre está obligado durante ocho horas diarias a gastar su energía con fines ajenos, en formas que no le son propias, sino prescritas por el ritmo de trabajo, se rebela, y su rebeldía toma la forma de una complacencia infantil para consigo mismo.

1.9. La práctica del amar.

Fromm (1993) la explica así. Amar es una experiencia personal que sólo podemos tener por y para nosotros mismos; en realidad, prácticamente no existe nadie que no haya tenido esa experiencia, por los menos en una forma rudimentaria, cuando niño, adolescente y adulto.

Los pasos hacia la vivencia sólo puede darlos uno mismo, y el examen concluye antes de que se dé el paso decisivo. Sin embargo, creo que el examen de los enfoques puede resultar útil para el dominio del arte, por lo menos para quienes han dejado de esperar “recetas”.

El amar sólo es posible cuando dos personas se comunican entre sí desde el centro de sus existencias, por lo tanto, cuando cada una de ellas se experimenta a sí misma desde el centro de su existencia. Sólo en esa <experiencia cumbre> está la realidad humana, sólo allí hay vida, sólo allí está la base del amor. Experimentando en esa forma, el amor es un desafío constante; no un lugar de reposo, sino un moverse, crecer, trabajar juntos; que haya armonía o conflicto, alegría o tristeza, es secundario con respecto al hecho fundamental de que dos seres se experimentan desde la esencia de su existencia, de que son el uno con el otro al ser uno consigo mismo y no al huir de sí mismos. Sólo hay una prueba de la presencia de amor; la hondura de la relación y la vitalidad y la fuerza de cada una de las personas implicadas; es por tales frutos por los que se reconoce al amor.

1.9.1. El amar requiere: Saber estar con uno mismo, concentración

La falta de concentración se manifiesta claramente en nuestra dificultad para estar a solas con nosotros mismos. Quedarse sentado, sin hablar, fumar, leer o beber, ver la televisión, oír música, el radio, es imposible para la mayoría de la gente.

1.9.2. La paciencia

Para el hombre moderno, sin embargo, es tan difícil practicar la paciencia como la disciplina y la concentración. Los valores humanos están determinados por los valores económicos. Lo que es bueno para las máquinas debe serlo para el hombre -así dice la lógica-. El hombre moderno piensa que pierde algo -tiempo- cuando no actúa con rapidez; sin embargo, no sabe qué hacer con el tiempo que gana -salvo matarlo-.

No se empieza por aprender el arte de amar directamente, sino en forma indirecta, por así decirlo. Debe aprenderse un gran número de otras cosas que suelen no tener aparentemente ninguna relación con él, antes de comenzar con el arte mismo. Un aprendiz de carpintería comienza aprendiendo a cepillar la madera; un aprendiz del arte Zen de la ballestería empieza haciendo ejercicios respiratorios. Si se aspira a ser un maestro en

cualquier arte, toda la vida o gran parte de esta requiere estar dedicada a él o, por lo menos, relacionada con él. La propia persona se convierte en instrumento en la práctica del arte, y por lo tanto es importante mantenerse en buenas condiciones, según las funciones específicas que desea realizar. En lo que respecta al arte de amar, ello significa que quien aspire a convertirse en un maestro debe comenzar por practicar la disciplina, la concentración y la paciencia a través de todas las fases de su vida.

1.9.3. Expresión de la propia voluntad

Sin embargo, es esencial que la disciplina o el compromiso no se practique como una regla impuesta desde afuera, sino que se convierta en una expresión de la propia voluntad; que se sienta como algo agradable. El paso más importante para llegar a concentrarse es aprender a estar solo con uno mismo sin leer, escuchar la radio, fumar o beber. Sin duda, ser capaz de concentrarse significa poder estar solo con uno mismo -y esa habilidad es precisamente una condición para la capacidad de amar-. Si estoy ligado a otra persona porque no puedo pararme sobre mis propios pies, ella puede ser algo así como un salvavidas, pero no hay amor en tal relación. Quien trate de estar solo consigo mismo descubrirá cuán difícil es. Comenzará a sentirse molesto, inquieto, e incluso considerablemente angustiado.

Si dos personas hablan acerca del crecimiento de un árbol que ambas conocen, del gusto del pan que acaban de comer juntas, o de una experiencia común en el trabajo, tal conversación puede ser pertinente, siempre y cuando experimenten lo que hablan y no se refieran a ese tema de una manera abstracta; por otro lado, una conversación puede referirse a cuestiones religiosas o políticas y ser, no obstante, trivial; ello ocurre cuando las dos personas hablan en clichés, cuando no sienten lo que dicen.

Concentrarse en la relación con otros significa fundamentalmente voluntad de escuchar. La mayoría de la gente oye a los demás, y aun da consejos, sin escuchar realmente. No toman en serio las palabras y menos los sentimientos de la otra persona, y tampoco les importan demasiado sus propias respuestas.

Estar voluntariamente concentrado significa vivir plenamente en el presente, en el aquí y el ahora, y no pensar en la tarea siguiente mientras estoy realizando otra.

1.9.4. Compromiso

¡Qué no podría lograr la persona adulta si tuviera la iniciativa, la paciencia y la concentración de un niño en los fines que son importantes para él, si le agregamos la energía, la capacidad de crítica y el deseo de transformar del joven y por último le agregamos la conciencia, la experiencia, los criterios, la ubicación de realidad y el compromiso gozoso y responsable del adulto!

Es imposible aprender a concentrarse sin hacerse *sensible a uno mismo*. Tener conciencia, por ejemplo, de una sensación de cansancio o depresión, y en lugar de entregarse a ella y aumentarla por medio de pensamientos deprimentes que siempre están a mano, preguntarse <¿qué ocurre?> <¿qué me hace sentirme deprimido?> En cada uno de esos casos, lo que importa es tener conciencia de ellos y no racionalizarlos.

Hay mucha gente, por ejemplo, que jamás ha conocido a una persona amante, o a una persona con integridad, valor o concentración. Es notorio que, para vivir sensible con respecto a uno mismo, requerimos tener una imagen del funcionamiento humano completo y funcional. Pero, ¿cómo es posible adquirir experiencia si no se la ha tenido en la propia infancia o en la vida adulta? Por cierto que no existe ninguna respuesta sencilla a tal pregunta; pero ésta señala un factor muy crítico de nuestro sistema educativo.

Si bien impartimos conocimiento, estamos descuidando la enseñanza más importante para el desarrollo humano; la que sólo puede impartirse por la simple presencia de una persona que se ama y ama. En épocas anteriores de nuestra cultura, o en la China y la India, el hombre más valorado era el que compartía cualidades espirituales sobresalientes. Ni siquiera el maestro era única, o primariamente, una fuente de información, sino que su función consistía en convivir y compartir ciertas actitudes humanas. Los hombres propuestos actualmente para la admiración y la emulación son cualquier cosa menos arquetipos de cualidades espirituales significativas.

Si la generación siguiente deja de ver esos rasgos, se derrumbará una cultura de cinco mil años, aunque su conocimiento se transmita y se siga desarrollando. La facultad de pensar objetivamente es la razón; la actitud emocional que corresponde a la razón es la humildad. Ser objetivo, utilizar la propia razón, sólo es posible si se ha alcanzado una actitud de humildad, si se ha emergido de los sueños de omnisciencia y omnipotencia de la infancia.

El origen del desamor y de la necesidad de crear una máscara.

Es importante de ver la diferencia entre la imagen de una persona y de su conducta. La adquisición de la capacidad de ser objetivo y de la razón, representa la mitad del camino hacia el dominio del arte de amar.

1.9.5. Fe en el ser y en el amar

El hombre puede definirse por su capacidad de prometer, la fe es una de las condiciones de la existencia humana. Lo que importa en relación con el amor es la fe en el propio amor, en su capacidad de producir amor en los demás, y en su confianza.

La fe en otra persona se refiere a la fe que tenemos en las potencialidades de los otros. Algo distinto ocurre con las potencialidades que pueden no desarrollarse: las de amar, ser feliz, utilizar la razón, y otras más específicas, el talento artístico. Una de las condiciones más importantes en la educación es que la persona de mayor influencia en la vida del niño tenga fe en su persona. La presencia de dicha fe es lo que determina la diferencia entre educación y manipulación. Educación significa posibilitar al niño a realizar sus potencialidades. Lo contrario de la educación es la manipulación.

La fe en los demás culmina en la fe en la humanidad.

La base de la fe racional es la productividad; vivir de acuerdo con nuestra fe, significa vivir productivamente. Se deduce de ello que la creencia en el poder (en el sentido de dominación) y en el uso del poder constituye el reverso de la fe.

Debido a que la fe y el poder se excluyen mutuamente, todos los sistemas religiosos y políticos que se construyeron originariamente sobre una fe racional, se corrompieron y, eventualmente, pierden la fuerza que pueda quedarles, si sólo confían en el poder o se alían a él.

Ser amado, y amar, requiere coraje, la valentía de atribuir a ciertos valores fundamental importancia -y de dar el salto de fe y apostar todo a esos valores-.

El coraje de la desesperación es lo contrario del coraje del amor, tal como la fe en el poder es lo opuesto de la fe en la vida. Mantener las propias convicciones aunque éstas no sean populares: todo eso requiere fe y coraje, tomar las dificultades, los reveses y penas de la vida como un desafío cuya superación nos hace más fuertes, y no como un injusto castigo que no tendríamos que recibir nosotros, requiere fe y coraje.

Amar significa comprometerse sin garantías, actuar con intencionalidad e integridad y entregarse totalmente con la fe de compartir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe, y quien tenga poca fe también tiene poco amor. El amor es una actividad; si amo, estoy en un constante estado de preocupación activa por la persona amada, pero no sólo por ella. Porque seré incapaz de relacionarme activamente con la persona amada si actúo perezoso, si no estoy en un constante estado de conciencia alerta y actividad. Estar plenamente despierto es la condición para no aburrirnos o aburrir a los demás -y sin duda no estar o no vivir aburrido es una de las condiciones fundamentales para amar.

La capacidad de amar exige un estado de intensidad, de estar despierto, de acrecentada vitalidad, que sólo puede ser el resultado de una orientación productiva y activa en muchas otras esferas de la vida. Si no se es productivo en otros aspectos, tampoco se es productivo en el amor.

Todas las actividades están subordinadas a metas económicas, los medios se han convertido en fines; el hombre es un autómatas -bien alimentado, bien vestido, pero su interés fundamental alguno en lo que constituye su cualidad y función peculiarmente humana está perdida.

El amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, entonces toda sociedad que excluya, relativamente, el desarrollo del amor, a la larga parece a causa de su propia contradicción con las necesidades básicas de la naturaleza del hombre.

Tener fe en la posibilidad del amor como un fenómeno social y no sólo excepcional e individual, es tener una fe basada en la comprensión de la naturaleza misma del hombre.

El amor, la respuesta al problema de la existencia humana.

ya que el amar es...

como una nube que nos vierte del líquido vital para que suceda la vida.

como una nube que va a todos lados con el aliento de nuestro corazón y va atrayendo ese líquido para inundar de amor el corazón de los otros.

1.10. La relación entre los modos existenciales del tener y del Ser y el amar, desde la visión de Sigmund Freud.

Freud (1914) también distingue de alguna manera el modo de amar desde el Ser y el querer o amar como posesión del objeto desde el tener: Dice que el amar (como querer) en sí, como ansia y privación, rebaja la autoestima, mientras que ser amado, vuelve a elevarla, por otra parte expresa que un amor dichoso real responde al estado primordial en que la libido de objeto y libido yoica no eran diferenciables. Dice que una parte del sentimiento de sí es primaria, y que es el residuo del narcisismo infantil; es decir el amor inconsciente por uno mismo, que vive el niño, otra parte brota de la omnipotencia corroborada por la experiencia (el cumplimiento del ideal del yo), lo que hemos señalado como cumplir con el “deber ser” y una tercera, de la satisfacción de la libido de objeto, del querer tener. En este tercer punto podemos ubicar al enamoramiento que consiste en un desborde de la libido yoica sobre el objeto. El dice que de esta forma tiene la virtud de cancelar represiones y reestablecer perversiones. Eleva el objeto sexual a ideal sexual. Puesto que, en el tipo de relación de necesidad (del objeto) se buscan cubrir las necesidades infantiles y se idealiza a la persona que se cree cumple esta condición de necesidad.

Freud (1914) hace una relación entre: El Ideal Sexual y el Ideal del yo: Donde la satisfacción narcisista tropieza con los impedimentos reales, y entonces el ideal sexual puede ser usado como satisfacción sustitutiva y entonces, se “ama” (mas real para mi, se necesita), siguiendo el tipo de la elección narcisista de objeto, lo que uno fue y ha perdido o lo que posee los méritos que uno no tiene, corroborando lo que he expresado en el modo del tener. Se “ama” a lo que posee el mérito que le falta al yo para al alcanzar el ideal que debe de ser. El expresa que este remedio tiene particular importancia para la persona que vive de forma neurótica, que por sus excesivas investiduras de objeto se ha empobrecido en su yo y no está en condiciones de cumplir ese ideal del yo.

Las personas buscan entonces, desde su derroche de libido en los objetos, el camino de regreso al narcisismo, escogiendo de acuerdo al tipo narcisista un ideal sexual que posee los méritos inalcanzables para que él o ella puedan alcanzar cumplir con el “deber ser”. Las personas buscan en la “curación por amor” (enamoramiento) alguien que cubra esa necesidad de amor incondicional que requiere, pero esta relación podría parecer maravillosa si no trajera consigo todos los peligros de la oprimiente dependencia respecto de ese salvador(a).

Desde esta visión de Freud podemos darnos cuenta de la importancia que tiene el amor incondicional para la vida de todos nosotros y que cuando éste no se da, iremos por la vida buscándolo en querer condicionados, en relaciones de dependencia o en objetos externos, pero que esto nunca sustituirá al amor que requerimos.

Otros aspectos que podría agregar en la acción de amar los podría resumir de la siguiente forma:

UN SER QUE AMA:

UN SER QUE AMA, ES UNA INVITACIÓN A LA VIDA.

UN SER QUE AMA, HABLA PARA COMPARTIR.

UN SER QUE AMA, ES UN SER QUE CREA E INVITA A RECREAR LA MAGNIFICENCIA DEL SER Y DEL AMAR.

UN SER QUE AMA, ES UN SER QUE ESCUCHA CON EL CORAZÓN, AL CORAZÓN DEL OTRO, ES UN SER QUE REGALA EL SILENCIO.

UN SER QUE AMA, ESCUCHA LO NO DICHO, CAPTA LO QUE IMPIDE AL OTRO VIVIR EN PLENITUD, Y LO EXPONE COMO POSIBILIDAD A FIN DE PROMOVER LIBERTAD.

UN SER QUE AMA, ES UN SER QUE SE MUEVE CONTRA CORRIENTE, QUE VIVE EN INTEGRIDAD, CON HONESTIDAD, CON CONGRUENCIA Y CONSISTENCIA CON SUS CRITERIOS.

UN SER QUE AMA, NO IMPONE COMPARTE Y GENERA VIDA.

UN SER QUE AMA, NO CRITICA AL SER, LO ENRIQUECE AL INDICARLE LO QUE DESDE SU PUNTO DE VISTA NO FUNCIONA, PARA LO QUE EL O ELLA DESEA CREAR.

UN SER QUE AMA, NO PARA, HASTA, VER COMPLETO EL FRUTO DE SU AMAR.

Así pues el amar consiste en posibilitar a que el ser se conduzca a si mismo a lo que Es y a lo que desea hacer con su vida, no para “ser alguien” o ser mejor, sino para vivir mejor y en plenitud su Ser.

Del mismo modo en que una bellota se convierte en roble, el ser humano se desarrollará hacia su plenitud. La luz del sol hace crecer al árbol y la luz del amor al hombre.

Mucho se ha dicho que la diferencia entre los hombres y los animales es nuestra capacidad racional, pero para mi la gran diferencia reside en nuestra capacidad de amar de enriquecernos unos a otros, en nuestra capacidad de comprendernos, de enriquecernos a través del diálogo, de posibilitarnos una mejor forma de vivir. De enriquecernos de las vivencias, experiencias y conocimientos desarrollados de una generación a otra, pero muy especialmente de compartirnos el sentido de nuestro valor humano en el amar.

1.11. Las diferentes formas de vivir desde el Ser, desde el Deber ser y desde el querer tener para tratar de ser.

En esta sección voy a exponer algunas de las observaciones que he hecho a través de mi práctica clínica buscando hacer una diferenciación didáctica de las diferentes formas de actuar y sentir de las personas según su situación de vida, clasificando éstas en tres grandes grupos:

1. Las personas que viven en mayor grado desde el “deber ser”.
2. Las personas que viven en mayor proporción desde el querer tener, para tratar de sentirse seres valiosos.
3. Las personas que por lo general se han vivido amadas y no buscan en sus actos, cubrir esta necesidad de amor, sino que más bien actúan con libertad, con deseo y que más que buscar quién los ame, como dice Fromm, desean amar.

1.11.1. Las personas que viven en mayor grado desde el “deber ser”.

Son personas que han vivido un querer condicionado en función de cubrir las expectativas de sus padres o figuras de autoridad o de importancia afectiva. Generalmente el temperamento de estas personas coincide con las expectativas de sus papás, por lo cual muchas veces forman rasgos obsesivos. La persona con estas actitudes esta envuelta en un conflicto entre obediencia y desafío, entre escuchar su Ser y tener miedo a perder el “afecto” en general de sus padres, nos dicen: “Es como si constantemente estuviera preguntando, “¿debo ser bueno, o puedo ser malo?” Esto conduce a una alternancia consistente entre las emociones de miedo e ira, esto es: miedo de que se le ataque en su mala conducta y se le castigue por ella, e ira por el hecho de abandonar sus deseos y someterse a la autoridad. El miedo que proviene del desafío, conduce a la obediencia, en tanto que la ira, que proviene de la obediencia, conduce nuevamente al desafío.” (Mackinnon y Michels, 1973, pag. 83)

Este miedo a perder el afecto hace que la persona se aleje de sí misma y se someta a tratar de cubrir las expectativas de sus padres, por eso muchas veces actúa con rasgos obsesivos, pero al mismo tiempo esto sin darse cuenta la aleja más del amor incondicional que tanto necesita.

Estas expectativas o conductas como son el orden, la puntualidad, la limpieza, el desarrollo, la perfección, el ahorro, etc. No es que en sí sean negativos, sino que son fruto del miedo subjetivo que sienten de perder la relación que sustenta su vida. Pero en la medida que más se somete a estas situaciones más se aleja de sí mismo y la ira aparece y no pocas veces se descarga, exigiendo las mismas actitudes de los demás, alejándolo(a) más de las relaciones amorosas que requiere. Por otro lado mientras la figura de autoridad no este presente buscará liberarse de este sometimiento mostrando entonces conductas contradictorias, como esmero negligencia, orden y desorden, limpieza y suciedad, ahorro y despilfarro, etc. “La esencia de la persona con rasgos obsesivos, no esta en una u otra parte de este conflicto, sino en el conflicto mismo”. (Ob.Cit. Pag. 84)

Estas personas conforme más se aferran a actuar bajo estos rasgos, más se alejan del mundo afectivo y de la relación humana, del contacto de Ser a Ser, del Yo-Tú de Buber.

La persona que muestra rasgos obsesivos suele servirse del dinero y de su posición, más bien que del afecto, como fundamento de su seguridad emocional.

Otro rasgo muy marcado en la persona que vive en el “deber ser” es la competencia, ya que tiene que ser él o la que cumple mejor con este deber, pues su idea de valor y por consiguiente su autoconcepto, esta en juego, a fin de según él o ella conseguir el afecto que tanto necesita. Si no es él o la mejor de nada sirve, todo lo que hace.

La persona que vive en el deber usa su intelecto para evitar sus emociones, más bien piensa que siente. “Los conflictos que implican emoción reflejan su duda racional. Lucha por llevar a los demás al terreno de las teorías y conceptos, lo que conduce a una discusión interminable de detalles y situaciones, con el objeto de evitar la verdadera batalla en el terreno de los sentimientos y las emociones.” (Ob. Cit. Pag. 84)

Un hombre o mujer que vive en el deber ser, con rasgos obsesivos sufre de sentimientos exagerados de dependencia e impotencia. Mackinnon y Michels expresan que: Desde el punto de vista dinámico, semejantes sentimientos tienen lugar cuando su posición omnipotente se ve amenazada. La omnipotencia es una función de dos personas que están unidas en una asociación simbiótica. La asociación omnipotente inicial fue la del bebé con su madre, quién parecía ser omnisciente, omnipotente y providencia universal.

Esta alianza después se transfiere a otras personas o a otras figuras omnipotentes, una creencia, una religión, una ciencia, etc.

Entonces cuando la persona que vive desde el deber ser y pierde esta figura, esta relación de dependencia, se siente impotente, desorientada y muchas veces se deprime pues su vida ya no tiene sentido, un hacia quien vivir y actuar, de quien esperar el reconocimiento y posteriormente, el tan anhelado amor.

La persona que vive bajo el dominio del deber ser, evita la relación emocional, busca en general el referente del deber ser, sea intelectual, o en actos, busca encontrar las palabras exactas o describir cuantitativamente los hechos, pero casi no habla de sus sentimientos, dice: no estaba “enojado”, sino “contrariado” o “pensativo(a)”. En general viven pensando en los deberes y están lejanos a sus sensaciones y sentimientos. Cuando se les pregunta por sus sentimientos, contestan desde sus pensamientos.

Las personas que viven desde el deber ser, por lo general viven compitiendo, ya que su valor esta puesto en ser la persona que cumple mejor con tales expectativas, quien es el más o la más inteligente, rico, bueno, etc.

En conclusión las personas que viven desde el deber ser, esperan instrucciones de sus figuras de autoridad, buscando conseguir su amor y reconocimiento. Ahora pasaremos a reflexionar acerca de las personas que centran su valor en el querer y tener.

1.11.2. Las personas que viven en mayor grado desde el querer tener, para tratar de valer.

En general las personas que no logran cubrir las expectativas de sus padres, que no cumplen con los rasgos obsesivos requeridos, de inteligencia dedicada y perseverante, de disciplina y cumplimiento, de sometimiento a reglas y ordenes, buscan en el triunfo fácil, o en la dramatización llamar la atención, buscan un cariño rápido, pero por esto mismo están más alejados de una relación profunda de Ser a Ser, se relacionan más de necesidad a necesidad, de objeto a objeto, perdiendo de vista su valor personal, buscando cubrir sus necesidades primarias, y buscando el reconocimiento o el triunfo fácil.

Son personas que aunque tienen dificultad de experimentar sentimientos reales de amor y amistad, se presentan como si fueran personas muy amorosas, cercanas y cálidas, pero así como se acercan se alejan sin haber creado una relación profunda. Viven en forma superficial y aparente. Esta misma forma les hace vivir mucho en el mundo material, en el mundo de la presunción, e el mundo de la novedad. Por eso para ellas el tener se vuelve más que una necesidad, una exigencia, el tener objetos llamativos, o hasta personas llamativas es su manera de sentirse en el mundo.

Si no obtiene esta respuesta que necesita de los demás, de ser visto(a), lo o la lleva al enojo y eventualmente a la depresión. En general son personas que se muestran simpáticos y expresivos(as) y crean una impresión exterior de equilibrio y confianza en sí mismos, pero su realidad interna, es de aprehensión e inseguridad.

Muchas veces al no poder sobresalir por el desarrollo metódico y constante de una habilidad buscan servirse de su propio cuerpo como instrumento para obtener atención, cariño y ternura, buscando aprobación, admiración y protección, más que lo que aparentan de sentir cercanía intimidad y placer sexual general. Es decir la conducta atractiva y seductora sirve para obtener la simpatía, la valoración, la aprobación de los demás, más que proporcionarle placer sexual. Por lo tanto competirán por lo general con personas de su mismo sexo en esta competencia por la atención de los demás.

El tener el objeto de moda, el no vivir en lo repetitivo, es una de sus necesidades básicas, por lo cual el mundo del tener se vuelve ahora para ellas(os) una obsesión.

Cuando la persona no logra obtener la atención por el lado “trionfador”, se pasa al otro polo, el del desamparo, la dependencia y la victimas. Se muestran desvalidas(os) y hacen sentir al otro como alguien omnipotente que les brindará todo lo que requieren. De esta manera su conducta excesivamente emocional y desesperadamente dependiente, busca atraer el interés y el afecto de los demás, pero por lo general, no obtendrá el amor real que requiere, sino una relación con otro ser que sentirá valer por cumplir con su mandato de bondad y gran capacidad de ayudar a los otros. Se estarán relacionando no de Ser a Ser sino de objeto a objeto de ello a ello, como dice Buber.

Son personas que no se hacen cargo de su vida, por lo general dicen: “no sé porque las cosas siempre me ocurren a mí”, creen que son víctimas de la vida y de las circunstancias, pero no se dan cuenta de que ellas (ellos) mismos las crean.

En general son personas que viven una superemocionalidad, vive de niño el papel del ofendido, del no querido, la oveja negra, vive enojado, y en general sólo obtiene cariño, cuando sus papás se sienten culpables por el castigo excesivo o cuando se enferma, esto hace que el centro de su conducta sea llamar la atención.

La persona se acostumbra a llamar la atención a actuar con seducción, sea por el aspecto físico, sea por enfermarse, sea por lo que tiene o por lo que habla y cómo lo hace.

Muchas veces presentan conductas con rasgos histéricos, expresando impulsos y afectos reprimidos a través de síntomas somáticos, la conversión no es sólo una expresión somática del afecto, sino una representación específica de fantasías. En el bebe, las expresiones afectivas van acompañadas de descargos motoras, sensitivas y automáticas, es entonces donde las prohibiciones paternas implican los sentimientos tanto agresivos, como sexuales del niño y es donde se establece un conflicto en la expresión de estos sentimientos.

Por lo común son personas que niegan tener conciencia de su conducta y de la de los demás y de la ganancia secundaria de sus síntomas. Niegan así mismo sus fuerzas y habilidades, cuando lo que buscan y lo que creen es que viven desamparados. Evitan la responsabilidad, consideran que su sufrimiento es causado por otras personas.

Son personas que establecen un aparente contacto instantáneo, desarrollan rápidamente una relación emocional creando una impresión de fuerte afecto, aunque en el fondo sientan de hecho poco interés, buscan halagar con sus comentarios, teniendo conductas dramáticas y seductoras.

Ante sus sentimientos de vacío profundo, muchas veces buscan compensarlo en el mundo del tener, haciendo compras se le “olvidan” sus problemas. Sus logros lo consiguen de lo que les dan, desde su desamparo o desde su seducción. Generalmente presumen lo que tienen o sus viajes, ya que no pueden presumir lo que hacen.

1.11.3. Las personas que viven en mayor grado desde su Ser.

Cuando la persona se ha vivido amada incondicionalmente, se siente valiosa por el hecho de Ser, de existir. Sabe y experimenta que no por el hecho de cometer errores, perderá el amor, el apoyo, la calidez y ternura, el afecto que requiere, y esto le permite sentirse seguro(a) en la vida, tener un punto de apoyo para caminar, para desarrollarse, ya que el amor como comprendimos en incisos anteriores, le brinda la confianza para poder valorarse, admirarse, cuidarse y capacitarse para vivir la vida con mayor plenitud y libertad.

Los padres que aman no necesitan cubrir sus expectativas personales, en sus hijos, sino que los invitan a través de su relación, de encuentros Yo-Tú, con sus hijos, a partir de relaciones dialógicas de Ser a Ser y de su ejemplo a: a) Descubrir las maravillas de su Ser y del universo, b) Aprovechar y desarrollar los dones y cualidades que posee, c) Vivir con alegría y en convivencia, d) Crear criterios y vocación de vida, que les permita autodirigirse y decidir con conciencia y responsabilidad, lo que desean hacer con su vida. E) Compartir esta misma riqueza y fe en el ser humano a los demás, es decir aprenden, viven y comparten el amor incondicional a los que los rodean. A continuación comparto varias reflexiones que he hecho acerca de las diferentes relaciones que tenemos con los demás, según nuestra forma y fin de vivir desde el Ser y amar, o desde el deber ser, el necesitar o el querer.

DIFERENCIAS ENTRE SER Y AMAR O

DEBER SER Y NECESITAR/QUERER:

Si vives desde tu Ser, compartes tu Ser, es decir Amas..

Si sobrevives desde el deber ser, impones, quieres que los otros o él (la) otro(a) hagan lo que se debe de hacer.

Amar es posibilitar, es invitar, es compartir, es convivir, es el triunfo de todos.

Querer es imponer, es poseer, es competir, es dominar, es pedir.

El que Ama dice te amo porque te veo tan valioso(a) como yo.

El que quiere dice, te quiero porque te necesito.

El que Ama invita a cantar.

El que quiere, necesita que lo oigan cantar.

El que Ama habla desde su Ser.

El que quiere habla desde lo que debe de Ser él o ella, o los demás.

El que Ama sueña con compartir el amor.

El que quiere sueña con poseer el “amor”

El que vive desde su ser, no busca poseer el “amor”, porque sabe que Es Amor.

El que vive desde el “deber ser”, espera conquistar el “amor” porque no sabe que ya lo posee.

El que Ama sabe, actúa y siente el Amor.

El que quiere, necesita saber, necesita actuar y necesita sentir el Amor.

¡ EL QUE VIVE DESDE SU SER INVITA A LA VIDA, PORQUE GOZA VIVIR !

Cuando la persona vive desde su ser invita a la vida, ya que no impone, no condiciona, su manera de vivir y por lo tanto posibilita la libertad.

Cuando la persona vive desde su ser invita a la vida, ya que irradia vida.

Cuando la persona vive desde su ser invita a la vida, ya que al gozar de cada instante de su vida, invita a gozar del ser, Ser humano.

Cuando la persona se vive plena invita al desarrollo de la plenitud humana.

Cuando la persona vive su Ser natural disfruta de la naturaleza, y aprende de ella, ya que ve en cada flor el colorido y el perfume que le invitan a la alegría y al amor.

Cuando la persona vive desde su ser invita a la vida, ya que se ve como un ser con infinidad de virtudes por desarrollar.

Cuando la persona vive desde su ser invita a la vida, ya que su relación con los demás es como una caricia que invita a sentir.

Cuando la persona vive desde su ser invita a la vida, ya que vive su trabajo como la expresión de un ser que desea enriquecer al mundo.

Cuando la persona vive desde su ser no vive a prueba en la vida, sino que prueba la vida con conciencia y responsabilidad.

Y QUIEN VIVE SU SER...

Vive sin temores.

Vive libre de prejuicios,

Vive pleno cada instante de su vida.

Vive sin hacer comparaciones.

Convive, no compite.

No busca ser mejor, pues ya es.

No busca derrotar a los otros sino ejercer su vida con alegría.

No transa a sus compañeros de vida, sino que intercambia creaciones.

Valora el ser de los demás, tanto como el suyo.

Desea el triunfo de los demás tanto como el suyo.

Vive con intensidad

Vive la Regla de Oro, no hagas a los otros lo que no quieres que te hagan.

Comparte sus errores sin temor, pues su valor no esta en su hacer.

Vive gozosamente su compromiso, su promesa para el mundo.

Es decir vive con intencionalidad constante sus decisiones.

Vive el momento presente.

No vive remendando el pasado desde el presente.

Vive deseoso de descubrir y de enriquecer su vida con lo que el universo le ofrece.

Vive en cada paso logro y aventura.

Vive en integridad de pensamiento, imaginación y realidad, dirigidos hacia el logro de su vocación.

A continuación presento un cuadro resumen de estas tres formas de vivir:

DESDE EL DEBER	DESDE EL QUERER TENER PARA TRATAR DE SER	DESDE EL SER
<p>Cuando la mayor motivación es cubrir la necesidad de amor, creyendo que al cumplir con las expectativas de los padres o figuras de autoridad, se conseguirá, cumplir con el deber, será el lema y si no lo logra siente que no merece ser amado(a).</p>	<p>Esto ocurre cuando se valora más el tener que el ser, el poseer, que el afecto. Cuando la gente pone su valor en tener, consumir, hacer cosas arriesgadas, tomar, fumar, tener a los(las) otros como subordinados o como objetos de placer.</p>	<p>Cuando la persona se vive amada por ser, se desarrolla con libertad, con auto dirección, con conciencia y se responsabiliza de lo que dice o hace. Vive con libertad de decidir su vocación en la vida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ser bueno a los ojos cumplir con sus mandatos y cubrir sus necesidades. Acabar la carrera aunque no sea la que él o ella quisiera. • Expresan: “Papi o mami, me quieres, ahora si me voy a portar bien, me perdonas”. • Dicen. “Yo si me porto bien en cambio mi hermano(a) no”. • Se casan, aunque no por deseo sino porque ya les tocaba o porque los papás a si lo esperan, y no con sus propios recursos, sino con los de sus padres. • Trabajar en la empresa familiar, aunque no sea su vocación. • Dicen: Si cumplo con lo que me piden me deben de dar todo, ya que me lo merezco. • Se esfuerzan por cumplir y se molestan cuando los demás no lo hacen. • Obtienen resultados, pero viven con miedo a fallar a no lograr lo que de ellos de espera. • Viven compitiendo por “ser los mejores”, sólo ellos saben hacer las cosas bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Busca llamar la atención. • Buscan el triunfo fácil. • Ven el valor fuera de sí mismos(as). • Generalmente su temperamento no coincide con las características que se esperan de ellos(as). • Viven muchas veces en la rebeldía. • De niños manipulan a sus papás. • De jóvenes, al hacer lo contrario de lo que se espera del ellos, sienten que ya son adultos, pero no se dan cuenta de que más que ir a favor suyo, van en contra de lo que les imponen, pero no se quejan de que los mantengan. • Toma el coche de los papás sin permiso. • Creen que por consumir como adultos, ya lo son. • Tienen novia con los recursos de sus padres. • Dice ser muy independiente cuando esta en su departamento de soltero(a) pagado por sus papás. • Ejerce libertinaje sexual sin asumir las consecuencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • De niño(a) se vive espontáneo, alegre, libre, acepta sus errores, se muestran honestos y muestran sencillez y capacidad de asombro. • Se viven amados incondicionalmente por sus padres, y eso les permite desarrollarse con gozo. • De jóvenes, más que quejarse buscan proponer, hacen críticas constructivas y buscan realizar los ideales que se han propuesto. • De adultos, más que presumir o tener dinero, le interesa realizar su vocación de vida. • Su carrera es un medio para realizar sus proyectos. • Comparte valores, criterios y vocación de vida con su pareja. • Se hace cargo de sus gastos personales, no responsabiliza a sus padres por sus decisiones y compromisos. • No espera que le den desea compartir.

1.12. Conclusión del primer capítulo

A través de este capítulo nos damos cuenta de la importancia que tiene el vivirse amado incondicionalmente, desde relaciones Yo-Tú de Ser a Ser, de manera que la persona no viva buscando cubrir esta necesidad de amor, a través de cumplir con las expectativas de los otros, sino que viva desde si misma, captando sus sensaciones y cubriendo sus necesidades y deseos propios y no en función a la aprobación y reconocimiento, desde el cubrir las necesidades de los demás, viviendo de esta manera desde un deber externo, sea en sumisión o en rebeldía.

También analizamos como las personas al no vivir desde su Ser, viven sacrificando sus reales deseos, con la finalidad de sentirse reconocidas o poder obtener los bienes que el mundo comercial ofrece, viviendo más desde el tener que desde su Ser.

Observamos como la educación está mas dirigida por el deber ser, que por la invitación y el compartir de un Ser que aprecia lo aprendido y lo comparte con alegría para enriquecer la vida de los demás, y es por esto que la gran mayoría de niños y jóvenes estudian por obligación y esperando una recompensa en el tener.

Analizamos los diferentes aspectos del amor que postula Fromm: En primer lugar, la valoración que un ser humano tiene por si mismo(a) y cuando este lo vive así, automáticamente valorara a los demás como se valora a si mismo(a). En segundo lugar, el cuidado por el Ser, que se dirige hacia el auto cuidado y a la independencia. En tercer lugar, la responsabilidad y el respeto por uno mismo en lo que hace, como respuesta a lo que uno desea y respeto por mi ser y el de los demás y sus posesiones. En cuarto lugar, el conocimiento ubicador de la realidad y posibilitador del quinto aspecto, el desarrollo de las potencialidades y virtudes humanas y por último en sexto lugar la capacidad de crear y compartir, es decir de enriquecer con mi vida la vida de los demás.

Nos dimos cuenta la trascendencia que tiene el amar de padres a hijos, las características del amor materno que cubre más los dos primeros aspectos y el amor paterno que se dedica más, al tercer y cuarto aspecto, y cómo se esta dando una carencia del último aspecto, donde más que compartir vivimos en un mundo de competencia y desinterés humano, donde muchas veces la gente dice amar a las cosas y utiliza a la gente para obtenerlas, donde importa más lo que se tiene que lo que se comparte y se convive con los demás.

Observamos las consecuencias del amor y la forma y fin de la relación entre padres e hijos, sea de Ser a Ser, de deber a deber o de tener a tener. Que se expresa en tres tipos de relaciones básicas: La de necesidad y dependencia; la de querer, dominar y poseer; y la de amar, compartir con enriquecimiento mutuo, en una expresión libre de sentimientos.

En el siguiente capítulo analizaremos la autoestima como fruto de la vivencia de la relación dialogal, que permite al hombre vivenciarse amado y valorado en un Yo-Tú, de admiración mutua, enriquecimiento, novedad y sensibilidad compartida. A diferencia del autoconcepto, que se basa más en juicios, como las representaciones simbólicas que una persona se atribuye a sí misma o más comúnmente le dan desde el exterior, sobre la base de sus cualidades y características que tiene, sean físicas, biológicas, psicológicas, éticas o sociales. Siendo el concepto de sí mismo una estructura cognitiva, y la autoestima fruto de relaciones afectivas de Ser a Ser.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO

II

AUTOESTIMA VS. AUTOCONCEPTO

2. AUTOESTIMA DEL SER, DIFERENTE DEL AUTOCONCEPTO DESDE EL HACER O TENER.

Un niño no se pregunta por su valor, más bien lo ejerce con alegría, un niño no camina para ser admirado, camina porque desea caminar.

Un niño cuando nace ES, y vive Pleno, libre de prejuicios, está abierto al amanecer. Pero del mismo modo en que un pez muere en tierra firme, nuestro Ser se muere al dejarnos enajenar por el mundo. El pez requiere volver al agua y nosotros a nuestro corazón.

En este capítulo se analizarán las diferentes aportaciones teóricas en relación a la autoestima y al autoconcepto, observaremos que por lo general, se manejan indistintamente, como sinónimos, y formularé las distinciones que para mi representan las diferencias tanto teóricas y sobre todo vivenciales de estas palabras y su significado para nuestras vidas.

2.1. Antecedentes

Las expresiones autoestima y autoconcepto, son actualmente muy usados en la Psicología contemporánea, y básicas para la comprensión de la conducta humana. Para muchos de los teóricos revisados, estos conceptos y vivencias son base de la personalidad, de ahí la importancia de comprender y ampliar la investigación de estos temas, especialmente en México y con una muestra nacional.

Hay diferentes definiciones de autoconcepto y de autoestima, y se observan conflictos teóricos en cuanto a su diferenciación, clasificación e interpretación, existiendo una gama de terminologías sobre dichas palabras, dividiéndose básicamente en dos posturas teóricas; una afirma que se trata de dos conceptos que se refieren a lo mismo y otra que hace necesaria su diferenciación, como se postula en esta investigación.

Oñate(1989) propone que el autoconcepto forma parte de la corriente del interaccionismo simbólico, que es representado por William James, Couley y Mead, que nos hablan del “sí mismo”. En la orientación neofreudiana se encuentran Sullivan, Horney y Adler, y ellos hablan de la sobrestimación y la subestimación, los psicólogos sociales están representados por Coopersmith, dicen que la autoestima es un juicio personal.

Lindzey y Hall (1982) proponen que los principales autores respecto a este tema son, desde la Psicología social: Adler, Horney, Sullivan y Fromm; desde la psicología individual a Rogers como el fundador de la teoría del sí mismo y Allport creador de la psicología individual. En el presente trabajo se expondrán algunos de los autores mencionados.

Los orígenes del término autoestima, se ubican en los tratados griegos, destacando la dualidad humana alma-cuerpo, donde se considera al alma como equivalente de la mente y el pensamiento, sus principales representantes son Platón, que considera esta dualidad mente-cuerpo y Aristóteles que es el primero que realiza una descripción del yo.

San Agustín habla del “yo personal”, Descartes habla del “sí mismo”, que William James en 1890 hace mas patente y dice que el si mismo es la imagen que uno tiene de sí mismo y la que otros tienen de uno y la suma de ambos es lo que uno llama suyo, conformado por el self social, lo que dicen los otros de uno, el self material (cuerpo) y el self espiritual (que corresponde al Yo). De esta manera la Psicología social hace la delimitación del autoconcepto. (Lindzey y Hall, 1982)

Al estudiar la historia psicoanalítica del término autoestima, observamos que Pierr Janet, psiquiatra francés, pone las bases de la teoría Adleriana, mediante la clasificación de padecimientos como: la vergüenza por uno mismo y el sentimiento de incompletud, describiendo como los pacientes tienen un menosprecio hacia sus facultades y postula los términos de sobrestimación y subestimación, creando el término de sentimientos de inferioridad, evaluando así los fenómenos auto estimativos. Fenichel, tomando como base la teoría Adleriana, equipara la necesidad narcisista, con el sentimiento de sí mismo, el cual estará regulado por el amor y la distancia entre el Yo y el Super-yo. Entre lo que soy y lo que debo de ser.

En Suiza, la escuela de Ginebra, encabezada por Claparade, Ganz, Baudouin y Sassure, buscan conciliar los postulados de autoestima de Adler y los postulados de Freud, pero su aportación es poco significativa. Baudouin estudia los sentimientos de inferioridad y el deseo de superioridad, así nace la concepción del sí mismo dentro del psicoanálisis, poniendo énfasis en la tonalidad afectiva, haciendo una diferencia entre los términos autoestima (afectiva) y autoconcepto (mental). Este punto apoya uno de los objetivos de esta tesis, hacer una diferencia entre lo que es la autoestima como vivencia afectiva, sobre la base de la relación amorosa de Ser a Ser, a diferencia del autoconcepto, como juicio mental, a continuación se analizarán diferentes definiciones de autoestima y autoconcepto.

2.2. Definiciones de autoestima y autoconcepto

Dentro de la Psicología y sus diferentes corrientes se observan varios puntos de vista para su definición, delimitación y clasificación de los términos autoestima y autoconcepto, y se emplean diferentes términos para hacer referencia al mismo fenómeno.

Deutch y Krauss (1965, en Oñate, pag.27), consideran el autoconcepto o concepto de sí mismo, como las representaciones simbólicas que una persona se atribuye a sí misma, sobre la base de sus cualidades y características que tiene, sean físicas, biológicas, psicológicas, éticas o sociales. Siendo el concepto de sí mismo una estructura cognitiva.

Coopersmith (1967) toma el nombre de autoestima en lugar de autoconcepto, pero lo define más desde el punto de vista mental, que desde el punto de vista afectivo, ya que lo define como: Un proceso por el cual uno se evalúa y esto depende de lo que se pretende ser y alcanzar. La autoevaluación es expresada mediante juicios sobre la propia persona, sus características, cualidades, atributos, capacidades y su conducta.

Tamayo, considera que: “El autoconcepto comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, auto atribuciones y juicios de valor referentes a sí mismo” y añade que: “El autoconcepto debe ser entendido como un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismo son determinados socialmente.” (Tamayo 1982, pag.5)

Hamacheli define el concepto de sí mismo como: “Es el conjunto de ideas y actitudes de las que se tiene conciencia en un momento determinado, se ve en él una estructura cognoscitiva organizada y derivadas de las experiencias del yo personal; de la conciencia acerca de uno surgen las ideas o conceptos, sobre la clase de persona que cada individuo piensa ser. El concepto de sí mismo es la parte cognoscitiva del yo”. (Hamacheli 1987, pag. 2)

Analizando estas definiciones se puede concluir que llamamos yo a lo que conocemos de nosotros mismos, definimos como concepto de sí mismo o autoconcepto a lo que pensamos de nuestra persona y llamamos autoestima a lo que sentimos de nosotros mismos.

Freud (1914), crea un Yo diferente al Yo estructural del sistema psíquico, el cual se refiere al todo del individuo, siendo el self básico y total. Explica que la autoestima del ser decrece cuando el querer sucede como ansiedad o privación e incrementa cuando se tiene una figura de amor y se es amado. Mas tarde retoma la palabra autoestima y expresa que esta depende de la aprobación o desaprobación del Super Yo. (Freud, 1923) Pasando de la autoestima como fruto de la vivencia de amor, a la “autoestima” como fruto de la aprobación.

Adler (1927; En, Branchfeld, 1970) señala que los sentimientos de inferioridad merman la autoestima, éstos tipos de inferioridad pueden ser Orgánica, falta de aceptación y apoyo por parte de los padres o la sobreprotección.

Con relación a todo esto, es muy importante señalar que cuando nuestro valor se establece con base a juicios, viviremos nuestra autoestima en función al autoconcepto, de tal manera que estaremos a la deriva, en función del logro y buscando evitar el fracaso, pero no por deseo como se estableció en el primer capítulo de esta tesis, sino por deber y por temor a perder nuestra idea de valor.

Jung (1989) explica que la Psicología del inconsciente requiere de la formación de nuevos conceptos y propone el que “el si mismo” es diferente del “Yo”. Ya que define al “Yo”, como el centro del campo de conciencia, responsable de todos los actos de la conciencia, el cual está sustentado tanto por contenidos conscientes como inconscientes. No obstante la totalidad consciente no implica la totalidad de la personalidad psíquica, puesto que faltan los rasgos inconscientes y su interrelación, para distinguir ello propuso la denominación del “ sí mismo”, que contiene al Yo, el cual forma parte de él.

Este autor expone que la imagen de la totalidad individual se encuentra en el inconsciente y el riesgo de un rompimiento psíquico sucede cuando el Yo es asimilado por el si mismo o viceversa, ya que la separación entre el yo consciente y el inconsciente es vital para el funcionamiento y adaptación de la personalidad.

Para la comprensión del sí mismo, según Jung (1989) es necesario recurrir al valor del sentir y el papel que desempeña en la economía de la psique; ya que el afecto determina la intensidad y la tensión, y funge como factor integrante de la orientación consciente: “todo proceso psíquico tiene como propiedad inherente la tonalidad afectiva. Esta indica hasta que punto el sujeto es afectado por el proceso”. (Jung, 1989, pag. 45)

Es mediante el afecto que el individuo se apropia de la realidad sobre la base de la experiencia, y es también mediante la experiencia afectiva como se forma la imagen del sí mismo. Sullivan (1953) nos dice que es en los procesos interpersonales, donde se organiza el self, y considera que en estos procesos, ocurren mecanismos que disminuyen la tensión.

2.3. Otras aportaciones con relación a la autoestima y el autoconcepto

“La autoestima es la disposición para sentirnos aptos frente a los retos de la vida y merecedores de la felicidad” (Branden 1990, pag.22)

La autoestima es la valoración de la imagen que uno tiene de si mismo(a). Es el grado en que una persona se valora en función a sus cualidades y defectos. La autoestima aumenta en la medida de los logros que tiene la persona. La autoestima se mejora pensando todo lo positivo que tengo.

Si revisamos estas definiciones de autoestima, nos damos cuenta de, que desde mi punto de vista nos hablan mas de confianza, seguridad y aptitud, que de lo que para mi significa autoestima, ya que él dice que obedece más a los logros a la “eficacia personal”, como él le llama, que a la sensación de vivirse maravilloso y merecedores de vivenciar la felicidad.

Esta forma de definir la autoestima condicionada al logro, esta ampliamente difundida por los medios y esto desde mi punto de vista nos aleja mas de nosotros mismos y nos obliga a desarrollarnos para poder sentirnos aptos y merecedores de la felicidad. Esta definición desde mi óptica, nos pone a prueba en todo momento y por consiguiente hace que nuestra autoestima, se condicione al concepto externo, ya que está mas relacionado con la calificación de aptitud que nos dan los demás o que nosotros nos damos sobre la base de las expectativas que tienen nuestros padres de nosotros o que otras figuras de autoridad o de interés tienen puestas en uno.

De esta manera desde niños empezamos a perder nuestro deseo de probar la vida, y a cambio viviremos a prueba a fin de ver si merecemos el “amor” y el reconocimiento de los demás.

Se puede decir que un niño vive su autoestima aunque no tenga conciencia de ella ...y tristemente en el momento en que los padres le transmitimos que el vale por ser racional, por la capacidad de obtener un reconocimiento externo de sus logros..., es decir la capacidad de formarse una máscara(Rogers 1961) y enseguida asignarle un valor, pierde el valor de su Ser y empieza a valorar y a cuidar mas su apariencia, deja de convivir y compartir, de Ser a Ser, y por lo tanto no puede amar, no puede establecer relaciones Yo-Tú (Buber 1993) y se enfoca en competir y en tratar de aparentar y cubrir las expectativas que los otros proyectan en él o ella.

Estoy de acuerdo con Branden, en que la autoestima, es saber que somos merecedores de la felicidad, y que se trata de algo más que una opinión, ya que para mi es un sentimiento que se vive en la relación humana en el contacto profundo de Ser a Ser, de mundo interno a mundo interno, es la expresión vivenciada de una fuerza vital motivadora, que nos permite sentirnos dignos, libres y con confianza hacia el desarrollo, es el contacto humano el que brinda fe a la expresión de nuestra fuerza interior, que promueve el desarrollo libre de nuestro potencial humano.

Ya que un Ser que vive su autoestima:

- No sobrevive para ser alguien.
- Vive gozando de su ser.
- No busca ser mejor, sino como vivir mejor y aprovechar más su Ser.

Horney (1988) hace notar la importancia que tiene el sentimiento de seguridad en el ser humano y considera que en magnitud al placer, entendido como satisfacción de impulsos instintivos, el sentimiento de seguridad es igualmente poderoso, ya que ambos cuando no son satisfechos producen una tensión intolerable que se traduce generalmente en angustia, dice que la protección contra la angustia básica se manifiesta en la necesidad de amor, que lleva en ocasiones a la tendencia al sometimiento, a desplazarla en una necesidad de éxito, del poder, del dominio o a tender al aislamiento, a lo que ella llama como: "necesidad neurótica de afecto". Nos dice que existe una tendencia hacia recuperar la tranquilidad y la seguridad, sin embargo al buscar este amor, este afecto en la dependencia del otro y en la sumisión al otro, se pierde a si mismo(a) y esto le genera una incapacidad para amarse y amar, ya que se sitúa en un conflicto irresoluble, ansiar su afecto, pero a la vez desear su destrucción, por la dependencia que se tiene y por la pérdida de libertad que se vive, ante esto lo que generalmente sucede es que la hostilidad se reprime y se aísla de la conciencia.

Otro aspecto que Horney (1988) señala ligado al sentimiento de inseguridad, es que la persona que vive en forma neurótica, desde el deber ser o contra el deber ser, es incapaz de aceptar el mismo afecto que tanto necesita, ya que en el fondo cree que nadie podrá amarlo(a) , desconfía de cualquier manifestación de afecto y se atemoriza de quedar preso(a) de esta dependencia afectiva, lo que lo(la) lleva a evitar las relaciones afectivas y a ansiarlas simultáneamente. Esta autora expresa que esta misma situación lleva a una disociación entre el self real y el self idealizado, entre lo que Soy y lo que debo de ser.

Rogers (1961; 1980) desarrolla su teoría humanista partiendo de una concepción centrada en la persona, argumentando que el núcleo de la personalidad es el “concepto del si mismo”, para él este término implica percepciones y actitudes que la persona tiene sobre sus habilidades, características, relaciones, sentimientos y acciones que la persona tiene con el entorno social. Explica que el si mismo se encuentra conformado por las dimensiones: afectiva, cognitiva y evaluativa de la persona.

El si mismo es entendido como un proceso personal dotado de experiencia, en el cual el observa mediante la terapia diferentes orientaciones de la persona, las cuales conducen al individuo al si mismo, es decir a ser lo que realmente es. Rogers (1980) expresa que la persona tiende a describir el si mismo que no es, ya que vive miedo ante la posibilidad de mostrarse tal cual es, ya que considera que tras su máscara esconde algo horrible, ante esto busca mostrar la imagen de lo que debe ser, pero esto lo aleja de si mismo llevándole en momentos a rebelarse del deber ser, pero enfrentado muchas veces a los esquemas sociales, por esto expresa que es sólo mediante el proceso terapéutico donde poco a poco empieza un proceso de aceptación de si mismo(a) y prefiere actuar sincero(a) consigo mismo(a) y con quienes le son significativos, iniciando su autonomía y la responsabilización por su vida y conducta, observándose menos rigidez, apertura al cambio, viviendo y “siendo uno mismo en cada momento –toda la riqueza y complejidad, sin elementos ocultos o temidos-.” (Rogers, 1961,1980. pag 157) Así la persona que se acepta y valora a si misma por lo que es, acepta y maneja aquellas partes de si mismo que no eran toleradas, así como también la experiencia propia que todo ello contiene. Esto produce que al mismo tiempo se incremente la aceptación de los demás y la confianza en si mismo logrando aceptar de manera consciente lo que se Es, no como una elección de valor intelectual o mental, sino experiencial.

Rogers (1980) Nos habla de la autoestima como la “aceptación de uno mismo”, del respeto por uno mismo.

“El hombre entre más capaz sea de escuchar con agrado lo que sucede dentro de él mismo y mientras más capaz sea de estar en la complejidad de sus sentimientos, tendrá un grado más alto de congruencia”. (Rogers. 1961, pag. 158)

Brachfeld (1970) considera que. “Todo ser humano posee una opinión de si mismo, que es de un orden preponderantemente afectivo, aunque permanezca casi siempre inconsciente” (Brachfeld, pag 389).

Bar-On (1985) propone una síntesis y definición del Self, basándose en una revisión bibliográfica de términos. Él considera que el Self pertenece al sistema psíquico y que a su vez éste contiene al YO, Ello Y Superyó, así como también contiene a las instancias endopsíquicas: consciente, preconsciente e inconsciente. En el Self se encuentran las representaciones de objeto y las representaciones del mismo Self, ubicadas en el Yo. Siendo así, “la totalidad de la personalidad: sus potencialidades, sentimientos, pensamientos, deseos y actitudes. Ideales, valores, autoimagen y percepción corporal” (Bar-On1985 , pag. 21)

Rosenberg (1989) establece que el término autoconcepto se refiere a la totalidad de los pensamientos y sentimientos del individuo referentes al Self como objeto” (Rosenberg, pag. 34) y propone la diferenciación entre autoimagen y Self, la primera como una actitud hacia un objeto conformado por hechos, opiniones y valores con respecto al Self siendo este considerado como el objeto hacia donde se dirigen estas actitudes.

Con base a la revisión anterior, la utilización de términos en este trabajo de investigación será de la siguiente forma:

Autoconcepto, se utilizará para designar la conceptualización o juicio sobre uno mismo desde una visión social. Respondiendo al deber ser o contra éste, y no partiendo de la sensación desde el Ser. Parte de juicios y no de emociones o afectos. Es la idea de valor que la persona tiene de si misma en función a logros, imagen y poder que necesita cubrir desde las expectativas de los otros. Corresponde a una estructura cognitiva que comprende juicios, pensamientos y auto evaluaciones conscientes o inconscientes de la persona.

Autoestima corresponde a un todo afectivo, es decir son los sentimientos conscientes, preconscientes o inconscientes que vive la persona, expresa el amor incondicional a uno mismo, el valor que uno siente por Ser.

2.4. Autoconcepto

A fines del siglo XIX, tanto filósofos como psicólogos comenzaron a reconocer la importancia de tener un concepto del yo en el adecuado desarrollo del ser humano. Sin embargo a pesar de que muchos teóricos de la conducta compartían y comparten esta idea, los enfoques determinados por diferentes escuelas psicológicas han hecho que las propuestas sobre lo que significa autoconcepto sean muy diversas, por esta razón no existe una definición que sea válida para todas las corrientes psicológicas, sin embargo la mayoría de teóricos consideran que la noción de autoconcepto se deriva de la psicología del Yo, en especial de la teoría del si mismo.

2.4.1. El si mismo

William James es considerado como uno de los primeros en hablar del si mismo. James (1968) considera que el si mismo es la suma total de cuanto un hombre puede llamar suyo; su cuerpo, sus rasgos, aptitudes, posesiones, familia, vocación, ocupaciones, estados de conciencia y reconocimiento social, considerando al si mismo como un aspecto consciente.

Según este autor el análisis del si mismo contiene tres aspectos básicos: Los elementos que lo constituyen, los sentimientos y las acciones dedicadas a su búsqueda y conservación.

El si mismo puede verse desde dos perspectivas: Una como el conocedor, con una función ejecutiva y otra como un objeto que es conocido. James consideró que el si mismo (o self, como se traduce en inglés) como un conocedor, no es funcional para entender la conducta y creyó que no era útil en el reino de la filosofía. Considera el si mismo como objeto de conocimiento y consiste en cualquier cosa que la persona percibe como perteneciente a él o ella, incluyendo los aspectos físicos o materiales, lo social y lo espiritual. El si mismo material contiene el propio cuerpo, la familia y sus posesiones. El si mismo espiritual esta conformado por las emociones y deseos.

Hall(1970, 1982) coincide con James, ya que considera el si mismo desde dos significados, uno como las actitudes y sentimientos de la persona respecto de si misma y otro como el grupo de procesos psicológicos que gobiernan la conducta. En el primer aspecto el si mismo es visto como objeto ya que muestra las actitudes, sentimientos, percepciones y evaluación que la persona elabora respecto a si misma; y el segundo significado comprende el grupo de procesos psicológicos como son: pensar, recordar y percibir.

Cooley (1902, 1968) escribió sobre el si mismo desde una perspectiva sociológica, y dice que no se puede pensar en el si mismo fuera del medio social en el que el individuo vive. Define el si mismo como lo que designamos en nuestro lenguaje cotidiano con pronombres de la primera persona singular: “yo”, “mi”, “mío” y “mi mismo”. Hace notar que lo que la persona designa como si mismo, produce mas fuertes emociones que lo que no es de su ser y que es únicamente mediante sentimientos subjetivos que el si mismo puede ser identificado. Cree que tal emoción es producida por la creencia de que uno tiene control sobre los eventos y que hay un reconocimiento de que nuestro cuerpo es diferente al de los demás. Cooley introduce el concepto de “looking-glass self” (si mismo reflejado) con este término se refiere a que la concepción que una persona tiene de si mismo(a) es determinada por la percepción de las relaciones que los demás manifiestan hacia él o ella.

Para Sullivan (1953) al igual que Cooley el si mismo emerge de la interacción social, sin embargo a diferencia de éste, Sullivan enfatiza la interacción del niño con las personas significativas para él, en especial con la figura materna. Sullivan identifica el sistema del si mismo como una organización de la experiencia educativa ubicada en el Ser por la necesidad de prevenir situaciones de ansiedad. Basándose en esto este autor hace notar que el niño internaliza los valores y las prohibiciones que facilitan el logro de la satisfacción o solución de la ansiedad, de tal forma que pueda ser aprobado por estas personas significativas, en su visión de “yo bueno” y “yo malo”.

Para Sullivan la necesidad de prevenir afectos displacenteros es la principal función del sistema del si mismo. Dice: “Cuando hablo del sistema del yo, quiero dar claramente a entender que estoy hablando de un dinamismo, lo cual viene a ser muy importante para entender las relaciones interpersonales.” (Sullivan, 1953, pag. 200)

Hilgard (1969) identifico tres aspectos que soportan el concepto de si mismo:

- a) La continuidad de patrones motivacionales.
- b) Patrones genotípicos de motivos
- c) La naturaleza interpersonal de importantes motivos humanos.

La primera se refiere a que las personas esencialmente se consideran las mismas que fueron hace algunos años, a pesar de haber tenido cambios.

Los patrones genotípicos de motivos hablan de que las diferentes acciones pueden satisfacer el mismo motivo y que dichos motivos pueden ser sustituidos por otros.

Hilgard enfatiza la existencia de los mecanismos de defensa, son evidencia de la defensa del autoconcepto, en la medida que al existir éstos, debe de haber algo del sí mismo que debe ser defendido, por eso para Hilgard el significado de si mismo es la propia imagen o autoimagen.

Rogers, uno de los autores mas representativos de la teoría del si mismo mantiene a lo largo de sus escritos un enfoque fenomenológico de la personalidad. Esto significa que para él, la realidad de cada persona dependerá de la forma en como percibe un objeto, situación o relación, y sus reacciones estarán determinadas por esa percepción, en lugar de estar definidas por una realidad objetiva, esta se vuelve subjetiva, en consecuencia, para poder comprender la conducta, será necesario recurrir a la estructura interna de referencia, es decir a la realidad subjetiva de la persona. Dice: “el constructo central de nuestra teoría será el concepto de sí mismo o el si mismo como objeto percibido en el campo fenomenológico” (Rogers, 1950, pag. 175) Definió el si mismo como un patrón conceptual organizado, fluido y consistente de percepciones, con características y relaciones del “yo” o del “mi”, que se conjuntan a valores ligados a éste concepto. Considera que hay una necesidad básica de mantener y engrandecer el si mismo y que la amenaza a éste produce ansiedad. Si no puede haber defensa contra la amenaza, surge una grave desorganización.

Las principales preocupaciones de Rogers en relación al si mismo, son las actitudes que la persona tiene hacia si misma, en relación a sus propias habilidades, acciones y relaciones en su medio social, él define tres actitudes hacia uno mismo:

- 1) El contenido específico de la actitud (dimensión cognitiva)
- 2) El juicio respecto al contenido de la actitud (dimensión evaluativa)
- 3) El sentimiento relacionado al juicio evaluativo (dimensión afectiva)

Freud (1914), al hablar del si mismo, en diversas ocasiones utilizó el término “yo”. En su trabajo sobre el narcisismo introdujo el criterio para hacer una distinción entre el si mismo y el objeto, así como también entre el si mismo y el Yo. Las referencias al si mismo se fueron haciendo cada vez más frecuentes en sus últimos escritos en especial en: “El esquema del Psicoanálisis” (1951) donde describe la auto percepción como una función del Yo.

Hartman (1978) hace una separación conceptual entre el Yo como sistema psíquico y el self que se refiere al si mismo. Para él el si mismo bajo la perspectiva de la Psicología del Yo, es un derivado del yo que resulta de la organización de las auto representaciones (imágenes de uno mismo) con componentes afectivos y cognitivos. Hartman de acuerdo con Rogers, menciona que: “en los últimos años, los autores psicoanalíticos han utilizado cada vez más el término “si mismo” o “self” con un significado fenomenológico. (Hartman 1978, pag. 92)

Podemos hacer una distinción entre lo que es el si mismo y el yo. Definiendo al yo como un grupo de procesos (percibir, pensar, recordar) responsables del desarrollo y la ejecución de planes de acción que buscan la satisfacción de necesidades o deseos y al si mismo, como las formas de relación del individuo.

Symonds (en Hall y Lindsey, 1970) menciona que el si mismo tiene cuatro características:

- a) Cómo se percibe a si misma la persona.
- b) Lo que piensa de si misma.
- c) Cómo se evalúa.
- d) La manera en que, mediante acciones busca engrandecerse y defenderse.

Señala además que dichos aspectos pueden ser conscientes o inconscientes.

Para Kenberg (1987) la suma de todas las auto representaciones elaboradas en todas las etapas de desarrollo conforman el si mismo, es decir el si mismo es un organizador de funciones del yo, que nos permiten ubicar la realidad, hacer integraciones y síntesis de lo vivido. Considera que el si mismo esta inserto en el yo, como una subestructura que se deriva a partir de la percepción y la memoria, es decir es una introyección en la cual participan al menos tres elementos:

- a) La imagen o representación mental de uno
- b) La imagen o representación mental de uno en interacción con un objeto y
- c) El matiz afectivo vinculado a la imagen del si mismo en interacción con el objeto.

Allport (1955) prefiere el término “propium” al de si mismo y lo define como: Todas las regiones de nuestra vida que consideremos como particularmente nuestras, son los aspectos que consideramos de central importancia y que contribuyen al sentimiento de unidad interna. El propium marca la diferencia entre lo que es propio y lo que es externo, él considera que no se puede identificar al propium hasta que el individuo no pueda vivenciar lo que es esencialmente suyo, para lo cual requiere reconocerse a si mismo. Pero él opina que la investigación en psicología es trivial mientras no considere a la persona.

Para Allport (op. Cit) el propium tiene las siguientes características:

- a) Conciencia de si mismo corporal.
- b) Un sentimiento de continuidad en el tiempo.
- c) Realce del yo o necesidad de autoestima.
- d) Extensión del yo o la identificación del si mismo, más allá de los límites de su cuerpo.
- e) Síntesis de las necesidades internas con la realidad externa.
- f) Imagen de si mismo o percepción o evaluación de uno mismo como objeto de conocimiento.
- g) El si mismo como conocedor y como ejecutor.
- h) Motivación para incrementar las vivencias, ampliar la conciencia y crear.

Para Adler en (Epstein 1973) el si mismo es la personalidad integrada como un todo, es el estilo de vida de cada individuo, considera que el poder creativo de la persona el que orienta al ser para integrarse y adaptarse al medio ambiente.

Spitz (1960) dice que el si mismo es producto de la concienciación libre, “es la toma de conciencia del individuo de que es una entidad que siente y actúa separada y distinta de los objetos y del ambiente. La conciencia que es una función del yo, pasa por un proceso de desarrollo, del cual una parte es la conciencia del si mismo. Concibe el si mismo como una elaboración de experiencias emocionales y somáticas, tendientes a la realización de la separación, de ser un individuo”. (Spitz 1960 pag.194)

En este mismo trabajo Spitz habla sobre como el si mismo fue tomando forma dentro de la teoría psicoanalítica. “En la literatura psicoanalítica, el si mismo rara vez fue diferenciado del yo y nunca fue definido”. Y sigue diciendo: “Sin embargo creo que fue la exploración analítica del preescolar por Anna Freud, que gradualmente impuso a los analistas a distinguir entre el yo y el si mismo. Una influencia igualmente importante para la investigación del si mismo tuvieron los extensos trabajos sobre psicosis efectuados en los Estados Unidos. En este aspecto, un ejemplo notable son las contribuciones de Edith Jacobson” (Spitz 1960 pag.194)

Jacobson (1994) postula que el si mismo se refiere a la persona total del individuo, incluido el cuerpo y la organización psíquica junto con sus partes. Lo define como: “nuestra realidad subjetiva interna que podemos delimitar de nuestra realidad externa. Se delimitaría entonces a la persona como sujeto opuesto al mundo de los objetos circundantes”. (Jacobson 1994, pag. 101) Para esta autora existen tres tipos d si mismos: el corporal, el mental y el psicofisiológico, cuyas representaciones están contenidas en el yo.

Winnicot (1981) menciona que existen un falso y un verdadero self. Al verdadero si mismo, lo define Winnicot como la totalidad de las sensaciones, percepciones y funciones del cuerpo, surgiendo de las experiencias que el infante va viviendo a través de su potencial innato, esquema corporal y realidad psíquica personal, señalando que solo el ser verdadero, es capaz de crear y de ser sentido como real. La existencia de un ser falso obedece a la presión del ambiente y produce una sensación de irrealidad y un sentimiento de futilidad, pero ocurre cuando la persona siente la necesidad de ocultar al verdadero y someterse a las exigencias del ambiente.

Para Jung (1989) el concepto de si mismo, desempeña un papel central, representando lo contrario al yo, dice que el yo se relaciona con el hombre mundano, la posición social, familiar, la salud física y la estabilidad emocional. El yo es el centro de la conciencia, en tanto que el si mismo es el centro de la totalidad psíquica alcanzada en la individuación y sólo cuando ésta se ha consumado, alcanza un ser humano su peculiaridad más honda, para este autor, el consciente y el inconsciente, en lugar de oponerse se complementan para tomar el si mismo como una totalidad.

Resumiendo como podemos observar en todas estas definiciones existen múltiples puntos de vista pero para esta investigación ubicaremos el si mismo como lo definen Spitz, Allport, Jung, Rogers y Winnicot, desde una visión afectiva, como la totalidad de las sensaciones, percepciones y funciones del cuerpo, surgiendo de las experiencias que el infante va viviendo a través de su potencial innato, esquema corporal y realidad psíquica personal, en relación con el medio ambiente, señalando que solo el ser verdadero, es capaz de crear y de ser sentido como real. Este si mismo es lo que llamaremos Ser en su dimensión fenomenológica como lo visualiza Rogers, con una visión subjetiva. En este caso el observaremos al Ser como un Ser experiencial total en relación con el ambiente, en una totalidad. Es decir como una integridad y no como núcleos separados cognitivo, evaluativo y afectivo, sino como un todo integrado y vivencial. El Ser que se relaciona vivencialmente desde esta integridad con los otros Seres, en una relación dialogal de Ser a Ser, en el Yo-Tu existencial de Buber. O en el Yo no estructural, sino como el Self básico y total de Freud, donde la autoestima se vivencia cuando se tiene un objeto de amor y se es amado.

2.4.2. El si mismo y el autoconcepto.

La Rosa y Diaz-Lovin (1988) expresan que “el autoconcepto es la percepción que una persona tiene de si misma... y que esta comprende varias dimensiones y depende del medio social y cultural en el que el individuo se desenvuelve” (La Rosa y Diaz Lovin, pag.41)

La parte evaluativa del si mismo de forma separada es lo que se denominará autoconcepto, es decir el autoconcepto comprende las percepciones, auto críticas y auto-atribuciones, pensamientos y juicios de valor en cuanto a aptitudes, actitudes, habilidades, apariencia y aceptación social y los sentimientos resultantes de esto, todo esto determinado por el medio social y cultural. En otras palabras el autoconcepto es la percepción que una persona

tiene de sí misma. El autoconcepto es un proceso psicológico cuyos contenidos y dinamismo son determinados socialmente. Para Shavelson, Hubner y Stanton (1976) demuestran como un autoconcepto positivo puede influir en conductas constructivas y deseadas socialmente, mientras que de lo contrario se cae en desviaciones o conductas socialmente inapropiadas.

Whitley (en Epstein, 1973) afirma que el concepto que una persona tiene de sí misma está relacionado tanto teóricamente como empíricamente con el bienestar psicológico de los individuos, teóricamente un alto autoconcepto, expresado como autovaloración positiva, ha sido considerado por clínicos como una característica deseable y saludable de la personalidad.

Mead (1934) propone el concepto del “sí mismo reflejado” y hace notar que el autoconcepto emerge de la interacción social como resultado de lo que el individuo cree acerca de cómo los demás reaccionan ante él o ella. A modo de anticipar las reacciones de otras personas, de acuerdo a lo que debe actuar, la persona aprende a percibir el mundo como dichas personas lo hacen.

Lecky (1945) dice que el autoconcepto como núcleo de la personalidad, juega un papel clave en la determinación de que conceptos pueden ser asimilados dentro de la organización total de la personalidad, ya que la persona tiene que esforzarse por la unidad y una amenaza a esa unidad produce sentimientos de angustia.

Rogers (1950) define el sí mismo como “el concepto de sí mismo o la estructura del sí mismo que puede considerarse como una configuración organizada de percepción de sí mismo admisible para la conciencia”, por lo que cualquier experiencia que sea incongruente con dicho concepto tenderá a ser “ocultada” de la conciencia. En consecuencia, si los datos sensoriales se contraponen a la “imagen de sí mismo”, son distorsionados para ajustarlos al autoconcepto, por lo que la amenaza se experimenta cuando la persona percibe la falta de congruencia entre sus experiencias y su autoconcepto. Dicho de otra manera solamente asimilamos la información que se encuentra acorde a con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Así mismo Rogers menciona que el autoconcepto incluye únicamente las características de las que es consciente el individuo y sobre las cuales cree ejercer control. Para este autor las defensas básicas que se emplean para defender el autoconcepto son la “negación” y la “distorsión”. (Rogers 1961 pag. 175)

En acuerdo con Rogers, Dana (1992) afirma que la defensa perceptual es un proceso análogo a la represión, de tal forma que cualquier estímulo amenazador es excluido de la conciencia o inhibido. Como cualquier otra percepción, las defensas perceptuales son afectadas por los valores, necesidades e intereses de la persona, por lo que al igual que cualquier mecanismo de defensa psicológico, las defensas que el si mismo hace del autoconcepto son defensas contra la ansiedad.

Para Rosenberg (1995) el autoconcepto consta de tres componentes:

- a) El si mismo existente: Y se refiere a como el individuo se ve a si mismo, desde 4 áreas:
 - 1.- El contenido del autoconcepto, tal como la identidad social, la forma en que el sujeto responde al mundo y sus características físicas, por las que se identifica.
 - 2.- La relación entre las partes que conforman su estructura, que son tres:
 - 2.1. La visión del autoconcepto como global
 - 2.2. La variabilidad situacional en el autoconcepto
 - 2.3. La conceptualización del si mismo en términos de un exterior social y un interior psicológico.
 - 3.- Dimensiones del autoconcepto: Dirección, intensidad, relevancia, consistencia, estabilidad, claridad, precisión y verificación.
 - 4.- Los límites del objeto y extensiones del si mismo, son las apropiaciones de objetos que tiene la persona.

- b) El si mismo deseado: Se refiere a la fuerza motivacional que sirve de referencia para jugar con el autoconcepto existente, y se compone por tres partes: La imagen ideal, la imagen de compromiso y la imagen moral.

- c) El si mismo presentado: Se refiere a la imagen característica que da la persona debido a tres aspectos principales:
 - 1.- El cumplimiento de objetivos, metas y valores.
 - 2.- La consistencia del si mismo y la autoimagen.
 - 3.- la internalización de roles sociales.

Fitts (1965) el creador de la escala de Autoconcepto de Tennessee, menciona que el concepto de si mismo que tiene el individuo ha demostrado tener gran influencia en muchas de sus conductas, así como estar directamente relacionada a su personalidad general y su salud mental y dice: "Aquellas personas que se ven a si mismas como indeseables, sin valor o "malas", tienden a actuar acorde a ello. Aquellas que tienen un irreal concepto de si, tienden a tomar la vida y a las personas igualmente de manera irreal. Aquellas que tienen un desviado concepto de si mismas, tienden a comportarse de maneras desviadas. Así el conocimiento de las formas en que un individuo se percibe es útil para intentar ayudarlo como individuo o en hacer una evaluación de él." (Fitts, 1965, pag. 71) El conocimiento de la forma cómo se percibe una persona a si misma es de gran importancia en la práctica clínica y en la investigación, dado que provee un marco de referencia a partir del cual es posible elaborar hipótesis respecto de la conducta que exhibirá en un momento dado.

Wells y Marwell (1976), dicen que la forma en que una persona actúa y se percibe en la realidad, es comúnmente denominada el si mismo real o simplemente el autoconcepto, y dicen que éste es generalmente descrito en forma reflexiva, desde tres aspectos:

- a) El cognitivo o contenido psicológico de la actitud.
- b) El afectivo o evaluación relacionada al contenido.
- c) El connativo, que son las respuestas comportamentales a la actitud.

Para Bennet (1984), el autoconcepto es la síntesis de las representaciones mentales de si mismo en un sistema valorativo. No obstante, dice, su formación no es simplemente la suma de las representaciones del si mismo, sino una síntesis organizada, es decir una gestalt, en donde cualquier modificación de los elementos modificará el sistema total. El autoconcepto es, por lo tanto, un proceso continuo de selección y evaluación mediante el cual se asimilan nuevas representaciones y se rechazan otras. Significa una fusión de representaciones mentales provenientes de nuestra experiencia en un sistema de apercepciones que son más o menos estables.

Parish y Parish (1983) dice que el autoconcepto."es la percepción de uno mismo que se desarrolla a través de sucesivas comparaciones y contrastes entre el si mismo, el del padre y la madre." (Parish y Parish,1983, pag. 155)

Para Byrne (1984) el autoconcepto incluye elementos cognitivos y evaluativos y establece que en términos generales el autoconcepto es nuestra percepción de nosotros mismos en nuestras actitudes, sentimientos y conocimientos, respecto a nuestras habilidades, apariencia y aceptabilidad social.

Se puede resumir que el autoconcepto es un sistema de estructuras cognitivas que influyen en la interpretación y en nuestras conductas, debido a que contiene representación de motivos, metas y normas, el autoconcepto forma un puente conceptual entre el si mismo presente y el futuro. El autoconcepto, es producto de la autopercepción y busca organizar los datos de la experiencia social, dentro de secuencias predecibles de acción y reacción, así mismo el autoconcepto facilita los intentos de satisfacer las necesidades y busca evitar la desaprobación y la ansiedad.

A continuación analizaré como se va viviendo o formando el si mismo, la sensación de Ser amado, que permite vivir el amor a uno mismo o autoestima y la reflexión o percepción de esto en el autoconcepto.

2.5. La formación del si mismo, la autoestima y su autoconcepto.

Revisaré a continuación las diferentes posturas teóricas acerca de la formación del si mismo, el amor a uno o autoestima y como vamos adquiriendo un concepto de él, a fin de sustentar y exponer mi punto de vista; de que existen diferencias significativas entre el desarrollo basado desde el Ser ejerciendo su amor a si mismo(autoestima) a diferencia de vivirlo desde el deber ser o tratando de cubrir las expectativas o conceptos introyectados (autoconcepto) que se esperan de uno a fin de cubrir nuestra necesidad de amor.

Uno de los primeros en estudiar esto a fondo fue Spitz (1960) quien al hablar de la formación del si mismo, dijo que se establece alrededor de los 15 meses de vida, a través de de sucesivas fases de creciente diferenciación en la psique y de la creciente concienciación de la persona separada del ambiente que le rodea. Describe las fases por las que debe de pasar el niño para la conformación final del si mismo de la siguiente forma:

2.5.1. La vivencia del Amor a uno mismo y/o el autoconcepto en la Etapa de Necesidad

En esta etapa se inicia la formación del carácter, es decir las características, que irá adquiriendo la persona en base a su contacto con el medio ambiente y sus semejantes y que junto con su temperamento o aspectos heredados formarán la personalidad total del individuo.

Esta etapa comprende desde el embarazo hasta el primer año y medio de vida, y le llamo fase de necesidad ya que esta es la característica más evidente del ser humano que vive este momento, y a partir de la cual, se reconoce al Ser de la persona o en su defecto se le impone un Deber ser. Es en esta etapa que se forman las bases para la salud mental del individuo, donde el Ser es reconocido o condicionado. En este período se dan las bases para la formación de la identidad (lo que debo de hacer para ser reconocido y valorado), o en donde soy reconocido como un ser único, inigualable y valioso por ese mismo hecho. La forma de vivir desde la neurosis, se puede configurar de dos maneras: a) La adaptación o adopción de un Deber ser, para tratar de ser alguien, para alguien y b) La estrategia que yo invento para llamar la atención, para poder subsistir, para sentirme alguien en el mundo, para sentirme útil y valioso, " ser más que los demás", "ser importante": Lo pongo en comillas, porque esto es imposible, ya que ya somos importantes en nuestro Ser y no podemos ser más humanos que los demás.

Así pues el objetivo de esta primera etapa, en un desarrollo funcional o lo más ideal posible, consiste en el reconocimiento del Ser del hijo por parte del Ser de los padres, es decir el compartir pleno y valorado del Ser de los padres, sus criterios y su acción, en una palabra su Amar, hacia los hijos. Para lo cual los padres requieren vivir en el Ser y no en el deber ser o en el tratar de Ser a través del tener.

Esta primera etapa la dividiré para su mejor comprensión en tres subetapas:

1ª) Proceso de Sentir, 2ª) Proceso de simbiosis y de percibir y 3ª) Proceso separación e individuación.

Primera fase; Proceso de Sentir:

Esta subetapa marca la concepción de que es y como es la vida, y el ambiente donde el niño se desarrollará, y forma actitudes inconscientes en el carácter del niño, que prevalecerán prácticamente toda su vida. El niño en estos momentos de su vida formará su sentir seguridad o inseguridad en el medio, sentirá confianza en el mundo que lo rodea, establecerá un punto de vista de optimismo o pesimismo según los estímulos que reciba en calidad, cantidad y magnitud, desarrollará mecanismos inconscientes, que le permitan o intenten mantener un equilibrio, entre su sentir y su energía.

|

Esta subetapa comprende el embarazo y los tres primeros meses del vida, en donde la persona carece de conciencia de un Yo y un Tú.

En el momento del nacimiento y aún antes de nacer el niño esta dominado por estados afectivos, lo primero que siente es paz, equilibrio,(no sentir) posteriormente empieza a sentir y se vive dominado por esas sensaciones, tanto externas (estímulos) como internas (tensión, dolor, instintos, impulsos, necesidades básicas, la parte animal que todos llevamos dentro). Estas sensaciones crean en el niño(a), las primeras impresiones de lo que es vivir y de si vale la pena vivir o no. Es como si por ejemplo: Hagamos de cuenta que no sabemos nada acerca de lo que es una fiesta y alguien nos lleva o nos invita; Al llegar al lugar sentimos un ambiente desconocido para nosotros, pero recibimos sensaciones positivas, señales de bienvenida, saludos cordiales, contactos agradables, sonidos armónicos, nos brindan una bebida que nos quita la sed y nos conducen a sentir placer, nos dan un alimento exquisito, que nos hace descubrir sensaciones gustativas muy agradables, alguien nos comparte sus puntos de vista, sus sentimientos, sus conocimientos, sin afán de sentirse superior a nosotros, sino por el solo hecho de compartir e invitarme a compartir, al mismo tiempo capto que esa persona, esta realmente interesada en mi Ser y que me valora como persona y escucha con mucha atención mi compartir, es decir convive y acepta mi Ser y mis puntos de vista, se ama y me ama. ¿Que diría esta persona a una nueva invitación a otra fiesta? ¿Que visión y sensación tendrá, que seguridad mostrará de encontrar un ambiente agradable, que confianza tendrá en la persona que lo invita?, y si ésta es la misma persona que la invitó a la fiesta anterior, ¿no sentirá mayor confianza y optimismo?

Ahora hagamos de cuenta todo lo contrario: Que actitud tomaría la persona que desde antes de llegar al lugar de la fiesta siente un ambiente desagradable, hostil y que al llegar a la fiesta recibe constantes estímulos negativos, gritos, golpes, maltrato, desatención, lo más probable es que abandonaría el lugar de inmediato; pero desafortunadamente un bebe no tiene esta posibilidad, a menos que esta sea la muerte, lo cual se da en casos extremos sea en este momento, rechazando todo alimento y toda relación o en algún momento de su vida en menor grado en los estados depresivos o en mayor grado llegando al suicidio. Otros niños viven con características prepsicóticas o psicóticas, en donde la persona vive una vida interna y fantasiosa evadiendo la realidad, la cual vive muy negativa, y por lo tanto el único contacto que tiene con sus semejantes es en función a sobrevivir, defenderse, no dejarse y aprovechar al máximo las circunstancias para su supervivencia. Esta persona se vuelve una experta en el campo de batalla, ya que así vive la vida como una guerra en donde la sobrevivencia del más apto es lo que impera.

De esta manera el niño ira formando sus primeros rasgos de carácter, de tal manera que un niño que vive un ambiente positivo, esperará generalmente con optimismo las sensaciones que la vida le proveerá, se sentirá seguro y confiado en el ambiente. Por el contrario si un niño vive hostilidad y sensaciones negativas en su mayoría, vivirá en una actitud alerta, de desconfianza, inseguro del mundo y pesimista acerca de las nuevas sensaciones que recibirá.

En esta etapa el niño descubre en el contraste con el sentir, el no sentir, el estado de paz. y de aquí en adelante esto determinará en mucho su forma de ser futura, ya que si lo que siente es positivo, preferirá el sentir al no sentir, es decir la paz, pero si por el contrario su sentir es negativo del todo, preferirá, su mejor estado que ha vivido, que en este caso es estar en paz. Cuando existen algunos sentimientos positivos estos serán los que determinen el vivir de la persona, la cual procurará repetir estas sensaciones, las cuales en un principio son autoprovocadas, como la succión del pulgar, el balanceo, la emisión de sonidos, etc.

En contraste el bebe que capta una sensación negativa, automáticamente e inconscientemente, como mecanismo de defensa, libera, proyecta el estado de tensión automática que su Ser crea instintivamente, por medio del llanto; descubriendo así, el placer, que no es más que el hecho de liberar tensión y aproximarse al estado de paz. De esta manera ahora la persona no nada más buscará la paz, sino al mismo tiempo la sensación de placer, de tal manera que en este momento la finalidad de la vida es buscar lo que Freud

denomina el Principio de Placer y el Principio de Paz. Como nos daremos cuenta muchos de nosotros en bastantes momentos parece que seguimos viviendo bajo estos mismos fines. No es raro encontrarnos pensando: "Lo único que quiero es Paz", no es poco común que las personas vivan buscando como único fin en su vida, el pasarla bien, el placer. La gente hoy en día no sabemos que hacer con nuestra vida y lo más común que buscamos es entretenernos y si esto nos da placer que mejor, mucha gente comenta que en vacaciones sube de peso, y sus visitas a la cocina son bastante frecuentes, no poca es la gente que el fin de semana lo dedica a tomar, al placer a perder el tiempo, a descansar, no valoran su vida porque todavía no han pasado esta subetapa y por lo tanto sus mayores ambiciones son paz y placer, aún cuando estos estén en contra de su Ser, pero como no han asumido su Ser ni su valor, pareciera que esto no les afecta.

La búsqueda de placer lleva a las personas a acrecentar sus estados de tensión a fin de aumentar la sensación placentera, es como si por ejemplo una persona tiene una tensión de 10 y al desahogarla la logra bajar a 3, obtendrá un placer de 7; pero si aumenta su tensión a 15 y la logra bajar a 3 obtendrá un placer de 12. Es así como muchos niños se aguantan hasta el último para ir al baño. O en algunos adultos juegan a enojarse con su pareja, porque así la reconciliación es más placentera.

El sistema del yo nace como un yo corporal hacia los 3 meses de vida. En este período se puede probar experimentalmente que el sujeto capta las sensaciones que vienen fuera de él, pero no que el yo es consciente de si mismo como entidad que siente y expresa, por lo cual para él el si mismo todavía no aparece en este momento. A los 3 meses existe lo que él llama el narcisismo primario, donde no existe el sentido de separación y la capacidad de ideación. Hay una conciencia del no yo, de lo que no es propio, sin asumir todavía conciencia del yo. Al nacer el niño es una entidad física separada, pero no hasta después de los tres meses que el niño(a) se convierte en una entidad psicológica separada.

En esta etapa el niño(a) vive en un mundo de sensaciones indiferenciadas, agradables o desagradables, placenteras o displacenteras, todavía no les pone un nombre, es decir todavía no sabe que siente, simplemente tiene sensaciones y según sean estas, empezará a tener una serie de sensaciones y reacciones corporales a estas que lo preparan ante el mundo que vive. Inconscientemente tendrá actitudes de apertura y optimismo ante nuevos estímulos o de protección y pesimismo ante lo que recibirá.

En resumen, en esta subetapa se dan las bases para el querer vivir y se forman las bases de la relación del Ser con su medio ambiente. De aquí la importancia que tiene el ambiente familiar y en especial el porque la pareja decide invitar y crear un nuevo Ser y su forma de relacionarse con su hijo.

Segunda fase; Proceso de simbiosis y proceso de percibir:

En este período el niño inicia su relación con los seres que le brindan atención y le satisfacen sus necesidades básicas. Hablé en la subetapa anterior del estado de tensión que el niño experimenta sea por sensaciones internas, hambre, sed, calor, frío, necesidad de contacto, limpieza, necesidad de succionar, etc. que en su gran mayoría el niño no puede resolver por si solo, y que en ese momento aparece la figura de los padres o sustitutos de éstos que transforman el llanto del niño, la proyección de la tensión en un lenguaje, marcando de este modo la esencia del ser humano y dándole un lugar de persona al bebé. En el mundo animal, la madre alimenta y protege a sus crías por instinto, en cambio en el ser humano existen infinidad de factores por los cuales los padres responden al llanto de su hijo(a), y el porque y como se da la respuesta será un factor determinante en la formación del carácter del hijo o de la hija, será la base para su salud mental, el reconocimiento de su Ser o la formación de una máscara para tratar de cumplir con el deber ser.

El bebé en esta etapa inicia el establecer relaciones entre las sensaciones que recibe, es decir empieza a percibir, a establecer relaciones de causa efecto, inicia asociando las sensaciones que se dan en el momento de alimentarse, el niño capta la sensación de gusto de placer por la pérdida de tensión al aliviar el hambre y la asocia al rostro humano, al cual sonríe todavía sin discriminar personas, lo cual irá logrando entre los 5 y 8 meses, el niño seguirá asociando las sensaciones de gusto y vista, a la auditiva al escuchar la voz de sus padres, al acariciar su piel. Cada niño(a) desde esta etapa marca una preferencia por algún sentido, de tal manera que existen niños en los que predomina el sentido del oído, de tal manera que al escuchar a su madre automáticamente anticipa que la comida ya viene y detiene el llanto, otros niños no lo harán hasta no ver que ya se acerca su mamá o papá, otros dejarán de llorar hasta el momento en que sientan el alimento en su boca. Estas características prevalecerán y determinarán la forma de percibir el mundo, muchas de sus relaciones humanas, y estarán presentes en su elección de pareja y la decisión para crear vocación de vida.

Spitz (1960) realizó una serie de experimentos en bebés de entre 3 y 4 meses, con relación al amamantamiento, concluyendo que la secuencia: percepción placentera del pezón y el displacer por su pérdida, visión periférica del pecho y el rostro, juega un papel importante, en la concienciación del yo y del no yo, el yo es lo que siento adentro y el no yo es lo que ve fuera. Esta distinción del yo y no yo es la base de la comunicación posterior, al distinguir otro ser distinto a uno mismo. El niño toma conciencia en respuesta al rostro humano que satisface su necesidad, el rostro de su madre o padre, pero en este período, su conciencia no es suficiente para permitirle percibir a quien lo satisface como un ser total. Es a partir de la rudimentaria e incompleta conciencia de la otra persona, que se llega después de un largo proceso a la conciencia de sí mismo. Esta conciencia surge de la progresiva restricción del narcisismo primario del recién nacido que es sustituido por las primeras funciones rudimentarias del yo, entre las que destaca la percepción. Considera al yo, como más tarde al sí mismo, como un producto de la conciencia del yo. El precursor del yo es la concienciación del bebé de un no-yo, hacia los 3 meses de vida, y en los tres meses siguientes, el bebé elabora una conciencia del yo como resultado de las acciones realizadas en su relación con el no yo.

Si en esta etapa el niño tiene una respuesta positiva de sus padres o tutores (a los cuales me referiré como el otro Ser) el niño transferirá su confianza que antes estaba en las sensaciones del mundo a este otro Ser, de tal manera que establecerá una relación simbiótica con ella, donde no habrá diferencia entre Yo y Tú, para el niño y muchas veces para los padres esta relación es percibida como de vida o muerte, de tal manera que si el niño en esta etapa pierde al otro Ser esto le traerá consecuencias determinantes en su vida y en muchos casos puede llegar a la muerte. Cuando el niño(a) no logra establecer este contacto básico con el otro Ser, permanece en la subetapa de Sentir y sobrevive utilizando todos los recursos de que dispone: inteligencia, observación, etc. que le permitan asociar y aprovechar oportunidades, que posteriormente se traducirá en manipulación, así mismo el niño recurrirá a sus propios recursos de autosatisfacción y autoplacer, de manera que el niño quedará fijado, es decir seguirá utilizando los recursos con los que contaba en la subetapa anterior, viviendo un mundo de sensaciones no coordinadas, es decir viviendo un mundo fantástico y con pobre ubicación de realidad, mostrándose aislado, teniendo una visión muy particular de la vida y reflejando conducta inusual. En cada caso el grado en que la persona vivirá desde este mundo aislado variará según las condiciones, la cantidad y calidad de la relación que se establece con el otro Ser.

Esta subetapa marca en muchas personas estados y actitudes que para muchos son aberrantes e incluso inhumanas, pero que si las comprendemos desde este nivel de desarrollo, son lógicas, por ejemplo: Nosotros veríamos anormal, rara y con temor a una persona con ideas paranoicas, es decir que sienten que todo el mundo esta en su contra, que todo lo que sucede esta en función a ellos, pero esta es la característica que vive un bebé en este momento, él es el centro de todo, pero al mismo tiempo él no tiene ni idea de quien es, sólo es un receptor de sensaciones. Estos rasgos paranoicos, o la expectativa de recibir una sensación negativa en muchos momentos de la vida es propiciada por la relación causa efecto que el niño asocia en el momento que proyecta su tensión como llanto y recibe como respuesta un grito, un golpe, una actitud desesperada de parte de el otro, que no ha podido reconocerse Ser, de tal manera que el niño queda atrapado en una disyuntiva sin solución: o decide no expresar su necesidad, su tensión y morir, o la expresa con el temor y la actitud defensiva de que lo mas probable es que reciba una respuesta negativa, de tal manera que siempre está a la defensiva y al asecho de oportunidades para sobrevivir o atacar antes de ser atacado. Tristemente la gran mayoría tenemos en mayor o menor grado algunas de estas características y vivimos en el mundo pensando más en como defendernos que en como aprovechar nuestro Ser.

Otro mecanismo de defensa aparte de la proyección, es el mecanismo de introyección que consiste en salvaguardar nuestro incipiente Yo, nuestra vida, y pensar que el mal esta fuera de nosotros, que la causa de los sentimientos negativos proviene del mundo externo y que nosotros estamos bien. Estos mecanismos de proyección e introyección prevalecen en nuestra vida y se reflejan en muchas de nuestras actitudes y conductas, como por ejemplo, en el mecanismo de proyección: El maestro me reprobó, el jefe es injusto, mi esposo(a) me provoca, etc. O al introyecta y hacer nuestros los triunfos ajenos o sus ideas, al sentirnos infalibles llegando en casos extremos a manifestar delirios de grandeza, mostrándonos omnipotentes e infalibles, llegando a creer que nuestro valor estriba en ésto y haciendo de estas característica un valuarte de nuestra identidad.

También en esta etapa aparece el mecanismo de evasión que consiste en tratar de hacer como si no existiera la sensación negativa o la percepción desafortunada del Yo, de tal manera que la persona se refugia en sensaciones, generalmente de autoplacer, para no enfrentar las exigencias del medio y/o de la relación con el otro. Una persona que marca fijaciones en este proceso esta muy propensa a los vicios, a las drogas, al alcohol, a encerrarse en si mismo o en alguna actividad que no le cause tanto conflicto.

El mecanismo que señala problemas graves en la forma de vivir es el mecanismo de Negación, en donde la persona, que en general se siente negada, a la cual no le hacen caso o que vive únicamente en función a un otro y se vive traicionado por éste, reacciona negando su existencia y por lo tanto sus sentimientos, como es el caso del psicópata que llaga a matar como diciendo: " Tu dices que Yo no existo, por lo tanto nadie te mató, y como yo no existo no puedo sentir, no tengo nada que perder ". En otros casos se niega, por ejemplo la muerte del ser que nos da el sentido a nuestra vida, llegando el caso de vivir y hablar con el cadáver.

Como hemos podido observar, esta subetapa es de suma importancia para nuestra forma y fin de estar en el mundo y marcará las diferencias entre una persona que vive desde la necesidad, o de una persona que vive amándose, desarrollándose y compartiendo.

Por ésto es muy importante que los padres nos conscienticemos de la concepción del mundo que nos determina, y tengamos la posibilidad de elegir con conciencia el aceptarnos como seres valiosos y únicos y compartamos con nuestros hijos nuestro ser con su ser.

El niño que no establece una relación de seguridad con el Otro, transferirá esta necesidad de seguridad en Otros, como pueden ser los abuelos, los tíos, la nana, o en sus sensaciones, de manera que permanecerá fijado a objetos sustitutos o reemplazantes del Otro cuando éste no está o no cumple del todo su función, estos objetos llamados transicionales, son utilizados por el niño o incluso por los adultos como una forma de buscar seguridad y sentirse en relación a algo, no son pocas las personas que utilizan muñecos o cobijas especiales para poder conciliar el sueño y sentirse protegidas. En la mayoría de los casos estos objetos desaparecen y en otros son substituidos por objetos menos criticados según la edad, tales como: el dedo, el cigarro, el alcohol, la radio, la televisión, que sirven como elementos de protección y evasión ante el mundo donde no se sienten aceptados.

Esta etapa también llamada Estadio del Espejo, marca la ubicación de la persona en tres mundos donde se ubica el hombre en la vida.

El primer mundo el más significativo, donde la persona Es y vive es el mundo real, es decir el mundo del sentir, el mundo de la acción, del instante presente, el mundo de los sucesos, en este mundo no existen los conceptos, ni los pensamientos, sino únicamente Ser y sentir con los otros Seres, es el mundo de la relación Yo-Tú.

El segundo mundo que aparece es el mundo de las imágenes, es decir el recuerdo de los sucesos, es decir la memoria de imágenes, de sonidos, no de conceptos, el grabado y la reproducción no deformada de la realidad. Es el mundo que nos permite anticipar, intuir lo que puede ocurrir en el futuro. Que nos permitirá crear primero en nuestra imaginación, para luego crear en nuestra vida.

Este mundo lo podemos observar en el niño que sueña el tomar su leche, en el niño que asocia imágenes y anticipa la venida de su alimento. Es en este mundo donde el niño capta Y forma su imagen, empieza a conscientizarse de que él o ella es como los Otros, que tiene un algo parecido al Otro, pero en este mundo no existen nombres, ni conceptos, únicamente imágenes. Y pasará de vivenciarse en una imagen de unidad con los padres, a lograr vivirse con una imagen separada de éstos.

El tercer mundo, el mundo de la palabra, puede ser usado, para el compartir, para el amar y también para el deber ser o deber tener, es el mundo de los conceptos, y que distingue al ser humano de los animales es el mundo simbólico, el mundo del lenguaje, en este mundo como ya analizamos anteriormente radica la confirmación del Ser, la posibilidad de vivir sanamente, la maravillosa armonización e integración de los tres mundos, donde desde el mundo del lenguaje, sea escrito, verbal o mímico, tenemos la posibilidad de conocernos, comprendernos y aceptarnos, en nuestra realidad humana, y en nuestra formidable opción de crear a través del mundo imaginario, nuevas alternativas para que se vivan en el mundo real. Pero al mismo tiempo esta en la exaltación y en la idealización de el mundo simbólico, en el creer que el gran valor y único valor del hombre radica en "saber", donde se cifra la patología y la destrucción del Ser, y de nuestras posibilidades de vivir con libertad, sinceridad, confianza, optimismo, plenos en nuestra posibilidad de imaginar y crear, y carentes de lo que para gran cantidad de hombres representa su ideal de vida: Amar.

De manera que el hombre creyó y tristemente en su mayoría, en mayor o menor grado seguimos creyendo, y/o si no viviendo en la imperiosa necesidad de "saber", para así llegar a creernos más que los animales y más que nuestros semejantes. De manera que hemos hecho del mundo simbólico un "dios", nos hemos comido la manzana del árbol de la "ciencia" del "bien y del mal" que nos narra el Génesis, y nos hemos perdido a nosotros mismos a lo más valioso y único que poseemos nuestro Ser, hemos negado nuestro valor y se lo entregamos a la palabra,

lo cedimos al saber más, empezamos a competir, para conocer y dominar, con la absurda esperanza de ser más que el otro. Nos vanagloriamos de ser los únicos seres racionales e inteligentes, de ser los animales más evolucionados; ¿Será cierto?, ¿Que es evolucionar? ¿Hacia dónde evoluciona el hombre? ¿No vivir libre será sinónimo de felicidad, ser esclavo del saber será sinónimo de progreso? ¿Somos y valemos o buscamos ser alguien? ¿Usamos el conocimiento o somos usados por él, valemos por Ser o por conocer? ¿Usamos el conocimiento para tratar de valer, o aplicamos el conocimiento desde nuestro valor, para enriquecer nuestras vidas? ¿Usamos el conocimiento para compartir nuestro amor (nuestra autoestima)? O ¿Usamos el conocimiento para tratar de valer más desde los conceptos externos?

Es en este proceso de simbiosis, donde el ser humano vivencia la unión amorosa incondicional básica, que será su campamento base para la aventura de la conquista de la cumbre de la realización de su vocación en la vida. Es la relación dialogal Yo-Tú la base para que el hombre sienta seguridad en el ambiente, en sus padres y en él o ella mismo(a), sólo lo que estuvo unido puede despegarse, si el hombre no vive esta unión amorosa que le hace sentir confianza, no podrá creer en el mensaje amoroso que le invita a separarse de lo seguro y de lo cómodo, que lo invita a vivir independiente, que le comparte la fe en su Ser y en el hombre, que le comparte el valor del Ser y que lo motiva a desarrollarse con alegría, a ejercer su amor.

Es en esta etapa que se establece la distinción de las sensaciones, descubrimos de donde vienen, que las provoca, si son internas o externas, y a través del diálogo principalmente con nuestros padres, que les damos un significado, es decir les damos nombre y las transformamos en sentimientos. Distingue entre el ambiente vivo que lo rodea y su relación al mundo inanimado y esto ocurre alrededor de los 6 meses de vida, cuando el niño es capaz de distinguir a sus padres de los extraños. La ansiedad de los 8 meses marca el comienzo de las relaciones de Ser a Ser o de objeto a objeto, según como lo vivan los padres y lo transmitan al hijo(a), y prepara el escenario para la incipiente vivencia y/o conciencia del Ser.

En el estado precursor de las relaciones humanas o de objeto, estos son parte del no-yo y poco a poco logra la dignidad de vivirse Ser amado o de sentirse objeto querido como resultado de los intercambios emocionales que progresivamente se transforman en verdaderas relaciones humanas o de objeto según el caso.

Es en esta etapa en la que los padres consciente o inconscientemente, comparten o imponen su vivencia de amor por sí mismos, o su vivencia del querer condicionado que a su vez ellos experimentan, su concepción del mundo, del porqué y para qué viven.

Lo más común que he observado, es que los padres de las generaciones de niños y jóvenes actuales están viviendo entre dos polaridades, la exigencia y el libertinaje:

Los que promueven el deber ser, condicionan la estima de los hijos a que ellos cumplan con los conceptos y expectativas que ellos tienen, perpetuando de esta manera la relación de simbiosis desde la imposición de normas y deberías a sus hijos, creándoles dependencia e impidiéndoles su autodirección. Condicionan la estima del hijo a su sumisión y a sus logros a fin de que ellos cubran las expectativas que a su vez ellos tienen o necesitan. Son padres que creen que los “buenos” padres son los que corrigen a sus hijos, los que los vigilan a fin de poder a través de sus logros, a su vez conquistar la aprobación de sus padres, parientes y amigos, ya que sus hijos los hacen sentir orgullosos y valiosos, por su educación, amabilidad y cortesía, y presumen el aprecio de sus profesores por hijos, ya que muestran buenos hábitos de trabajo, y más grandes creen valer porque sus hijos se muestran como trabajadores responsables y esposos y padres devotos, cumpliendo de esta manera sus expectativas, condicionado la autoestima al autoconcepto introyectado desde el deber ser paterno.

Así en general los padres vivimos buscando nuestra propia aprobación y usamos el puesto de padres para tratar de ser alguien para alguien, para sentirnos reconocidos y útiles, de manera que más que compartir a nuestros hijos e invitarlos a la vida usamos la educación como un medio de dominación y de búsqueda de reconocimiento y amor.

El ser humano vive en forma automática, nuestra mente funciona haciendo asociaciones, de tal manera que ante un estímulo, gravamos una interpretación y una acción correspondiente a ésta, y cuando se repite éste estímulo, nuestro cerebro automáticamente hace la conexión y actúa, a continuación expongo algunos posibles ejemplos acerca de esto y como esto determina en gran medida nuestra forma de interpretar y por consiguiente de sentir y actuar en la vida.

Esta forma de relación en el deber, desde los conceptos y expectativas impide a los hijos vivir desde sí mismos y a vivir el amor a sí mismos, es decir su autoestima. Y por lo tanto los hijos no pueden escuchar sus sensaciones y crear sus propias interpretaciones o sentidos y razones de vida.

Los padres que viven para darles todo a sus hijos, que no quieren actuar impositivos como lo hicieron sus padres con ellos, y en lugar de exigirles a sus hijos, se exigen a si mismos brindarles la felicidad a sus hijos, viven para darles gusto, los hacen sentir reyes, les enseñan que la vida es un lugar para gozar, para divertirse, para exigir la felicidad externa y esto desde mi punto de vista es lo que esta pasando con las nuevas generaciones, que cada día exigen más, valoran menos y se valoran en el tener y no en el Ser.

Los hijos(as) que viven desde este enfoque, no se sienten valiosos por Ser, sino por lo que tienen, por lo que se les da, buscan la felicidad y los valores externos, pero no pueden ver su valor en ellos mismos, sino en su imagen, en su puesto, en su rol de reyes, en su poder, y por lo tanto no pueden salir tampoco de la simbiosis, ya que su “felicidad” esta supeditada a su dependencia.

Tercera fase: Proceso de Separación individuación:

En esta etapa el niño que se ha sentido invitado a la vida, que es valorado como un ser único e irreplicable, puede concebirse como un ser independiente y libre para actuar y seguro de ser amado como un ser individual fuera de la simbiosis.

La creciente autonomía del niño(a) y su deseo de independencia lo hacen cada vez más consciente de su separación a través de los siguientes seis meses, hasta conseguir el moverse solo(a), lo cual afirma su individualidad.

Para Spitz (1960) la aparición del “no”, sea en gesto o palabra es un indicador de la individuación del niño(a) y marca el inicio de la última fase de la sensación del Ser independiente o de la formación del si mismo. La aparición del “no” es un instrumento mediante el cual no solo sigue elaborando la separación del adulto, sino también dándose cuenta y reafirmando su Ser y su separación, y le permite ubicar tanto la frustración interna del “no” del exterior, como la frustración de su no interior al mundo exterior. Esto va aumentando el desarrollo del principio de realidad, sobre el principio del placer.

En estos seis meses (de los 9 a los 15), los contactos corporales y táctiles van siendo reemplazados por lazos emotivos. El desarrollo progresivo de estos lazos emotivos y afectivos y su proceso dinámico llevan al establecimiento de la relación, ya que el niño(a) se ha

convertido en una entidad separada del si mismo de los otros, ya que capta su cuerpo y sus funciones como separadas de los demás, e intercambia relaciones con los demás, de Ser a Ser o de objeto a objeto, que le brindan sentimientos variados, desde aceptación incondicional, hasta rechazo total, pasando por relaciones que le permiten sentir y vivir el valor humano compartido, o el valor condicionado, pasando por vivencias de comprensión que le permiten sentir la autoconsideración, vivencias de fe, que le permiten sentir autosuficiencia y vivencias de afecto que le permiten sentir autoimportancia. O vivencias de soledad y rechazo que le impiden sentir seguridad, confianza y autovalor.

Winnicott (1960) no postula directamente una teoría sobre el si mismo, él habla del desarrollo del yo, de la importancia de la relación bebe-madre y del cómo algunas condiciones provocan la formación tanto de un falso como de un verdadero “si mismo”, dice que la aparición del yo entraña al principio una dependencia casi absoluta respecto al apoyo del yo que facilita la figura materna, así como su apoyo a la adaptación cuidadosamente graduado, esto es a lo que él le llama “maternalización” satisfactoria. El ser humano empieza a sentirse Ser de diferentes maneras según sean las condiciones favorables o desfavorables.

La criatura humana empieza a reconocerse Ser o no ser, de distintas maneras, según sean las condiciones favorables o desfavorables, el término “yo” puede utilizarse para describir la parte de la personalidad humana en crecimiento o lo que yo llamaría el Ser en constante proceso de crecimiento y creación. La madre “buena” dice Winnicott, yo la llamaría la madre que vive en esos momentos desde su Ser, responde a las expresiones, sentimientos y necesidades del bebe, el Ser empieza a sentirse a través de la relación, a través del dialogo Yo-Tú, con su madre. La madre “mala” dice este autor, yo diría la madre que vive desde el deber ser o desde el querer tener, es incapaz de sentir o experimentar el gesto de su hijo(a) y en su lugar coloca su propio gesto, que en realidad es un gesto aprendido y que responde más a la necesidad de su deber ser, que a su Ser. Y por lo tanto impone a su hijo(a) a someterse, a esta sumisión nos dice Winnicott (1960). Y esto constituye la primera fase del ser falso y es propia de la incapacidad materna para captar las necesidades y sensaciones de su hijo(a). Forma parte esencial de mi teoría el hecho de que el Ser verdadero no adquiere una realidad viviente a no ser como resultado del éxito repetido de la madre en su respuesta al gesto espontáneo y sensorial del pequeño. Cuando la madre no es capaz de adaptarse y relacionarse de Ser a Ser con su hi-

jo(a), el bebe se ve reducido a la sumisión y es entonces un ser falso y sumiso quien reacciona ante las exigencias del medio ambiente y no le queda otra alternativa que resignarse a ellas.

Por medio de este ser falso o máscara, el pequeño construye un juego de relaciones falsas y por medio de introyectos llega incluso a adquirir una ficción de la realidad, de tal manera que el pequeño al crecer, no sea más que una copia de la madre o del padre dominante, este ser falso tiene una función triste o funcional para el mundo exterior, ocultar al verdadero Ser.

Gracias a la relación fresca y natural de la madre con su hijo, “la madre sabe como sostener al hijo, de manera que este empieza existiendo y no simplemente reaccionando. He aquí el origen del Ser verdadero que no puede convertirse en realidad sin la relación especializada de la madre” (Winnicott, 1960, pag. 214)

Mahler (1968) También postula la gran importancia de la calidad de la relación entre la madre y su hijo, lo cual facilita el proceso de la diferenciación del si mismo y del objeto mediante el proceso de separación individuación. A este proceso, Malher lo denomina “organizaciones simbióticas del nacimiento psicológico”, y establece que durante la fase simbiótica, el self y el objeto están aún indiferenciados y hasta que se logra por completo el proceso de “separación-individuación”, el niño(a) logra asumir sus propias características individuales. Dice: “El proceso de separación-individuación implica dos tipos definidos de desarrollo aunque interdependientes, una línea es la individuación rápidamente progresiva del niño de dos a tres años, que es llevada a cabo por la evolución y expansión de las funciones autónomas del yo que se centran alrededor del si mismo del niño y su concepto de si. La línea paralela de desarrollo es la conciencia creciente del niño de su funcionamiento independientemente de y separadamente de, la hasta ahora parte externa fundida simbióticamente de su yo, la madre”. “Son el amor de la madre por el niño y la aceptación por su ambivalencia lo que permite al niño de dos o tres años catectizar su auto representación con energía neutralizada. Donde hay una falta real o muy grande o fantaseada de aceptación por la madre, hay un déficit de autoestima y una consecuente vulnerabilidad narcisista.” (Mahler, 1968, pag.123) De acuerdo con Spitz, Mahler afirma que la fase negativa normal del niño a los dos años, es la reacción conductual que acompaña al proceso de separación-individuación, o desenganche de la simbiosis materna.

Algunos psicólogos experimentales y clínicos han observado una fase de individuación en la que los niños(as) desarrollan su autoconciencia, Wallon y Zazzo (en Spitz, 1960) han estudiado el reconocimiento que tienen los niños alrededor de los dos años en tres situaciones diferentes, en el espejo, en las fotos y en las películas, donde expresan el pronombre personal “yo”. Esto nos señala que se saben independientes físicamente a ahora lo que requieren es vivirse psicológicamente separados y valiosos en su Ser, a través de la experiencia del amor.

Una vez que el niño(a) se vive amado por Ser, puede vivir separado de su estado de simbiosis, pasa un duelo de esta y poco a poco se vive como un Ser independiente de sus padres, valioso por el hecho de Ser y no condicionado por sus logros o actuaciones, es entonces que pasa de estar a prueba en la vida, a probar la vida, de someterse y vivir en función de las necesidades externas de sus padres a vivir en función de escuchar sus sensaciones, que es el idioma de su Ser y así poder cubrir sus necesidades y deseos.

Pero cuando los padres no han podido compartirles esta vivencia de Amor, de Ser valiosos, porque ellos mismos no la experimentan de si mismos, los hijos permanecerán en la etapa de necesidad de afecto, de amor incondicional, y por lo tanto en lugar de probar la vida vivirán a prueba, esperando pasar el examen a fin de poder recibir el premio del reconocimiento, que nunca cubrirá el Amor incondicional que tanto requieren. Los hijos se verán supeditados a sentir no su amor por si mismos, su autoestima, y la condicionarán a buscar cubrir el concepto que se espera de ellos, de tal que no podrán experimentar el “amor” a si mismos, y lo supeditarán a cubrir la expectativas, actitudes, logros y conceptos que se espera cubran para que a su vez cubran las expectativas que someten a sus padres.

De esta forma se cumple la tentación del “pecado original”, donde la antigua generación ofrece el fruto prohibido del árbol de la ciencia del “bien y del mal”, del árbol de las expectativas a la nueva generación que sin conciencia se lo toma. Es entonces que empezamos a tener miedo, a sentir pena por nosotros mismos, dejamos de vivirnos valiosos por Ser y empezamos a sentirnos indignos del amor, a sentir miedo por fallar y no poder cubrir las expectativas, por no poder pasar las pruebas de las exigencias del mundo externo.

En este proceso de separación individuación, los niños(as) que se han vivido amados, pueden actuar con mayor libertad en la vida, ya que no sentirán que valen más o menos por sus resultados o logros, saben y sienten que su valor es independiente de sus éxitos o fracasos

y por lo tanto pueden aventurarse a la práctica de cualquier actividad sin miedo a cometer errores. Sentirán tristeza y vivirán en observación de los aspectos que no funcionan, no para criticarse o evaluarse según sus errores, sino que captarán en un error, una oportunidad de darse cuenta de los caminos a acciones disfuncionales, que les permitirán tener mayor conciencia y apertura para descubrir los caminos o acciones funcionales.

En cambio los niños(as) que no se han podido vivir amados incondicionalmente vivirán con miedo a fracasar, y aprenderán a tener vergüenza de si mismos, vivirán el fracaso no como un error, sino que se vivirán como si ellos fueran el error, pasarán de la tristeza o la molestia por no actuar funcionalmente, a la depresión por no sentirse valiosos ya que ellos se sienten y se dicen ser incapaces.

En el cuadro siguiente expongo un resumen del cómo se vive la autoestima desde el Ser y el concepto de uno mismo como ubicación de realidad a diferencia de cómo se vive desde el deber ser y el querer tener como forma de tratar de obtener reconocimiento al tratar de cubrir las expectativas de los conceptos introyectados.

VIVIR DESDE EL DEBER SER TRATANDO DE CUMPLIR CON LAS EXPECTATIVAS DE LOS CONCEPTOS INTROYECTADOS (AUTOCONCEPTO)	VIVIR DESDE EL SER CON AMOR A UNO-Autoestima UTILIZANDO LOS CONCEPTOS COMO UNA FORMA DE UBICACIÓN
<p>ESTAR TRATANDO DE SER DESDE EL PENSAR TRATANDO DE SER</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACCIÓN BASADA EN CONSIDERAR ¿ Como le hago para valer? ¿Qué tengo que hacer para que me quieran? ¿Qué quiero tener? • NO HAY LIBERTAD, HAY DUDAS, ESTAR ENTRE: A) LA RAZÓN O EL SENTIMIENTO Entre el debo y la sensación. B) EL DEBER SER O EL LIBERTINAJE NO HAY LIBERTAD, PUES NO HAY SER <p>SE VIVE: EN EL PASADO O FUTURO LUCHAR, DOMINAR, ESFUERZO PLANEAR. EJEMPLOS: HABLAR A CERCA DE OBSTÁCULO = BARRERA, EXCUSA... CONSIDERACIONES: MIEDO, ILUSIÓN, FANTASÍAS, FRACASO, QUÉ DIRÁN. JUICIOS: MIEDO A COMETER ERRORES ESTAR REPORTANDO QUÉ PASA. PUEDES LOGRAR FINES, PERO CUESTA MUCHO, LOS FINES VALEN MÁS QUE EL SER.</p>	<p>ESTAR SIENDO INTENCIONAL (SER EN RELACIÓN, SER EN ACCIÓN)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ACCIÓN BASADA EN SENSACIONES, NECESIDADES, DESEOS, VALORES, CRITERIOS Y FINES PROPIOS ¿Cómo hacer para realizar lo que deseo? • LIBERTAD DE CREER, OPORTUNIDAD DE CREAR. LA RAZÓN ES DIRIGIDA POR EL DESEO Jerarquización natural, sabiduría del Ser <p>SE VIVE: EN EL PRESENTE SER INTEGRO. FIN PROPÓSITO, DIRECCIONALIDAD, CAUSA. NO IMPORTA QUE... ESTO QUE DESEO VA A SUCEDER, PORQUE YO LO VOY A CAUSAR LOS OBSTÁCULOS SON APERTURAS PARA LA ACCIÓN. SIN O DESPUÉS DE CONSIDERACIONES. NO HAY ESFUERZO, NO DOMINAR SENSACIONES. NO ES QUERER, NI NECESITAR. NO ES DETERMINACIÓN, NI ACUERDO ES SER EN ACCIÓN TU SER Y EL FIN SON ÍNTEGROS, TU ERES Y COMPARTES TU SER Y TU VOCACIÓN</p>

2.5.2. La vivencia del Amor a uno mismo y/o el autoconcepto en la Etapa de Querer

Cuando el niño(a) ha pasado en mayor parte la etapa de necesidad (básicamente al año y medio de vida, aunque en realidad prácticamente es un proceso continuo) y se ha vivido amado por Ser, puede tener la libertad de elegir que sentir, que hacer, y es entonces que observa e imita lo que capta, que para los otros Seres es agradable, acepta la invitación de otro Ser que lo motiva a descubrir el mundo y a desarrollar sus potencialidades en libertad y alegría, es entonces que el niño(a) se pregunta: ¿Qué quiero hacer con mi vida?, no vive en que quieren que haga, si no sobre la base de que quiere hacer, al intentarlo se dará cuenta de que hay cosas que no puede hacer, que tiene limitaciones internas o externas que se lo impiden y empezará a preguntar el ¿porqué?, y es en este momento en que los padres y adultos le permitirán ubicarse en la realidad, es decir que los conceptos y explicaciones de los demás le permitirán ubicar su autoconcepto, sus áreas de oportunidad, sus habilidades temperamentales y sus carencias, es decir el concepto externo y el autoconcepto estarán al servicio del Ser, y no el Ser al servicio del concepto externo.

Los conceptos externos y el autoconcepto son útiles para ubicarnos en la vida, para comprender el mundo y comprendernos en él, siempre y cuando estén al servicio de nuestro Ser. El querer imitar algo que hacen los demás o tienen los demás es un proceso natural del desarrollo humano y nos permite crecer en habilidades, posibilidades y logros. Cuando en este proceso nos damos cuenta de que hay cosas que no podemos lograr hacer o tener, nace el deseo del desarrollo o el querer tener, es decir, que para querer algo se requiere: a) partir de nuestro Ser libre, b) otro Ser que nos invite a la novedad, c) conocer lo que se desea, d) no haberlo desarrollado o no tenerlo y e) tener la energía y la fe para realizarlo.

Cuando el niño(a) no ha podido cubrir su necesidad de Amor incondicional, vivirá fijado en esta necesidad y por lo tanto no podrá acceder a la etapa del querer desde su Ser, sino que lo hará desde el “deber ser” o desde el querer tener para tratar de ser. Ya no partirá desde su Ser y sus sensaciones, sino que basará su manera de estar en el mundo desde esa necesidad insatisfecha de amor y por lo tanto, no captará que quiere hacer con su Ser, sino que necesitan los demás de él o ella, a fin de buscar su reconocimiento en espera del amor que tanto necesita. Es en este proceso que los niños(as) dejan de autodirigirse y empiezan a ser dirigidos por el mundo exterior y sus exigencias, y en lugar de seguir descubriéndose y curiosear el mundo, pasan a vivir sometidos al deber ser, con miedo a fallar y sentirse rechazados,

criticados o no vistos. Pasan de vivir y actuar su amor a si mismos y su autoestima, a tener que vivir desde conceptos externos y sus deberías. El control de esfínteres pasa un acto de autodirección, de cubrir una necesidad interna, a cubrir una expectativa o evitar un rechazo externo.

Toda conciencia de si mismo combina con la conciencia de Ser persona, teñido con la conciencia de la relación de las otras personas hacia uno. Spitz (1960) finaliza la explicación de su postura sobre el si mismo hablando del papel de la frustración y de las vivencias que uno tiene en la etapa anal y dice: “La conciencia de “si mismo” en el segundo año de vida, es el indicador de que el niño ha comenzado a funcionar como una entidad social separada. Cada uno de estos pasos es reforzado mediante la frustración. Las frustraciones físicas lo fuerzan a sentirse Ser una entidad física separada, también lo transforman en una entidad psicológica. Por contraste el niño se convierte en una entidad social mediante frustraciones psicológicas”. “El comienzo de la conciencia del “si mismo”, el principio de la comunicación verbal, del aumento de autonomía y de conciencia social coincide con el comienzo de la fase anal. También comienza el período de testarudez, en el que el “no” juega un papel espectacular. Podemos considerar este conspicuo rol del “no” rehusador, como la consecuencia de las inevitables frustraciones impuestas a la voluntad del niño. Estas frustraciones refuerzan la percepción del si mismo como una entidad volitiva separada mediante la restricción progresiva del panorama de las acciones del niño.” (pag.194)

El proceso de descubrimiento, aprendizaje y admiración del mundo que es natural desde el Ser, pasa a ser una exigencia desde el deber ser. Los niños que antes de los 4 a 5 años, perseguían a los papás con sus: ¿Por qué?, ahora pasan a vivirse perseguidos por una educación que lejos de motivarlos les exige conocimientos abstractos, que ellos ni comprenden y que además los califica y valora según sus resultados.

Muchos niños y jóvenes en la actualidad expresan que estudian para que sus papás no se enojen y para no perder los privilegios o premios que ellos les brindan, de esta manera no se desarrollan por lo general por deseo fruto de la invitación y el compartir de sus padres, sino que lo hacen por presión, por obediencia a los “deberías” impuestos o para no perder objetos valiosos desde el mundo del tener.

Los niños alrededor de los 6 años, en el inicio del aprendizaje de la lectura y la aritmética, ya no sólo se viven forzados al desarrollo para complacer a sus padres, sino que tienen que empezar a competir y a dar el ancho en el mundo real, ahora tienen que pasar de año, cubrir las expectativas del mundo escolar, y es aquí donde niños y padres viven un nuevo examen, el test de la competencia social. Ahora su idea de “valor” (autoconcepto), ya no sólo estará por lo general supeditada a la aprobación de los padres, sino a sus resultados en el maratón |de la vida social, quedando a merced del mundo y en especial del mundo comercial y publicitario, que les vende una serie de productos para mejorar su autoimagen. Se pierde el valor de la relación humana, del diálogo profundo de Ser a Ser, de la comprensión empática, de la invitación al desarrollo y a la creatividad.

De esta forma muchos niños ya no viven en función de deseos propios, con libertad, sabiéndose amados incondicionalmente, sino que tienen que querer lo que los papás quieren o necesitan de ellos, y a su vez requieren sentirse competitivos en el mundo social, de manera que sus padres se sientan orgullosos de ellos y a su vez les permitan vivir con agrado o sin tantas penas su autoconcepto como padres. Entonces cuando los padres viven a su vez, más en función del deber ser, obligan a que sus hijos cumplan las expectativas que a su vez ellos deben de cumplir.

Cuando los papás creen valer por lo que logran o por sentirse necesitados o útiles, provocan que sus hijos en muchos momentos vivan esperando la felicidad externa y se vuelvan receptores de la productividad de los padres, esperan la felicidad como fruto del comprar, del tener lo que se les da, y por lo tanto viven exigiendo a sus padres todo lo que el mundo comercial ofrece, y por lo tanto creen valer no por lo que son sino por lo que tienen y es por esto que platican de sus posesiones y no de sus sentimientos, deseos o creaciones.

Las personas que basan su valor en lo que tienen, viven esperando la recompensa de todo lo que hacen, por lo general no gozan de realizar, no disfrutan el proceso, simplemente esperan obtener, por lo común viven insatisfechos ya que es raro que cubran sus expectativas en especial en un mundo donde cada día hay nuevos y mejores productos, creando una cadena de insatisfacción y exigencia. No viven su valor y no se desarrollan con alegría sino con esfuerzo y muchas veces a disgusto. Basan su autoconcepto en lo que tienen, presumen sus posesiones, sus viajes, lo que les cuestan las cosas.

Los que basan su valor en cumplir con el deber ser, presumen sus calificaciones, basan su valor en sus logros, creen valer por ser los mejores en algo, viven muchas veces adictos a la perfección y se deprimen si no logran cubrir las expectativas, ya que su valor no está en Ser, sino en “ser los mejores”, por lo tanto para ellos es más importante el concepto que logran tener desde el éxito, que su Ser, y con tal de conseguir esa perfección o la aprobación de los padres o jefes, llegan hasta sacrificar su salud, con tal de obtener el tan anhelado puesto o reconocimiento, que les promete llegar a obtener su valor, algunos con tal de cubrir estas expectativas, llegan a perder hasta su pareja o su vida misma con tal de “llegar a ser alguien” en el mundo.

Estas personas que viven en el deber ser, exigen que los demás se sometan a estas mismas reglas, ya que si ellos se sacrifican por tener logros, es injusto que los demás, los tengan sin sacrificarse al igual que ellos, no gozan de lo que hacen sino que lo padecen con tal de seguir las reglas y por lo tanto, en lugar de gozar su desarrollo e invitar a los demás en éste, lo imponen y se molestan si los demás no cumplen con las normas establecidas en la competencia por “ser mejores”.

En resumen en el proceso de querer las personas podemos tomar varios caminos, aquí se mencionan tres:

- a) Desde el Ser, el querer se vive más como un deseo, es decir como el ejercicio del amor a uno mismo (autoestima), a través de lo que uno mismo va a desarrollar y crear, que como algo que se va a recibir, es más importante el desarrollo personal y tener fe en la creatividad de uno mismo, que esperar recibir de los demás, y de esta misma manera se valora lo que los demás producen y comparten, y más que una relación comercial, se establece una relación de dos o más seres que comparten sus sentimientos, sus valores, sus desarrollos y sus creaciones. El autoconcepto desde el Ser, es vivenciado como la visión que tenemos de nosotros mismos que nos ubica en la realidad y nos permite hacer los planos para dirigirnos hacia la realización de nuestros deseos y vocación de vida.
- b) Desde el “deber ser”, el querer se vive en tres perspectivas:
 - a. Los que se someten al deber ser y sienten que valen por dar gusto a los padres o autoridades, esperando obtener reconocimiento y valor por sus logros, es decir por cubrir las expectativas de los demás, el concepto que debemos de tener y que hemos introyectado (autoconcepto), son las personas que muestran rasgos obsesivos y creen

valer por “ser perfectos”. Ellos “valen” por “ser mejores”, que los demás y en la medida en que cumplan y ganen en la competencia por lograr cubrir las expectativas impuestas.

- b. Los que se rebelan contra las expectativas impuestas, en primer lugar muchas veces al darse cuenta de que no sienten la habilidad para realizarlas porque no coincide con su temperamento y otras veces porque se les da el puesto de reyes que valen no por lo que son sino por lo que representan desde las necesidades de sus padres (concepto depositado) y por lo tanto buscan ser el centro de atención (carácter histérico) y actúan despóticamente, caprichosamente y con exigencia. Y cuando no se les da lo que quieren se enojan. Viven en el querer tener y presumen lo que tienen como muestra de su poder y su idea de valor.
 - c. Los que sienten que no pueden cubrir las expectativas y a su vez no tienen un sitio de importancia, se evaden, tomando un carácter fóbico, en lugar de enfrentar las situaciones o exigencias que se les imponen, es decir quieren no deber. Y buscan en otro lugar de menor exigencia cubrir las expectativas del concepto esperado e introyectado (autoconcepto).
- c) Desde el querer tener, el querer se vive como una respuesta natural, ya que como se analizó anteriormente los padres le dan al niño(a) el puesto de rey(na) y por lo tanto él o ella lo ejercen con despotismo y exigencia. Sienten valer y basan su autoconcepto en su estatus, en sus posesiones y en su poder.

Al igual que el proceso de necesitar, el proceso de querer nunca se acaba, es un proceso continuo, sin embargo sus bases se dan entre el año y medio y los tres años y medio de vida, ya que en este período el niño(a) ubica los límites de su Ser y de sus posesiones, las formas de desarrollarse y relacionarse con los demás para vivenciar sus afectos y para obtener lo que quiere, establece mapas que le ubican su realidad y hacia donde dirigirse a fin de crear sus deseos u obtener lo que quiere.

En esta etapa el niño(a) vive más desde lo que quiere y comparte de forma espontánea, pero sin tener mucha conciencia de su propósito de crear y compartir amor. Ama como consecuencia de vivirse amado y libre para compartir sus sentimientos y deseos.

Es hasta los 3 a 7 años que al vivenciar la relación amorosa de sus padres (cuando así sucede) que el niño(a) descubre la diferencia entre querer y amar, entre poseer al otro a diferencia de compartir, cocrear, corresponsabilizarse, etc. con el (la) otro(a).

2.5.3. La vivencia del Amor a uno mismo y/o el autoconcepto en la Etapa de Amar

Como podemos observar cuando la persona ha podido cubrir en mayor grado los dos anteriores procesos o etapas, la necesidad de vivirse amado y el deseo de desarrollarse, estará en condiciones de relacionarse desde su Ser y basará sus relaciones en el deseo de compartir la valoración humana y el desarrollo humano, es decir de amar, desde las formas analizadas en el capítulo 1.

2.5.3.1. El aprendizaje y el paso de la vivencia del relacionarnos desde el querer hacia el amar.

Los niños hacia los tres años distinguen su sexo y poco a poco irán definiendo o se les impondrá según el caso su rol sexual. En este proceso es que los niños al identificarse con su padre del mismo sexo [cuando lo(la) captan como un(a) modelo deseable], quieren lo que su padre o madre quieren según sea hombre o mujer, es decir las niñas al identificarse con la mamá quieren lo que ella quiere, en especial en las relaciones donde los padres se relacionan con armonía, suponen que lo que su mamá más quiere es a su papá y lo mismo los hijos con su papá, que suponen que lo que su padre más quiere en la vida es a su esposa. Es en este proceso de identificación que los niños(as) viven dicen oraciones como: “cuando sea grande me voy a casar contigo”, “¿por qué a mi no me das besos en la boca?”, ¿verdad, que soy tu novio(a) chiquito(a)?”, “¡mi mamá es mía!”, etc.

Las niñas se enamoran del padre y son las primeras que corren a saludarlos con gran efusividad, los niños se sienten los espositos pequeños de sus mamás y buscan cuidarlas y protegerlas. Este proceso que Freud denomina el complejo de Edipo, puede vivirse desde mi punto de vista desde muchos ángulos a los que resumiré en dos grandes actitudes.

A) Cuando la relación de los padres esta basada en una mutua necesidad de amor.

Los esposos que no superaron su etapa de necesidad de amor, buscan suplirla con su pareja y entonces más que comportarse como marido y mujer, actúan como un papá que mantiene y da seguridad y protección a una hija; y una mamá que brinda hogar, cuidados, alimentos, etc, a su pareja.

El hijo cuando se identifica con su padre, quiere lo que supone que él más quiere, que es a su mamá, y empieza a competir con su padre por obtener el cariño y las atenciones de su mamá, y como para ella el esposo es más que un fin un medio de seguridad y protección,

entonces deposita en su hijo a su figura principal, de manera que los hijos ganan en vivirse como pseudo espositos de su mamá, pero pierde a su mamá como capacitadora para la vida y para el amor. Lo mismo sucede con la hija, que gana la competencia por el cariño del papá con su mamá, pero pierde la posibilidad de conocer una relación de amor. El hijo queda fijado como pareja eterno de su madre y las hijas como espositas de su papá. Y al no poder vivir en ellos el amor incondicional, buscarán en su futura pareja a su vez el papá o la mamá que no tuvieron, repitiéndose este ciclo.

B) Cuando su relación esta basada en compartir su amor, en cocrear, e invitar a la vida.

Cuando la relación de los padres esta basada en un deseo de compartir, de crear y corresponsabilizarse por su hogar y por la educación de sus hijos, no buscarán en ellos quien los ame, sino que compartirán su amor a si mismos y a su pareja con sus hijos. De manera que cuando los hijos compitan con sus padres por obtener el cariño de su padre de sexo complementario, los padres no competirán con ellos porque están seguros de su amor y no necesitaran buscarlo en sus hijos, sino que les harán sentir que ellos son fruto del amor que ellos se viven y desean compartir con ellos. De esta manera los hijos no pierden con su papá y las niñas con su mamá, sino que pierden con el amor, pero a la vez descubren el amor y es entonces que desearán amar y vivirse amados como lo viven en la relación de sus papás. Los hombres se identificarán con su papá y aprenderán a amar desde su rol sexual y lo mismo sucederá con las mujeres.

Esto establecerá la diferencia entre las relaciones humanas y de pareja basadas en tres diferentes actitudes:

1) Relaciones basadas en la necesidad de vivirse amado.

Vivir para cubrir las expectativas de los otros a fin de que me reconozcan y me “amen”

2) Relaciones de querer, basadas en la posesión del otro.

Vivir para lograr obtener lo que quiero, del que quiero.

3) Relaciones basadas en el deseo de compartir y enriquecer la vida de los demás.

O Vivir para desarrollar lo que deseo hacer con mi vida y compartir al mundo.

Esto establecerá tres grandes formas de vivir:

Desde el necesitar, desde el querer o desde el desear amar.

2.5.4. Compartiendo y desarrollando nuestro Ser, en la etapa de socialización, desde el amor a uno mismo o desde al autoconcepto.

En esta etapa que va de los 7 a los 12 años, los niños que han vivido desde su Ser, compartirán socialmente su amor y lo que han desarrollado en las etapas anteriores, en cambio los niños que viven desde el “deber ser” vivirán expuestos a las exigencias del medio buscando el reconocimiento de los demás o con miedo a no cubrir las expectativas introyectadas (autoconcepto)

En esta etapa los niños pasan de la protección paterna/materna al enfrentamiento con el mundo competitivo y a su vez, vivirán la presión de sus padres que esperan que ellos tengan éxito en el ámbito social y escolar. De esta manera los niños que condicionan su valor a sus logros sentirán una gran carga emocional y les pesarán los juicios que los demás hagan de ellos.

Cuando las personas viven desde su Ser, no viven a prueba, sino que prueban la vida y comparten sus habilidades, no valen por lo que logran sino que desarrollan sus habilidades con gusto, aceptan la crítica externa como un punto de vista que les permite ubicarse en el mundo, pero no condicionan su autoestima a estos juicios. El concepto de uno mismo es un mapa de referencia para su desarrollo, pero no es una condicionante para su autoestima.

Cuando no se condiciona la autoestima a los logros, se vive con mayor libertad, se pueden aceptar los errores y se puede pedir apoyo de los demás, sin sentir vergüenza por ello. En cambio cuando nuestra idea de valor esta puesta en los logros, las personas se aferran orgullosamente a sus éxitos y actúan obsesivos para no perder su puesto, o se deprimen al sentir que no valen por haber cometido errores, sometiéndose y sufriendo por la crítica social.

2.5.5. La adolescencia vivida desde la autoestima o en función a cubrir las expectativas externas del mundo social y comercial.

En la adolescencia se vive una crisis de identidad o de la máscara que se usa para tratar de conseguir el amor, y esto sucede en especial cuando la persona ha vivido una niñez insatisfactoria o cuando se ha visto sometido(a) al “deber ser”, y de nada le ha servido pues se sigue sintiendo no amado(a), entonces el adolescente se rebela, actúa contra las figuras de autoridad, y busca una nueva identidad, pero generalmente se aleja más de si mismo(a). Muchas veces él(la) joven pasan del sometimiento paterno, al del grupo, pasan del temor a los

padres, al temor al ridículo de sus pares, los cuales a su vez se someten al mundo comercial, que les vende imagen, prestigio, comodidad, etc.

El adolescente que ha vivido más desde su Ser y que se ha vivido amado y por lo tanto libre de decidir su vida, tiene menos áreas de rebeldía y por lo tanto vive menos presión del mundo exterior, se conduce con asertividad, se desarrolla con entusiasmo y va reafirmando su vocación de vida y su proyecto para realizarlo.

Cuando el(la) adolescente ha puesto su valor en su imagen, presta mucha atención a los cambios que sufre en esta etapa, se angustia por la aparición de barros, se preocupa por su peso, y se hace muy vulnerable a la crítica de sus compañeros, en especial por los(las) del otro sexo. A continuación enumero algunas características de los adolescentes que han vivido en el “deber ser” y/ o en el querer tener para tratar de valer.

2.5.5.1 Rasgos en el comportamiento de un adolescente, que se rebela contra el autoconcepto impuesto:

- ❑ La obstinación.
- ❑ Espíritu de independencia total.
- ❑ La rebeldía ante las normas establecidas y afán de contradicción (llevar la contraria por sistema, sobre todo a los padres que han actuado directivamente o en especial impositivamente).
- ❑ La necesidad de ser admirado.
- ❑ La búsqueda de emancipación del hogar.
- ❑ La tendencia a la autoafirmación.
- ❑ Inestabilidad.
- ❑ Búsqueda del encuentro con uno mismo.

2.5.5.2 Características generales de la adolescencia, desde el Ser y el amor a uno mismo:

- ❑ Reafirmación de sí mismo y definición de su sentido y razón de vivir.
- ❑ Tendencia grupal deseo de compartir con sus pares.
- ❑ Deseo de autodirección de intelectualizar y fantasear, período de meditación y de elaboración de sus ideales, sueños y deseos.
- ❑ Dudas y crisis religiosas que son una expresión del proceso de creación de criterios propios.
- ❑ Paso del autoerotismo y la etapa homosexual del adolescente hasta la heterosexualidad genital adulta.
- ❑ Consolidación de sus decisiones, actitudes y actividades hechas en la infancia.
- ❑ Separación progresiva de los padres.
- ❑ Adaptación creativa a sus cambios físicos.

2.5.5.3 Preocupaciones del adolescente, que no vive su autoestima y está en función del autoconcepto:

- ❑ Ante la aceptación de los cambios físicos y de la sexualidad, las modificaciones de su organismo y de sí mismo, el adolescente se manifiesta preocupado, ya que basa mucho de su valor en su imagen.
- ❑ Se preocupa por lo que los demás piensan de él o ella, sobre todo por su peso, estatura y configuración.
- ❑ Biológicamente ya está maduro para la reproducción y puede sentir temor y se reprime o ir al otro extremo y tener relaciones sexuales, ya sea por curiosidad, presiones de sus compañeros, por diversión, para no sentirse solo, tener afecto, mostrar independencia, buscar autonomía o para comunicarse cálidamente.
- ❑ Siente la necesidad de un nuevo concepto del yo y de una nueva identidad, porque entra en un mundo que parece no estar hecho para él; se siente grande para realizar algunas actividades y chico para otras; al no encontrar su lugar, integra su propio grupo con personas iguales a él, con los mismos gustos y los mismos problemas.
- ❑ Sus sentimientos cambian y pueden variar mucho; desde sentirse mal, desesperarse, actuar muy susceptible, hasta sentir un alegría inmensa; desde buscar la soledad hasta tratar de relacionarse con muchas personas; desde la superficialidad hasta las preocupaciones por la vida. Trata de encontrarse a sí mismo y encontrar su camino en la vida; sueña despierto e imagina su futuro porque sabe que necesita encontrar un lugar en la sociedad.
- ❑ Siente la necesidad de encontrar un nuevo significado a su existencia, cambia su marco de referencia familiar por otro externo al hogar, el mundo de los valores y las ideas ahora debe ser otro, se pregunta sobre la religión y puede rechazarla o caer en el dogmatismo, lucha entre la rigidez moral y la búsqueda del placer; puede ir desde la sumisión a los patrones sociales hasta la rebeldía total.
- ❑ Necesita sentirse autónomo, razón por la cual se rebela contra la autoridad, necesita ponerse a prueba constantemente, tiene conflictos con sus padres porque, por un lado quiere independizarse, pero por el otro desea seguir bajo su protección.

2.5.5.4 La adolescencia superior y la juventud, en función a la autoestima y el autoconcepto.

González Núñez, J. Romero y J de Tavira, F. (1986) mencionan que en la adolescencia tardía, “el individuo gana en capacidad propositiva, integración social, predecibilidad, constancia emocional y estabilidad en su autoestima. Hay una mayor unificación entre los procesos afectivos y volitivos” (pag.88) Consideran que una característica del desarrollo de esta etapa es que la persona toma conciencia de si mismo como uno ser social y esto lo expresa con mayor estabilidad en su trabajo, en el amor y en la afirmación de una ideología.

En cambio cuando no ha logrado vivir desde su Ser, vive una crisis importante ya que si ha vivido en el deber ser, no se siente apto para hacer frente al mundo que le pide independencia y, o se somete a una nueva figura de autoridad o se queda dependiente del mundo familiar, pero perdiendo la oportunidad de hacer su propia vida y de relacionarse afectivamente, intelectual y socialmente fuera de su núcleo familiar.

No logrando ejercer una vocación de vida personal, sino que sigue sometido a cumplir las expectativas de sus padres. Su autoconcepto, es el concepto del deber ser introyectado que le han dado sus padres, pero que por lo general no satisface las exigencias que le presenta el medio ambiente.

Cuando el joven ha vivido en mayor grado desde su Ser, ejerce su autoestima, a través de poder aceptarse en el mundo, utilizando el autoconcepto como una forma de acercarse a la realidad tanto de si mismo(a) como del mundo.

González Núñez y otros (1986) mencionan que en la juventud la persona vive mayor integración social que se expresa en el trabajo, en el amor y en la afirmación de una ideología, dicen que se trata de un momento de cambio decisivo y en consecuencia de una etapa de crisis, en especial cuando no se ha vivido libre, pero al mismo tiempo es la gran oportunidad de que el joven que ha vivido sometido o rebelde, regrese a si mismo(a), es decir la crisis adolescente es una gran oportunidad para que la persona se reencuentre consigo misma(o), se valore en su Ser y no tanto en su hacer e inicie el proceso de autodirigirse, mejora la prueba de realidad y se da una evaluación más realista en base a la experiencia y a no condicionar su autoestima a su autoconcepto cuando se ha vivido amado.

Ya que reconoce su estado emocional, intelectual, social y sexual, renunciando a sus fantasías y poderes mágicos infantiles.

Con respecto a la postadolescencia (21 a 24 años) González Núñez y colab. (1986) mencionan que en esta etapa cuando se vive desde el Ser se ejerce la moralidad dándole un fuerte énfasis en la dignidad personal y en el amor a uno mismo, más que en el lograr la independencia superyoica o en la gratificación instintiva. El Yo ideal a lo que yo llamo mi experiencia de Ser y vivir pleno, ha tomado posesión de la función reguladora del superyo de diversas maneras y se ha convertido en heredero de los padres idealizados de la infancia. La confianza antes depositada en los padres ahora se centra en uno mismo, y se decide por el respeto, la dignidad y el amor a uno mismo, sobre las necesidades creadas por el exterior y sus deberías.

En cambio cuando la persona vive desde el deber ser, busca cubrir las expectativas de los padres o del mundo comercial, y entonces el concepto externo introyectado (autoconcepto) pasa a ser el que dicta la moralidad y las elecciones en su vida. Para Epstein (1973) una vez que las introyecciones se han organizado, surge el autoconcepto. Este pasa a ser una teoría respecto de uno mismo que la persona ha construido inadvertidamente a través de su experiencia y función en el medio, esta teoría contiene una serie de postulados acerca de la naturaleza del mundo, del si mismo y de su interacción. Desde el punto de vista de las influencias sociales este autor sostiene que la formación del si mismo y su concepto está directamente vinculado con los valores que se adquieren al relacionarse con otros individuos en su ambiente.

Cuando el Ser se ha vivido amado, aprovecha las opiniones de los demás para ubicarse en el mundo y crear su autoconcepto a fin de definir su estado de desarrollo actual, su situación en el mundo y definir su vocación de vida y el proyecto para realizarla.

Mead (1934, 1968) comenta: “la emergencia del si mismo depende de que el individuo logre objetivarse a si mismo, proceso que requiere la introyección de actitudes de otros hombres en respuesta a la propia actuación” (pag. 130), afirma que los valores determinan los roles que los adultos adoptan, roles que desde niños se empiezan a imitar, la persona, al no sentirse amada y valorada incondicionalmente, busca adquirir un valor al actuar los roles que los adultos adoptan y creen les dan ese valor, como tener poder, atracción, imagen, conocimiento, etc. y forman entonces su autoconcepto. Mead también observó que el maestro, el artista, el actor, se convierten en personas tan importantes para el niño y el adolescente, que éste comienza a adoptar papeles que ellos juegan en sus diferentes roles, por lo que estas conductas les influyen importantemente en su ideal y en el concepto de si mismos que necesitan o quieren alcanzar. Lo mismo sucede con sus amigos, que comienzan a ser muy significativos para formar su idea de si mismos e influirá importantemente en sus sentimientos propios.

Esta adopción de roles y modelos conductuales, que inicialmente son ajenas al niño y al adolescente le llevan a crear valores que conducen al concepto de si mismos. Cooley (1968) dice: “el concepto se desarrolla en base a la percepción que se tiene de la actitud que personas significativas tienen de uno mismo”. (pag.36)

Existen otros estudios que se han enfocado al papel que juegan diversas variables relacionadas con la interacción padre e hijos en la formación del autoconcepto de los hijos Coopersmith (1967) y Rosenberg (1965), por ejemplo, establecen que cuando los padres interactúan con los hijos, las prácticas de cuidado que usan con ellos influyen en gran medida en la formación de este concepto. Coopersmith dio gran importancia al rol que juega la autonomía y la comprensión en la relación entre padres e hijos para que el niño logre una valoración positiva de si mismo (pag. 38) Rosenberg por su parte, establece que los conflictos entre los padres y sus hijos dan por resultado sentimientos de devaluación en los hijos, lo cual da como resultado un autoconcepto bajo en ellos. (pag. 176)

Miller (1976) y Cooper y colaboradores (1983) en Estados Unidos, encontraron que la empatía de la madre hacia su hijo adolescente es determinante para su autoestima, así como que el autoconcepto de un joven se vuelve mas negativo a medida que se percibe una disminución en el apoyo recibido por la familia (pags: 37, 134, 160) Otros autores (Man y colaboradores, 1981, pag 146) han estudiado que existe una correlación entre la percepción que tiene un adolescente de si mismo y la percepción que tienen de él sus padres, también existe una relación positiva entre autonomía y autorespeto (pag.124).

Cooper y colaboradores (1983) afirman que el nivel de autoestima de los hijos esta en función del apoyo y cohesión familiar. Si la familia se encuentra fragmentada o con algún nivel de conflicto, el niño percibirá menor apoyo de ella y su autovaloración disminuirá, sintiéndose solo y aislado aún dentro de su núcleo familiar. Por lo tanto Cooper enfatiza que es necesario un buen ajuste y cohesión dentro de la familia para optimizar el desarrollo emocional de sus integrantes (pag. 37) De igual manera, Ginnot (1986) afirma que los patrones de comunicación en la familia son un factor muy importantes para la determinación del autoconcepto. Si el padre actúa rechazante, autoritario y juicioso, el autoconcepto del niño será más bajo, si el padre es más positivo y empático, el autoconcepto será más alto (pag. 84)

2.6. Diferencias entre Identidad, Autoestima, Autoconcepto y Autoimagen

Como hemos podido observar existe mucha confusión e incluso en muchos trabajos e investigaciones se usan como sinónimos, en este apartado revisaré algunas posturas de varios teóricos que hablan sobre dichos conceptos, iniciaré con los que han trabajado sobre la identidad y luego expondré la definición que en esta investigación se propone.

Katchadourian (1983) menciona que la palabra identidad proviene de la palabra latina *idem* y que significa a la persistencia de una individualidad y a la mismidad inalterable de una persona o cosa a través del tiempo y en diferentes circunstancias. Para este autor la identidad se refiere a la individualidad que se encuentra en la respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo? Para él la idea central que subyace al concepto de identidad es muy importante (pag. 105)

Desde hace 40 años, el concepto identidad tomó mucha popularidad gracias a los trabajos de Eric Erikson (1968) El concepto que da este autor a la identidad del ego es difícil de resumir sin el riesgo de reducirla, e inclusive tiene muchas variables poco claras: Llama simplemente *identidad*, al nombre de la personas y su situación en el ambiente; llama *identidad personal*, al sentido subjetivo de la existencia continua y una memoria coherente y llama *identidad psicológica*, a las características subjetivas u objetivas de un individuo en su sociedad. Afirma que un sentido positivo de identidad se experimenta como un sentimiento de saber adonde va uno y a una seguridad interna del reconocimiento anticipado de aquello que es significativo para uno mismo. Sin embargo lo que Erikson quiere decir con identidad del ego es mucho más complejo y con este término se refiere al sentido consciente de la identidad individual y al esfuerzo inconsciente por conservar su carácter personal y el mantenimiento de una solidaridad interna con los ideales y la identidad de grupo. La irrupción del sentido de identidad progresa en múltiples áreas incluyendo el desarrollo cognoscitivo.

La identidad para Erikson (1968), tiene dos componentes que son la auto catalogación y la catalogación que los demás hacen de nosotros, no hay mucha claridad entre identidad y personalidad, en un sentido parece ser una parte de la personalidad y muchas veces la toma como sinónimo y en muchos momentos es como una vestimenta que oculta información.

Para Aisenson (1960) la identidad se refiere. "al límite en que la recortan los demás, también al hecho de que resulta reconocible para éstos. La conciencia de que poseemos tal identidad, por lo general preconscious, es el sentimiento de identidad que se extiende desde el

mero sentirse uno mismo como persona diferenciada (yo soy yo y no el otro) hasta experimentarse como fuente de los propios actos” (pag. 5) Comenta que la identidad implica al mismo tiempo, estimarse de una u otra manera, a lo que el llama autoestima.

Rappaport (1972) haciendo un análisis del concepto de identidad de Erikson, expresa: “la identidad personal aparece como rasgo central del concepto de si mismo. La identidad se ve modelada en un comienzo por las experiencias que influyen sobre el concepto del si mismo, pero posteriormente, a medida que la sensación de identidad va haciéndose más fuerte, se produce una especie de giro o inversión y la identidad comienza a modelar las experiencias que influyen sobre el concepto de uno mismo” (pag. 171)

Turner (1968) enfatizo la influencia social en la formación del individuo, afirmando que la identidad es el resultado de los roles sociales internalizados.

Desde una perspectiva psicoanalítica, Ollech y MacCarthy (1997) coinciden con Turner al examinar los impedimentos que tienen las adolescentes en la formación de su identidad y expresan que entre estos están: La relación con los padres, el impacto de los factores sociales y culturales y el papel de su sexualidad. Establecen que los factores psicológicos, culturales y sociales atenúan la formación de la identidad femenina y que esto produce ansiedad, conflictos, vergüenza y duda de si mismas a la hora de tomar decisiones y concluyen diciendo que la debilidad del ego, las presiones culturales y la disonancia interna hacia que la formación de la identidad fuera más difícil y difusa, resultando una existencia marginal sin soportes sociales significativos.

Para Rogers (1950) son de suma importancia las actitudes hacia el si mismo del individuo y estas tienen una dimensión evaluativa, en la perspectiva rogeriana ésta no constituye la autoestima, sino más bien la autoestima corresponde a la dimensión afectiva, es decir al sentimiento relacionado a esto, en síntesis para Rogers la autoestima es la aceptación de uno mismo (pag. 175)

Para William James (1968), todos los aspectos del si mismo (material, social y espiritual) son capaces de evocar sentimientos de alta autoestima y bienestar o baja autoestima e insatisfacción. Así James consideró al si mismo íntimamente relacionado con las emociones a través de la autoestima.

Para Fitts (1965), la puntuación total (p) obtenida por un sujeto en su test de Autoconcepto de Tennessee elaborado por él, refleja su nivel general de autoestima y expresa que los individuos con altos puntajes tienden a gustar de si mismos, sienten que son personas que valen, tienen confianza en si y actúan acorde a esto que sienten. Por lo contrario, menciona que los sujetos con bajos puntajes (pobre autoconcepto y por consiguiente para él pobre autoestima) dudan acerca de su propio valor, se ven a si mismos como indeseables, generalmente se sienten ansiosos, deprimidos infelices y tienen poca fe y confianza en si mismos. Por lo tanto pareciera ser que para Fitts el autoconcepto en su expresión total y general sería sinónimo de autoestima.

La autoestima es un concepto muy complejo que incluye la evaluación de si mismo, reacciones defensivas y otros correlatos y contiene una connotación afectiva que acompaña esta evaluación, para él la autoestima es “un juicio personal sobre la dignidad de uno expresado en las actitudes que el individuo mantiene hacia si mismo y la extensión en que la persona se cree capaz, significativa, exitosa y digna”. (Coopersmith, 1967 pag.38)

Distingue dos aspectos de la autoestima:

- a) La expresión subjetiva, es decir, la autodescripción y autopercepción individual.
- b) La expresión en actitudes de la autoestima que el individuo expresa en la relación.

Una autoestima positiva sucede cuando la persona se siente digna y portadora de valor y la autoestima defensiva se da cuando el individuo se percibe indigno aunque no pueda aceptar esa información por ser amenazante.

Coopersmith define cuatro grupos variables como importantes en la determinación de la autoestima: Valores, éxitos, aspiraciones y defensas. También señala que son necesarias algunas condiciones para lograr un alto nivel de autoestima desde la niñez.

- 1) Que los padres acepten a sus hijos
- 2) Que los padres pongan límites a sus hijos de manera claramente definida
- 3) Que los padres respeten las iniciativas particulares de sus hijos dentro de los límites ya establecidos.

Para Jacobson (1964), la autoestima es la catectización libidinal del si mismo, es la expresión emocional de la autoevaluación.

Epstein (1973) y Kohut (1971) mencionan que, empíricamente, se ha encontrado evidencia de la existencia de una alta correlación entre el grado de autoestima y desajustes emocio-

nales como la depresión, igualmente, se ha demostrado que existe correlación entre la subescala de neuroticismo del Inventario de Personalidad de Eysenck y el componente de infelicidad y pobre autoestima del Inventario de Autoestima de Coopersmith. También existe evidencia de que las personas con tendencias suicidas mostraron autoestima menor que las no suicidas y que el riesgo de suicidio está relacionado con lo negativo de la autoimagen. Otra asociación ha sido la relación entre baja autoestima y altos niveles de ansiedad y necesidad de servicios de salud mental.

La autoestima está íntimamente ligada con el aspecto afectivo de las actitudes, es decir, con la evaluación que realizamos respecto al contenido de esas actitudes.

Ochoa (1987) establece que la autoestima es una actitud positiva o negativa hacia uno mismo, la autoestima se refleja en que un individuo se respeta y se estima sin considerarse mejor o peor que los otros y sin creerse perfecto, por el contrario reconoce sus limitaciones y desea desarrollarse. Cuando no hay autoestima se muestra insatisfacción, rechazo y desprecio por uno mismo, por lo tanto hay la necesidad de ser distinto.

Shavelson, Hubner y Stanton (1986) afirman que la distinción entre autodescripción (autoconcepto) y autovaloración (autoestima), no es clara conceptualmente y no ha sido demostrado empíricamente. Por esa razón, sostienen que hasta la fecha han sido usados indistintamente en la literatura sobre el tema.

Otros autores concluyen que el concepto de sí mismo es la percepción que uno tiene de sí mismo en términos de atributos personales y los roles que se juegan y cumplen individualmente y a la autoestima la definen como los juicios de valor que uno hace respecto a las satisfacciones personales con ese rol y su calidad de desempeño. (Bean y Lipka, en Tena, 1995)

Hemacheli (1987) dice que el concepto de sí mismo son “el conjunto de ideas y actitudes que son conscientes en un momento determinado, es una estructura cognoscitiva organizada que deriva de las experiencias del yo, y la autoestima es una dimensión afectiva, indicando el grado de valor que se le concede al yo”. (pag. 93)

Coopersmith (1967) menciona que la imagen que el niño se forma de sí mismo, es la que le da guía a sus acciones y es la que le permite visualizar como será tratado, esta autoimagen está formada por sus percepciones y opiniones, la autoestima para él es el valor y la evaluación que se hace de esta autoimagen. El ejemplo que pone este autor para diferenciar entre

autoimagen y autoestima, es que el niño puede verse malo, activo y medianamente hábil (autoimagen) y sentirse popular y capaz y tener una aprobación positiva de si mismo (autoestima) Otro niño puede tener una autoestima negativa de si mismo.

Branden (1988) establece que la autoestima es el modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos y que afecta de forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, en las relaciones amorosas, el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de quienes y qué pensamos que somos, el drama de nuestra vida son el reflejo de nuestra visión íntima de nosotros mismos, por lo tanto para él la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. Y es clave para comprender a los demás. Nos dice que fuera de los problemas de origen biológico, no conoce una sola dificultad psicológica, desde la angustia, la depresión, hasta el miedo a las relaciones íntimas o al éxito, el abuso de alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento escolar o laboral, el maltrato, la violación, las disfunciones sexuales, los conflictos emocionales, el suicidio, los crímenes, que no sea atribuible a una autoestima deficiente. Dice que de todos los juicios que somos objeto, ninguno es tan importante como nuestro propio juicio.

Como hemos podido observar existen infinidad de perspectivas respecto a estos términos y es muy difícil establecer un criterio único desde estas aproximaciones, por esto me parece muy importante diferenciar la aportación que esta investigación hace al respecto.

Se llamará identidad a todo aquello que nos identifica socialmente, nuestro nombre, apellidos, lugar de residencia, ocupación, edad, sin tener una connotación afectiva, sino simplemente descriptiva.

La autoimagen es la representación visual que tenemos de nosotros mismos, sin darle ninguna connotación conceptual, afectiva o valorativa de nosotros mismos.

El autoconcepto, es la opinión que tenemos de nosotros mismos, es el juicio que hacemos de nosotros mismos a partir de evaluar nuestras capacidades personales, de escuchar las opiniones de los otros acerca de uno, es el juicio implícito que cada uno hace acerca de sus habilidades para enfrentar los desafíos de la vida, para conocer, comprender y superar los problemas. Se refleja en la confianza que se tiene en uno mismo para sentirse capaz de triunfar en la vida. El concepto que tenemos de nosotros mismos, es un componente

que nos ubica en la vida, que nos permite saber, en que tenemos habilidades y en que áreas nos falta desarrollarlas, este concepto es una apreciación sobre el hacer y las actitudes y aptitudes que tiene la persona, no es un juicio sobre el Ser, no es sentirse apto o inepto como Ser, sino apto para realizar algo en la vida. Es decir no es lo mismo decir, no se como hacer un contrato, o como volar un avión, a decir, pensar o sentir, soy un ser inepto.

La autoestima, es para esta investigación y como propuesta para la comunidad psicológica y para el mundo, el sentimiento que tenemos fruto de la vivencia amorosa, de la relación Yo-Tú, que vivimos con otras personas, en especial con los padres, desde el principio de nuestra vida, en el presente y hacia el futuro, como se ha mencionado anteriormente es el componente afectivo de la relación el que nos permite sentirnos y vivirnos valiosos y dignos, merecedores a vivir felices. Es fruto del amor incondicional vivido, lo que nos permite usar los conceptos y tener un autoconcepto que nos permita estar ubicados en el mundo, sin tener que someternos a las expectativas y deberes impuestos por los otros y por el mundo comercial.

La autoestima como amor a uno mismo, es la vivencia que nos permite aceptar nuestras limitaciones, sin menospreciar nuestro Ser, es la que nos permite aventurarnos a la aventura de la vida, sin miedo al que dirán, sin temor a perder nuestro valor humano. Es la vivencia que nos permite sentir de que el hecho de estar vivo es la fuente básica de nuestro derecho a crear y a desarrollarnos con alegría, es decir a vivir felices.

La vivencia del amor compartido, de la admiración mutua que se vive en las relaciones Yo-Tú, en los momentos de relación cumbre (Maslow, 1960), de Ser a Ser, es el sentimiento de confianza básica (Erikson, 1968), es la vivencia de lo que yo llamo orgasmo espiritual, lo que nos permite vivir sin estar a expensas del juicio externo, sin miedo a la crítica, sin vivir sometidos a los deberías, y escuchar con nitidez el idioma de nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestra sabiduría organísmica (Perls y otros, 2005), nuestras necesidades y sobre todo nuestros deseos. A continuación se expone un cuadro comparativo de las diferencias que hago entre autoestima y autoconcepto.

AUTOESTIMA (AMOR A UNO MISMO)	AUTOCONCEPTO
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Es fruto de una vivencia compartida <input type="checkbox"/> Es resultado del amor vivido <input type="checkbox"/> Es sentir el orgasmo espiritual de la relación dialogal Yo-Tú. <input type="checkbox"/> Es sentir el valor del Ser humano. <input type="checkbox"/> Es tenerme a mi. <input type="checkbox"/> Es apreciar mi naturaleza. <input type="checkbox"/> Es el respeto que tengo por mi Ser y por la naturaleza. <input type="checkbox"/> Se vive cuando no se piensa. <input type="checkbox"/> Se vive en uno mismo y en relación. <input type="checkbox"/> Se desea crear un sentimiento positivo en las otras personas. <input type="checkbox"/> Es una relación enriquecedora de Ser a Ser, que posibilita el desarrollo libre. <input type="checkbox"/> Es una invitación al desarrollo. <input type="checkbox"/> Es un deseo de crecimiento en todas las áreas. <input type="checkbox"/> No se expresa en autoglorificación, sino en un honesto y sencillo compartir. <input type="checkbox"/> Se ve reflejada en la libertad para crear. <input type="checkbox"/> No hay guerra, ni competencia con los demás. <input type="checkbox"/> Me doy cuenta de que no puedo ser mejor que los demás, solo aprovechar mejor mi Ser. <input type="checkbox"/> Soy importante por Ser. <input type="checkbox"/> Se preocupa por su Ser y su salud. <input type="checkbox"/> Cuida su salud y su imagen, porque siente y sabe que vale. <input type="checkbox"/> Usa el concepto de si mismo y la opinión de los otros, para ubicarse y aprovechar mejor su Ser y al mundo. <input type="checkbox"/> Tiene la mente despejada y libre para decidir. <input type="checkbox"/> Desea y crea. <input type="checkbox"/> Crea su vocación y la realiza, comparte su valor y sus dones. <input type="checkbox"/> Se vive en libertad. <input type="checkbox"/> No tiene miedo a perderla, cuando se vive, se sabe que no se puede perder. <input type="checkbox"/> Se vive seguro, porque no se necesita adquirir, sino aprovechar. <input type="checkbox"/> Se enriquece, en el compartir, pero no se empobrece. <input type="checkbox"/> No esta sujeta o determinada por nada, se vive en el amar 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Es fruto de un juicio, externo o interno. <input type="checkbox"/> Es resultado del querer condicionado. <input type="checkbox"/> Es consecuencia del cumplir o no con las expectativas de los seres significativos. <input type="checkbox"/> Es condicionar nuestro valor al hacer. <input type="checkbox"/> Es creer valer por tener mas. <input type="checkbox"/> Es valorarme por lo que hago. <input type="checkbox"/> Es el respeto que creo tener por mis logros, aún en contra de la naturaleza. <input type="checkbox"/> Se cree sentir cuando se piensa. <input type="checkbox"/> Se piensa en relación. <input type="checkbox"/> Se busca crear una impresión positiva de nuestra persona. <input type="checkbox"/> Es una relación enriquecedora o empobrecedora de deber ser a deber ser. <input type="checkbox"/> Es una imposición del desarrollo. <input type="checkbox"/> Es un deber crecer, a fin de cubrir las expectativas para intentar que nos quieran <input type="checkbox"/> Dime de que presumes y te diré de que careces. <input type="checkbox"/> Se ve reflejada en el miedo a fracasar. <input type="checkbox"/> Se vive en constante competencia y guerra con los demás. <input type="checkbox"/> Creo valer más por ser mejor que los demás. Tengo que lograr más, para sentirme superior a los otros. <input type="checkbox"/> Tengo que llegar a tener para ser V.I.P. <input type="checkbox"/> Se preocupa por su imagen y el que dirán. <input type="checkbox"/> Cuida su físico y su imagen, para tratar de valer. <input type="checkbox"/> Es usado por el concepto y el juicio de lo otros, para tratar de ser alguien en este mundo. <input type="checkbox"/> Tiene la mente llena de ideas y deberes para, tener miedo a elegir. <input type="checkbox"/> Quiere y pide. <input type="checkbox"/> Tiene que cumplir una vocación, para tratar de valer. <input type="checkbox"/> Se vive obsesivamente. <input type="checkbox"/> Se vive con miedo constante a perderlo o a que se den cuenta que no se tiene. <input type="checkbox"/> Se vive inseguro, porque no se logra adquirir, por más que este en oferta. <input type="checkbox"/> Se busca enriquecer, pero generalmente no se logra y se empobrece al compartir. <input type="checkbox"/> Esta sujeto a la máscara que usamos para tratar de cubrir el deber ser.

2.7. El manejo de la autoestima como sinónimo de autoconcepto en el mundo social y hasta en el medio psicológico actual, y sus consecuencias

A continuación expongo algunos trabajos e investigaciones que representan la visión social actual de la autoestima y después analizaremos las repercusiones que esto tiene en nuestra forma de vivir, sentir y actuar.

Este es un trabajo hecho por adolescentes de 15 años, en Argentina, que refleja la forma en que se interpreta la autoestima y como se vive este concepto indiferenciado de el autoconcepto.

Autores:

- D`Anna, Guillermina. García Ortega, Verónica. Pedreza, Laura Magdalena. Scutti, Pamela.
- Edad 15 años. Estudios: Secundario (actualmente 3° año).

1. Autoestima

¿Que es la Autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

En esta definición se observa como al equiparar autoestima con autoconcepto, el amor por uno mismo uno mismo se convierte en un querer condicionado a logros y cuando esto no sucede así, la persona al sentir que vale por sus hechos, no dice cometí un error, sino que ella o él son el error, no dice cometí una tontería, sino se dice: “soy tonto”, y esto lo (la) lleva a deprimirse.

2. Baja Autoestima

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona basa su autoestima en su autoconcepto, transforma su amor incondicional a un querer condicionado y por lo tanto no puede vivir con autenticidad y aceptación, ya que no vale por lo que es si no por lo que hace y vive con miedo a reconocer sus áreas no desarrolladas o sus conductas disfuncionales aprendidas. Y por lo consecuencia cuando una persona no logra vivir autentica se originan en él o ella los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos, pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicosomáticos y esto es lo que la persona proyecta a los demás.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran.

Al continuar equiparando autoestima con autoconcepto, la persona en lugar de ubicar sus áreas desarrolladas, su situación familiar y cultural y tener conciencia de sus áreas de oportunidad, se valoriza, compara y enjuicia, como lo podemos observar en el siguiente párrafo.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

3. La Familia

La autoestima, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos nos brinda.

En la violencia familiar las víctimas y los victimarios poseen muy baja autoestima, ya que por un lado, la víctima es alguien al que maltratan sin que ésta pueda poner límites y no se da cuenta de que está siendo abusada. Por otro lado, los victimarios compensan lo inferior que se sienten, maltratando y abusando, en este caso, de un familiar.

Estoy de acuerdo que es en el ambiente familiar en la relación de Ser a Ser, en la relación Yo-Tú, donde se vivencia el amor, y de donde surge la vivencia del ser merecedores de la felicidad, como expresión de la fe compartida entre los seres humanos.

Muchas de las heridas emocionales que tiene una persona, producidas en su niñez pueden causarnos trastornos psicológicos emocionales y físicos (cáncer, úlceras, hipertensión, trastornos cardíacos y alimentarios, [problemas](#) en la [piel](#), depresiones, etc.), produciendo dificultades en la vida de las mismas ([conflictos](#) serios en [el trabajo](#), disminución de la energía y de la capacidad creativa, relaciones matrimoniales desastrosas, no [poder](#) hacer o conservar amigos, poco entendimiento con las hijas e hijos). Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño/a cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresan miedo, piden compañía, se aferra buscando protección, tiene vergüenza, etc.. Estas [actitudes](#) se completan con otras totalmente opuestas, demostrándole al niño que es "querido y bonito" creándole una gran confusión. Pero estas muestras de cariño son aparentes, adjudicándole un rótulo a su [identidad](#), que trae como consecuencia un peso negativo en formación y en el [desarrollo](#) de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada es adulta, transmitirá la humillación o el maltrato a personas más pequeñas o vulnerables. Es una cadena hereditaria de abuso y [poder](#), ya que el desprecio y la vergüenza vivida en la [infancia](#) son la fuente de los problemas que afectan en la vida adulta y los causantes de la baja autoestima.

La principal [imagen](#) y más generalizada forma de [violencia](#) es el maltrato emocional. Hay muchas maneras para asustar a un niño y hacerlo sentir culpable e intimidado, sin recurrir a la [violencia física](#). El niño o la niña se atormenta con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie y aprenden a soportar el dolor y el silencio.

La autoestima y [la comunicación](#) están muy relacionadas, porque según como se diga algo, el efecto será positivo o negativo, de [aprendizaje](#) o de resentimiento, que se transmite desde la [infancia](#) hacia el futuro. Por esta razón, se entiende que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre lo hacen intencionalmente, ya que ellos fueron educados del mismo modo.

Cuando los padres quieren que sus hijos reaccionen como ellos desean, suelen comportarse de maneras particulares. Estas maneras pueden ser:

Mártires: controlan al niño haciéndolo responsable de su sufrimiento y culpable por todo lo que pueda querer o hacer que no le caiga bien a estos mártires, a quienes nada les viene bien, y recurre a las quejas, los reproches, las lágrimas, las amenazas de que les va a dar una ataque, etcétera.

- - Ves como me sacrifico por vos y no te importa-
- - Dejé todo para criarte y me lo pagas haciendo eso-
- - ¿En que nos equivocamos que nos haces estas cosas?-

Los dictadores: controlan al niño o la niña atemorizándolos cuando hacen algo no autorizado, son estrictos y amenazantes para que obedezcan y todo los enfurece. Condenado de manera inapelable al niño, con burlas, gritos, despliegue de poder y dominación.

- - Como puedes ser tan estúpido/a, como no te das cuenta de las cosas-
- - Te avisé y ahora vas a ver lo que te pasa por no obedecer-
- - Yo no tengo que darte explicaciones, lo haces porque te lo ordeno y punto-

A veces estos roles (mártir y dictador) se combinan, se alternan y agregan mas confusión a los chicos porque también van acompañados con demandas o manifestaciones de cariño. Y si un hijo llega a quejarse, a llorar o a reclamar por el trato que recibe puede volver a ser juzgado, culpado y descalificado.

"Según se hallan comunicado nuestros padres con nosotros así van a ser los ingredientes que se incorporen a nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarlos con los demás.

Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

Ninguna forma de maltrato es educativa y ningún mensaje o comunicación que culpabiliza, critica, acusa, insulta o reprocha es un buen estímulo para nadie. Y menos en la infancia, cuando no hay posibilidades de defenderse, protegerse o entender que es la impotencia y el desconocimiento de otras formas de trato lo que lleva a los padres y madres a asumir ese papel de mártir o de dictador.

Lo primero que hay que entender es que no podemos hacernos cargo toda la vida de los problemas que amargaron o hicieron de nuestros padres y madres personas mártires o dictado-ras. Basta con empezar a investigar de que manera nos afectaron esas actitudes, para comenzar a liberarnos de sus efectos y no repetir nada de esto con los propios hijos e hijas, con nuestros alumnos, con cualquiera de nuestros chicos o chicas que puedan estar a nuestro cuidado.

Estoy de acuerdo con este artículo en las consecuencias que tienen en los hijos las conductas y juicios de los padres, cuando estos se valoran por su hacer, por cumplir con el deber o con sus logros, pues este mismo mensaje es el que transmiten a sus hijos y en lugar de amarlos incondicionalmente, y compartirles e invitarlos a la alegría de vivir, desarrollarse y ubicarlos en la realidad, les imponen deberías, juicios e ideas que les impiden vivir desde su Ser. A continuación exponen algunos puntos de cómo recuperar la autoestima, en los cuales teóricamente estoy de acuerdo, pero creo que lo más funcional sería el trabajo terapéutico a fin de poder revivenciar y re significar estas vivencias y no sólo transformarlas a nivel mental.

4. Como sanar la autoestima herida en la infancia

"Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron..."⁽³⁾, y sanar a ese niño/a que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico a mi trabajo con responsabilidad pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso sino que todavía tengo que aprender más.
- Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
- Tengo confianza en poder resolver lo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Si una persona tiende a valorarse de esta manera se transforma en guía de su propia vida y está protegida de sentir culpas irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer para ser aceptada.

A continuación está un párrafo donde podemos darnos cuenta como la comunicación desde el deber ser lejos de posibilitar la relación Yo-Tú, y un intercambio amoroso de Ser a Ser, se convierte en una forma de poder que impide la vivencia de la autoestima.

5. La comunicación en la familia

La comunicación y el intercambio de mensajes son permanentes entre los seres humanos. Ésta no es solo lo que hablamos, sino todo lo que hacemos o no hacemos: Silencios, posturas, gestos, actitudes, expresiones, tonos de la voz que cambian el sentido de lo que se dice y miradas significativas. Por eso una persona puede manejar la comunicación como un elemento de poder sobre otros, que le permite controlar la relación e influir sobre las personas para obtener las respuestas que desea.

"El ejercicio de la violencia en todas sus formas es una manera de comunicar algo que se quiere lograr, por lo general, el dominio de la situación y el control sobre los demás; y una manera de comunicar lo que le sucede a la persona que ejerce la violencia."⁽⁴⁾ Estas se sienten impotentes, no conocen otras formas de obtener atención y protagonismo y repiten lo que le hicieron a ellos de chicos. También son incapaces de manifestar sus sentimientos, sus emociones, carecen de habilidad para conversar y lograr acuerdos, en conclusión, tienen un grave problema de comunicación y necesitan imponerse para sentirse poderosos y compensar su baja autoestima.

6. La Sociedad

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona está en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante una baja autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. "Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido..." ⁽⁵⁾, puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica.

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a sí mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: si sos gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, morocho, o si tenés la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc..

Toda persona se ve a sí misma desde el punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

En estas oraciones se vuelve a captar como la autoestima desde este enfoque está supeditada al concepto social, al deber ser vivido, a las expectativas creadas y no como vivencia del amor incondicional. Y en los siguientes párrafos estoy de acuerdo que una persona que se ama a sí misma, tendrá el autoapoyo y la fe en sí misma, que le permita crear sus criterios y valores y no estar supeditada a obedecer ciegamente las normas o valores impuestos.

7. Características de la autoestima positiva

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirme culpable cuando a otros le parece mal lo que halla hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

8. Conclusión

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, además es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que estemos y los estímulos que este nos brinda.

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño o niña es muy importante, ya que esta es la que le trasmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño a formar, a raíz de estos, su personalidad y su nivel de autoestima. Muchas veces los padres actúan de diferentes maneras, que pueden ser perjudiciales para el niño dejándole marcas difíciles y un continuo dolor oculto que influirá en el desarrollo de su vida; a estos padres se los llama mártires o dictadores. Pero también están los que le valoran y reconocen sus logros y sus esfuerzos y contribuyen a afianzar la personalidad.

Otro factor importante que influye en la familia, es la comunicación, ya que están estrechamente relacionadas. Según se hayan comunicado nuestros padres con nosotros, esos van a ser los factores que influyan en nuestra personalidad, nuestra conducta, nuestra manera de juzgarnos y de relacionarnos con los demás. Estas experiencias permanecen dentro nuestro toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y a anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, y para no transmitírselas a nuestros hijos.

Hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona, ya que la sociedad es la que le presenta a la persona un modelo social con costumbres y con una [cultura](#) que a través de la familia son transmitidos al individuo. Pero cuando los integrantes de la misma, tienen asuntos indefinidos en el interior por un pasado doloroso en la infancia le transmitirá el mismo dolor y las mismas confusiones a su hijo, causándole problemas de comunicación en el ambiente social.

Para poder ayudar a una persona que tiene autoestima baja, primero que nada se tiene que concientizar del problema que tiene, y luego se la podrá ayudar llevándolo a un especialista y apoyándolo durante el tratamiento o el [proceso](#) de recuperación. En el caso de los niños, la escuela también cumple un [papel](#) muy importante ya que es la que debe tener la [estrategia](#) y las formas para ayudar al niño con estos sentimientos tan distorsionados que le ocasionan tantos problemas.

A través de este trabajo podemos observar la confusión existente entre lo que es la autoestima como resultado del la vivencia amorosa que se vive en la relación Yo-Tú, de Ser a Ser y el autoconcepto como resultado de los juicios y conceptos que recibimos en nuestra vida.

En este trabajo podemos observar como los juicios que equiparan el hacer con el ser son los que más dañan, ya que la persona que los expresa cree valer por su hacer y transmite este mismo juicio a la persona que los recibe, de manera que se convierte en un círculo vicioso, donde al no podernos valorar por Ser, nos condicionamos y condicionamos nuestro aprecio personal y por los demás en función de logros y de cubrir las expectativas externas.

Y cómo acertadamente se expone en este trabajo, ésto trae infinidad de consecuencias, desde las más simples, desconfianza, pasando por el miedo, la vergüenza, la inseguridad, la desvaloración personal, el fracaso, la depresión, hasta llegar al suicidio.

En este trabajo se expone que es a través de cambiar los pensamientos y juicios, es decir a través de repetirse nuevos autoconceptos positivos es como se logrará vivenciar la autoestima, y esto para mi punto de vista es un error, ya que esto sigue condicionando nuestro amor a los conceptos, creo positivo el reformar conceptos erróneos, por conceptos más realistas, pero no por eso vamos a valer más, simplemente estaremos en condiciones de partir de un mapa más cercano a nuestra situación actual. Pero para el postulado de esta investigación, lo más importante es la vivencia de la relación amorosa, como base para una transformación que nos permita vivir desde nuestro Ser, crear y desarrollarnos en libertad.

De ahí que la base de la terapia y de cualquier relación posibilitadora es la vivencia del amor incondicional que compartimos desde nuestro Ser al Ser de los demás y de los demás a nosotros.

Por esto es importante de resaltar que es la vivencia del amor que una persona tiene por si misma, como resultado de la relación amorosa, la que posibilita el que pueda compartir su amor, su aceptación y su valoración a otro ser humano.

En la siguiente tesis observaremos la misma similitud entre autoestima y autoconcepto

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
E.A.P. DE ENFERMERÍA

Nivel de autoestima de los pacientes del programa de control de tuberculosis del Centro de Salud Laura Rodríguez Dulanto-Duksil,
2004

TESIS
Para optar el Título Profesional de: LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR
CARMEN ROSA HUANCO FLORES

LIMA – PERÚ
2004

A) 7.2. **AUTOESTIMA** ▲

7.2.1. CONCEPTO

38Según Ramírez y Almidón especialistas en problemas de **autoestima**, la define como: “la valoración que uno tiene de si mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno”. Esta relacionada con el sentirse amado, capaz y valorado, lo que determina el autoconcepto, es decir, la imagen que uno tiene de sí misma en lo corporal, intelectual y social, etc [fn7](#) . Existen otras definiciones como:

40La primera Regional Training, Brasil 1999 define a la **autoestima** como: “Como la valoración que la persona tiene sobre si misma o a partir de las ideas y sentimientos que se derivan de su propio autoconocimiento, así como de las influencias y mensajes que recibe de otra persona y también de su medio sociocultural” [fn8](#) .

42Según la Lic. Alejandra García Morillo, “**Autoestima** es una vivencia y juicio de valor sobre sí mismo y sobre las relaciones y responsabilidades para consigo mismo, para con los otros y con el entorno” [fn9](#)

44Coopersmith expresa que “La **autoestima** es la evaluación que todo individuo hace y mantiene con respeto a sí mismo, expresando aprobación o desaprobación de lo que tan capaz, significativo, exitoso y digno se encuentra o siente” [fn10](#)

46Ramírez y Almidón la definen así: “la **autoestima** es conocimiento y valoración que tiene cada persona de sí misma, y que se expresa en una actitud de aprobación o desaprobación” [fn11](#) .

48Según Francisco Masso refiere que es “El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros” [fn12](#)

50Es decir, que todas las apreciaciones de los diversos autores coinciden en que la **autoestima** es la valoración que tiene la persona de si mismo en lo que se refiere a su aspecto físico, cognoscitivo, afectivo, social y ético.

7.2.2. CLASIFICACIÓN DE LA **AUTOESTIMA**

51Según la Lic. Alejandra García Morillo y Cirilo Toro Vargas refieren que existen exageraciones de la suma de juicios que una persona tiene sobre sí mismo puede ser exagerada y estar teñida por voces que sobredimensionan positiva o negativamente sus características personales. Si esa sobredimensión es

negativa la persona se subestima o **autoestima** baja negativa. Si la sobredimensión es positiva, se sobreestima o **autoestima** alta negativa.

- Las personas que se subestiman o que tienen una **autoestima** **baja negativa** son extremadamente vulnerables a la crítica. Escuchan una voz interior negativa que los ataca y juzga con el máximo rigor. ¿Qué hace esa voz interior negativa?, lo confronta con los demás con saldo negativo. Le exige niveles de perfección imposibles de alcanzar, le contabiliza los fracasos olvidándose de los éxitos y de los logros. Le impone un argumento de vida y lo censura si lo transgrede. Le exige ser el mejor y si no lo logra lo acusa de estúpido, fracasado, débil y le hace creer que es cierto. A veces usa recuerdos del pasado con imágenes y los encadena por asociación asociaciones.
- Esta voz se caracteriza por ser insidiosa y sutil y el sujeto por lo general no se percata de ella ni que lo está dañando pues sus ataques le parecen razonables y justificados. Este tipo de autocrítica que se empeña en socavar la valía personal es enormemente tóxica para la salud emocional y tal vez más perjudicial que cualquier trauma padecido.

- La sobreestima o **autoestima** **alta negativa**, aunque menos frecuente, describe la conducta de quienes se sienten más que los demás, superiores, que todo lo pueden. La voz interior les susurra que pueden más, que saben más que los demás, que son mejores, más lindos, con mejor físico, que es el mejor.

- **Autoestima** **baja positiva** se refiere a la aceptación personal disminuida por alguna crisis situacional pero debe estabilizarse conforme pase la situación adversa en la persona.
- **Autoestima** **alta positiva**, es la aceptación personal de cada persona conciente de sus virtudes, defectos, errores y aciertos, etc. Capaz de afrontar cualquier situación adversa presentada. Se caracteriza por:
 - Ser más preparados para afrontar las adversidades.
 - Tener más posibilidades de ser creativos en nuestro trabajo
 - Tener más oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras.
 - Tratar a los demás con más respeto.
 - Sentirse más contento y tener mas ganas de vivir.

7.2.3. DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA ▲

52 Dentro de sus dimensiones tenemos:

53 **Dimensión Física:** conciencia del valor físico. Sentirse atractivo/a o por lo menos standard para la propia comunidad. Como estatura, apariencia física, etc.

54 **Dimensión cognoscitiva:** confianza en poder descubrir como son, cómo funcionan y cómo se relacionan las cosas. Además se muestran receptivos al adquirir nuevos conocimientos, nuevas experiencias, aceptación de sus conocimientos y responsabilidades y el enfrentamiento a los cambios.

55 **Dimensión afectiva:** capacidad de sentir, expresión de sus sentimientos, sensaciones, temores y de establecer vínculos afectivos reconocidos como valiosos entre compañeros, amigos y familiares. Lo que refuerza el afronte a situaciones adversas.

56 **Dimensión social:** sentimiento de sentirse aceptado y de pertenecer a un grupo social. Conocer personas nuevas de su entorno, sentirse parte de una sociedad.

57 **Dimensión ética:** seguridad acerca de lo que considero bueno y de las conductas correctas que debo ser realizadas para la persona y para la sociedad, aceptación de responsabilidades, errores y aciertos.

7.2.4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA AUTOESTIMA ▲

58 Los factores contribuyen de forma interdependiente en la formación de la personalidad del individuo, reforzando cada uno de ellos la autoestima, y por tanto se refuerzan de forma automática los otros y viceversa. Estos son:

59 **a. Seguridad:** es el factor en el cual creemos reconocer más fácilmente nuestro nivel de autoestima. Si alguien se siente seguro de sí mismo y lo demuestra en su comportamiento y relaciones da la impresión de que tiene todos los problemas resueltos. En esa perspectiva la persona debe sentirse seguro y cómodo consigo mismo, en los distintos contextos.

60 **b. Identidad:** seguro de autoconcepto; es la forma cómo nos percibimos a nosotros mismos como persona. La formación de nuestro autoconcepto empieza a delinearse, desde el nacimiento, en conformidad con la forma como nos percibían y nos trataban nuestros padres. Desde estas primeras imágenes y reacciones anímicas se desarrollan sucesivamente distintas facetas del autoconcepto, en conformidad con los distintos contextos vivenciales y situaciones de refuerzo positivo o negativo que hayamos recibido. La persona con buen autoconcepto, confía en sí misma y en los demás, se encuentra

segura de sí misma. Se siente cómodo con cualquier cambio, ya sea motivado por él o por las circunstancias y los demás. Toma decisiones, corre riesgos y entra en acción para conseguir resultados.

61 **c. Integración o pertenencia:** implica sentirse cómodo y a gusto con los demás, sentir que formamos parte de un grupo familiar, de amigos de trabajo, de estudio, etc., y que aportamos algo al mismo. La **autoestima** se desarrolla socialmente, desde que vivimos en sociedad. La persona con buen sentido de pertenencia demuestra sensibilidad y comprensión hacia los demás y habilidad en cooperar y compartir. Se siente cómodo en el grupo y está listo a interactuar, consigue la aceptación a los demás, demuestra características sociales positivas, y está dispuesto a compartir sus conocimientos y emociones cuando puede ser de utilidad propia y/o de otros.

62 **d. Finalidad:** o también llamada motivación, busca que nuestra actuación sea oportuna, necesaria e inevitable. Cuando tenemos motivaciones suficientes modificamos nuestro comportamiento, hacemos todo lo necesario para lograrlo. Desde esa perspectiva desactivamos preconceptos, miedos, vergüenzas y orgullos falsos. El principal elemento de motivación es tener fe en que podemos hacer lo que nos proponemos. La persona con elevado sentido de finalidad y motivación tiene buen sentido de la dirección hacia donde le conviene ir y cómo actuar para llegar donde quiera llegar, se siente motivado a emprender nuevas actividades y a buscar soluciones y alternativas, es proactivo, toma sus decisiones e inicia nuevos proyectos y actividades cuando lo considera oportuno. Toma la responsabilidad de sus acciones de y las consecuencias de su forma de actuar.

63 **e. Competencia:** implica tener conciencia de la propia valía, de lo que sabemos, sentimos y podemos hacer. Contrario a la máxima socrática de que lo único que sabemos es que no sabemos nada, es importante que reconozcamos lo mucho que sabemos y, al mismo tiempo lo mucho que podemos aprender. Si reconocemos lo mucho que hemos aprendido y progresado hasta la fecha, podemos motivarnos y responsabilizarnos sobre lo que queremos aprender para el futuro, decir cómo hacerlo, qué recursos utilizar y empezar a trabajar para conseguirlo.

Con relación a esto mi punto de vista es que: Cuando la persona vive desde su Ser y se ama, se desarrolla con gusto, busca superar sus records, y no siente valer más o menos por ganar o perder, busca colaborar y desarrollar sus habilidades más que competir. Acepta la derrota como enseñanza para aprender. Se siente motivado a actuar con deseo y conciencia, es decir es consciente de sus virtudes, destrezas, potencialidades y debilidades y acepta estas últimas como oportunidades de crecimiento.

7.2.5. BASES DE LA AUTOESTIMA ▲

64 La autoestima como poder energizador de la persona tiene cuatro bases esenciales:

65 **a. La aceptación de sí mismo**, implica reconocerse y valorar sus propias habilidades y limitaciones, sus errores y logros. Aceptarse a sí mismo, constituye una necesidad esencial en las personas para desarrollar su autoafirmación. La aceptación de sí mismo afianza la identidad personal y ayuda a verse como sujeto con rasgos físicos, psicológicos y espirituales característicos, a sentirse satisfecho de su nombre, sexo, nacionalidad y demás peculiaridades. Como tal hace que la persona se valore, se acepte, tenga conciencia de lo que él puede y vale, y esté listo a vencer los obstáculos que le presente la vida.

66 **b. La autonomía**, es otra base fundamental de la autoestima. El desarrollo de la autonomía es posible y necesario a través de un proceso educativo ligado a la evolución del pensamiento y los efectos para expresarse en conductas. Pues, saberse, sentirse y actuar con seguridad es posible si se logra aprendizajes que permitan actuar con independencia. Se orienta a que la persona se valga por sí mismo en las diversas circunstancias de la vida, sin excluir la posibilidad de dar o pedir apoyo a los demás.

67 **c. La expresión afectiva**, se manifiesta en la interacción con los demás, como capacidad de dar y recibir afectividad. Esto es lo que motiva a la persona a autoestimarse, ser respetuoso, solidario, generoso, receptivo, etc. La finalidad de su desarrollo es acrecentar la moral y sensibilidad de la persona como energizador de su vida.

68 **d. La consideración por el otro**, denota reconocer y respetar los derechos de los demás, considerándolos como iguales y aun en las diferencias viéndolos con necesidades iguales a uno. Implica la dimensión social de la persona que compromete respetar a los otros, tolerarlos, ayudarlos. Cuando nos damos cuenta de que se nos acepta y se nos quiere por lo que somos y sin expectativas, ensalzamos automáticamente el sentido de nuestra valía y desde allí de nuestra autoestima general.

7.2.6. CUALIDADES DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA ALTA POSITIVA ▲

69 Analizada desde varias perspectivas, según los puntos de vista de expertos, la persona con autoestima alta positiva es alguien que:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.
- Es optimista, cree en la capacidad de progreso de si mismo y de los demás.
- Es honesto y sincero como consecuencia de su fe en si mismo y en los demás.
- Es tolerante y comprensivo.

- Es entusiasta. Tiene sentido del humor.
- Tiene humildad, reconoce sus limitaciones, cualidades y potenciales.
- Es valiente y decidido.
- Es creativo, es flexible.

- Tiene capacidad de empatía, ve las cosas desde la perspectiva de la otra persona.
- Tiene receptividad a los nuevos conocimientos.
- Es abierto al reconocimiento y a la aceptación de las diferencias personales de cada uno.
- Acepta errores y las críticas como instrumento de su aprendizaje.

7.2.7. IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

70 La gran importancia de la autoestima es nuestra vida puede sintetizarse en los siguientes criterios:

71a. Construye un núcleo de la personalidad. La fuerza del hombre es la tendencia de llegar a ser él mismo. La fuerza impulsora de la voluntad de la persona de captarse a si misma. El dinamismo básico del hombre es la autorrealización.

72b. Determina autonomía personal. Un objetivo personal de la educación es la formación de personas autónomas, seguras de sí mismas.

Posibilita la relación social saludable. El respeto y aprecio hacia uno mismo es la plataforma adecuada para relacionarse con las demás personas. Se puede estimar a otros reconociendo sus valores e infundirles un autoconcepto afirmativo. Y fundamenta la responsabilidad.

7.2.9 CONSTRUCCION DE LA AUTOESTIMA ▲

78 Proceso externo de construcción de la autoestima

79El proceso externo está dado fundamentalmente por la influencia que los demás, en general, tienen sobre el aspecto emocional de la persona.

80Cuando sea necesario que la persona mejore aspectos de su conducta, será más adecuado que el problema se exprese de manera clara y precisa, haciendo respetar normas y límites, pero considerando evitar algunos aspectos que claramente afectan la autoestima.

81Como ya se ha dicho, la **crítica** es uno de ellos. Otros son las **reglas** y los **deberes inflexibles**, así como el **perfeccionismo**. Estos también inciden negativamente en la autoestima, porque no dan libertad y hacen que nos sintamos agobiados y con la sensación de no haber logrado nunca las metas.

82Es adecuado realizar los planteamientos y observaciones sin generalizar el problema hacia aspectos de la personalidad. Debemos centrarnos en la conducta, no en la persona.

En este punto estoy de acuerdo es diferente ver al Ser y juzgar o calificar sus actos, de manera que el Ser decida que desea realizar con conciencia y responsabilidad.

Otro factor muy negativo para la autoestima, es el hecho de repetir reiteradamente las características negativas de la persona, los demás pueden o no ayudar a tener una buena autoestima, especialmente las personas con las que se está involucrado afectivamente, alguien a quien se admire mucho, haciendo aportes para que se tenga una evaluación positiva de uno mismo y de sus actos, esto es también el que ofrece oportunidades adecuadas y precisas en que se pueden obtener éxitos y en general, experiencias que permitan hablar bien de uno mismo y con las cuales uno se sienta satisfecho.

83 Proceso interno de construcción de la autoestima

84La persona también realiza una construcción interna según sus propias experiencias. Esta construcción va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien",

"merezco quererme". Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de manera acertada.

En este punto hay contradicción, porque otra vez establecen la autoestima, como fruto del hacer y no del Ser. Estoy de acuerdo que la libertad que brinda el amor incondicional, posibilita a que la persona se desarrolle por deseo y que esto a su vez creará un círculo virtuoso de satisfacción, fe en el Ser y en el hacer, y esto motivará más la práctica y el desarrollo de cualquier actividad humana, pero no por esto la persona vale más, ni es mejor que otro ser humano, sino que podrá vivir mejor, con mayor conciencia, libertad, autenticidad y gozosa de desarrollarse, obteniendo más habilidades y logros.

Porque cuando la persona se valore y crea que es mejor que otra por sus logros, vivirá con el constante temor de perder, y no se desarrollará por deseo, sino por miedo, creando conductas obsesivas o círculos viciosos de fracaso y depresión, ya que al evadirse y no practicar, se sentirá menos capaz, sintiendo miedo y desagrado, desmotivación y fracaso.

85Una buena **autoestima** es el motor que desencadenará asertividad en las funciones afectivas y sociales que va a permitir que se obtenga como resultado agrado, satisfacción, gusto y amor por lo propio.

86 **RETROALIMENTACIÓN POSITIVA DEL PROCESO INTERNO CONSTRUCCIÓN**

89Sin embargo puede pasar también lo contrario, en que el individuo se vea enfrentado a resultados o experiencias desagradables, a errores e insatisfacciones, provocando autoacusaciones y autocastigos que le aportan y le provocan una información muchas veces distorsionada y que le conduce a un actuar deficiente con resultados de las mismas características o incluso peores.

90De esta manera se generara un "círculo vicioso", que si daña la **autoestima** habrá que interrumpir atendiendo determinados aspectos como incentivar a que el individuo valore más el proceso que el resultado y que aprenda de sus errores.

91Esto se ve favorecido si va acompañado de palabras positivas que el sujeto se diga a si mismo (diálogo interno) como "lo hice bien", eludiendo frases de negación, es decir, en vez de decir, "no debo volver a hacer tal cosa", decir "de ahora en adelante debo procurar hacer tal otra", y evitando también las frases negativas cambiándolas por aseveraciones positivas. Es decir, cambiar una frase como "lo hice todo mal" por otra como "debo mejorarlo "haré lo posible por mejorar".

92Otro aspecto que favorece el desarrollo de una **autoestima** alta positiva es facilitar alternativas con objetivos más adecuados al nivel de desempeño y capacidades, para lo cual será necesario conocer a la persona para que de esta manera podamos ayudarlo a conocerse a sí mismo a través del

descubrimiento gradual de sus potencialidades, las que serán el motor para la superación y para poder emprender nuevos desafíos.

En esta investigación también se observa como se usa prácticamente la autoestima como sinónimo de autoconcepto, estoy de acuerdo con la expresión: Es la vivencia de valor que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno. Pero la siguen equiparando con el autoconcepto cuando expresa que: Esta relacionada con el sentirse amado, capaz y valorado, lo que determina el autoconcepto, es decir, la imagen que uno tiene de sí misma en lo corporal, intelectual y social, etc.

Sigue hablando más que de el amor por uno mismo, fruto de la vivencia de vivirse amado incondicionalmente, de conceptos, de los juicios que hacemos de nosotros mismos con base a nuestro desempeño y expresa que va a ser positiva o negativa según lo sean esas experiencias y el criterio de evaluación que se haga de ellas, es decir, va a estar en estrecha relación con decirse a sí mismo: "yo pude", "lo hice bien", "merezco quererme". Es como un premio hacia sí mismo, que a su vez se va a convertir en la energía para hacer otras cosas bien hechas, de manera acertada. O es un castigo, que nos lleva a juzgarnos y sentirnos menos por no haber logrado lo que queríamos o debíamos.

Toda esta forma de ubicar la autoestima nos lleva a vivir con miedo a fallar, con temor a no cumplir las expectativas que los otros tienen de nosotros y en constante competencia porque no valemos por lo que somos sino por lo que logramos. Esto es lo que nos está llevando a no poder aceptar en nuestra realidad humana, en nuestro temperamento, a vivir inconformes y en constante insatisfacción ya que no vivimos desde nuestro deseo, sino en función de la aprobación externa o con base a una serie de creencias o ideas de valor a las cuales nos aferramos con tal de conseguir el tan anhelado reconocimiento, pero esto nos aleja cada vez más del cubrir la vivencia del amor incondicional, que realmente necesitamos.

2.8. ¿Qué relación existe entre autoestima y amor?

En la medida en que los padres, maestros, y personas de importancia para cada uno, no vivencien este amor por sí mismos y lo condicionen a sus logros, transmitirán esto conscientemente o inconscientemente a sus hijos alumnos o amigos. Por lo tanto la vivencia del amor, es lo que nos permite amarnos incondicionalmente, es decir vivir nuestra autoestima sin

condiciones y poder vivenciarnos valiosos a pesar de comprender en nuestro autoconcepto que tenemos áreas no desarrolladas.

El amor a uno mismo, es fruto de la vivencia del amor compartido de los padres, se vive a través de la relación de Ser a Ser, en la relación dialogal Yo-Tú, que comparte la vivencia del valor humano, la alegría de vivir y el gozo de desarrollar nuestro potencial.

Si el padre o la madre se ama, posibilitara que los hijos se amen podemos decir que la autoestima se descubre en el espejo de la autoestima de nuestros padres...

Si ellos se valoran en el tener, sus hijos se valorarán según lo que posean. Si ellos se valoran por saber, sus hijos tendrán que saber para valer.

La educación tradicional se ha enfocado, en educar para que los hijos cumplan con el “deber ser”, podríamos decir que sus lemas son:

- “estudia para ser alguien”
- “obedece y llegarás a tener éxito”
- “el éxito produce la autoestima”
- “como te ven te tratan”

La educación en el amar como se analizo en el primer capítulo, no condiciona el valor humano al éxito, sino que comparte y promueve el valor humano con éxito.

En esta investigación se invita a una nueva vida, basada en el siguiente criterio:

El amor, produce autoestima y la autoestima posibilita el éxito. Pero no un éxito sólo de resultados, sino de vivencias compartidas, el éxito del Amor en Todos.

En conclusión la autoestima desde éste punto de vista solo puede ser resultado de la vivencia del amor en la relación dialogal que sucede de Ser a Ser, libre de condiciones, juicios y actitudes posesivas. Y quien ha vivido esta vivencia, se sentirá libre para decidir su vida y desarrollarse, no por deber, sino por deseo, y para crear y compartir, no por la necesidad de reconocimiento, sino como fruto de su proceso de autorrealización.

La filosofía del Amor compartido, o de la autoestima compartida, se podría resumir de la siguiente forma:

LA FILOSOFÍA DEL AMOR

Para compartirte algo...

primero viviré pleno en mí.
Vivir... es estar
en donde todo empieza estar en mí.
Amar... es ir a donde nada termina...
El amor compartido.
El amar nos permite vivir sin prejuicios;
Y usar nuestros pensamientos y nuestra imaginación..
para crear ...
Posibilidades, criterios y actitudes
para descubrir, desarrollar, actuar
y gozar de Tu vida, y así poder...
Amar... compartiéndote en cada instante de tu vida.
Sintiendo lo que dices...
como la promesa de tu ser para el mundo.
Diciendo lo que crees con convicción;
Creyendo en lo que haces, con fe;
haciendo lo que te has comprometido con alegría y con Amor.
La vida nos revela la verdad del AMOR.
Su verdad nos ilumina el camino;
El camino nos conduce a Amar;
El Amar nos hace vivir.
La razón de amar...
la encontramos viviendo;
el sentido de vivir...
lo descubrimos Amando.

Stephan Tanasescu Morelli, reformado por Pablo Huelsz L.

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO

III

MUNDO INTERNO VS. MUNDO EXTERNO

O EL MUNDO DE LA INTERRELACIÓN DE SER A SER.

“EL QUE MIRA HACIA FUERA SUEÑA, EL QUE MIRA HACIA
DENTRO DESPIERTA”. CARL JUNG.

3. MUNDO INTERNO VS. MUNDO EXTERNO, Y EL MUNDO DE LA INTERRELACIÓN DE SER A SER.

3.1. La teoría de la autonomía del Yo, en relación al mundo externo y a los impulsos.

David Rapaport (1972) sostiene que el Yo tiene una relativa autonomía tanto del mundo externo como de los impulsos. Nos explica que hay un contraste muy marcado entre las teorías cartesianas que ubica al hombre como un ser que nace como una pizarra limpia sobre la que escribe la experiencia, donde el hombre es totalmente influido por el mundo exterior y la visión de Berkelyana que sostiene que el mundo exterior es creación de la imaginación del individuo.

Rapaport nos dice que la observación no confirma ninguna de estas dos concepciones nos muestra que aunque el comportamiento del hombre está efectivamente determinado por fuerzas impulsivas que se originan en él, no estamos totalmente a su merced, ya que tenemos cierta independencia de ellas. Nos dice: “Nos referimos a esta independencia como *la autonomía del Yo con respecto al Ello*. La observación más corriente que necesitaba este concepto era la de la capacidad de responder a la realidad exterior, así como la de un comportamiento adecuado. Pero tampoco es completa esta dependencia del comportamiento con respecto al mundo exterior y a la experiencia. El hombre puede no sólo interponer la demora y la reflexión entre las llamadas del instinto y la acción, modificando y aún posponiendo indefinidamente la descarga del impulso, sino que puede asimismo modificar y posponer su reacción a estímulos exteriores. Nos referimos a esta independencia del comportamiento hacia el estímulo exterior como *la autonomía del Yo con respecto a la realidad exterior*. Como el Yo nunca es completamente independiente ni del Ello ni de la realidad exterior, siempre hablamos de autonomía relativa. (Rapaport, 1962, pag. 171)

Es decir siempre hay una interrelación, entre el mundo instintual, el mundo externo y el mundo interno, el Yo. Nosotros como seres vivimos influidos tanto por los aspectos heredados, como son el temperamento y los instintos, y las influencias del mundo externo, la familia, la sociedad, el mundo comercial, la cultura y el mundo del deber y del tener. Pero nuestro Ser posee la autonomía del Yo, y todas sus funciones intelectuales y emocionales que nos ubican en nuestra realidad, nuestra sabiduría organísmica (Perls y otros 2005), la tendencia a la

realización (Rogers 1960), nuestra intuición, que nos permiten en la medida en que les damos prioridad sobre las presiones del mundo exterior y dirección sobre las demandas del mundo instintual, dirigir nuestras vidas con respeto a nosotros mismos y a los demás.

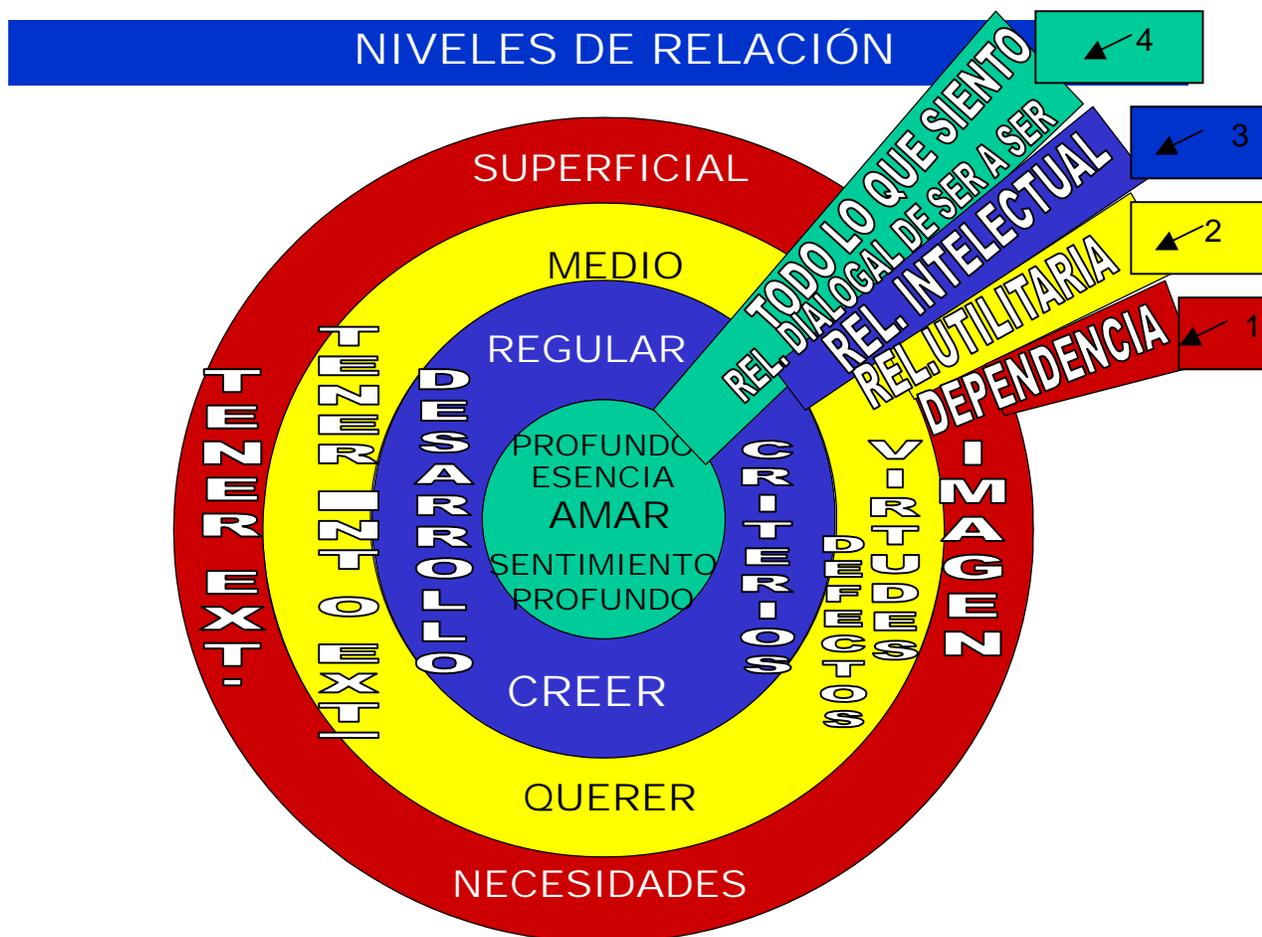
Nosotros como seres humanos poseemos la capacidad de darnos cuenta, de darnos cuenta y esto nos posibilita a aprovechar esto para no solo sobrevivir, sino para crear nuestra vida, nuestra razón y vocación de vida, con base a las experiencias sentidas en especial en la interrelación con los demás.

Es por esto que es tan importante como analizamos en el capítulo anterior la vivencia del amor compartido, ya que ésta es el cimiento, la base para que nuestro Ser, aproveche toda su riqueza interna y la enriquezca en la convivencia e interrelación con la riqueza interna de los otros Seres humanos.

En el esquema siguiente analizaremos los diferentes niveles de relación e interrelación que podemos vivir:

Empezando por las relaciones superficiales de objeto a objeto (Freud 1973) o de ello a ello (Buber, 1993), donde lo que importa es el tener externo, no importa la persona, es el mundo de la necesidad, donde la persona requiere sentirse valiosa, pero este valor al no darse en el Ser, se da en el tener, es un mundo de relaciones superficiales y utilitarias, donde la persona es vista como una posesión, como una conquista, como una compra, no importa lo que siente, importa lo que es para el otro.

El nivel de relación medio, marca lo que son las relaciones desde el deber ser, donde lo que importa es cubrir una serie de expectativas, se desarrollan las virtudes no desde el mundo interno, sino tratando de cubrir las demandas externas, a fin de tratar de obtener reconocimiento, se busca el tener externo o interno, es decir desarrollar habilidades pero no desde el deseo del Ser, sino como obligación desde el deber ser. Se tiene una relación utilitaria, donde no importan las personas, sino lo que dan, o lo que la persona da a los otros.



En el nivel de relación regular, marca lo que son las relaciones intelectuales, desde el deber ser, o son relaciones donde nos identificamos con los demás en creencias, nivel cultural y social, pero no tomamos tanto en cuenta a los demás, sino el provecho intelectual, de desarrollo social que nos brindan, lo que importa es cubrir una serie de expectativas, se desarrollan las virtudes no desde el mundo interno o desde el deseo personal, sino con el fin de encontrar reconocimiento, buscamos ser “amados” por lo que hacemos, desarrollamos, sabemos o logramos, pero lo único que lograremos desde mi punto de vista, es sentirnos temerosos de fallar o sentirnos esclavos a este deber ser, actuando obsesivamente a fin de lograr la perfección y el reconocimiento que creemos nos hará valer y merecer el “amor” de los demás.

En este nivel de relaciones, se establecen debates, críticas, la gente compite por “ser mejor” que los otros, cuando desde mi punto de vista como he expresado anteriormente no puede haber hombres mejores o peores, sino personas que aprovechan mejor su Ser y viven con mayor libertad, conciencia, desarrollo, responsabilidad, creatividad y convivencia compartida, es decir que se aman y aman en acción y relación.

Por último en el nivel profundo, se establecen relaciones de Ser a Ser, de mundo interno a mundo interno, de Yo a Yo, es una relación en la que se comparten sentimientos, valores, ideales, temores, deseos, libertades, conciencia, creatividad, compromisos, vocaciones de vida, tiempos, vivencias, en una palabra Amor.

A través de este esquema descubrimos que en general nos relacionamos muy superficialmente, la gente cuando se saluda dice: “¿Como estás? Unos contestan bien, aunque en realidad se sientan tristes, molestos, deprimidos, enfermos, etc. Otros contestan: “sobreviviendo, ya es ganancia”. En general muy poco de lo que hablamos es profundo y trascendente es decir que genere o posibilite acción, creación o relación de ser a ser. Nos Importa mas guardar las apariencias, la imagen, la identidad, porque no nos valoramos como seres completos y con libertad para crear. Nuestras creencias responden mas a lo que nos dicen que debemos saber y hacer, que a un diálogo interno y a una filosofía propia. Nuestros actos en su mayoría responden a lo que los demás nos imponen, que a deseos o intenciones personales.

Mi objetivo no es criticar al ser humano, sino constatar el como hemos estado viviendo y propiciar una reflexión profunda, que nos permita revalorar nuestros criterios de vida, reafirmarlos o crear nuevos que nos permitan, liberarnos de tanto prejuicios y así poder vivenciar relaciones dialogales Yo-Tú, que nos permitan vivir con mayor plenitud, armonía humana y en concordia con la naturaleza.

3.2. Cuando vivimos desde nuestro Ser, desde nuestro mundo interno en relación a los otros, vivenciamos nuestra esencia o recuperamos nuestro niño interior.

En el fondo de todo adulto yace un niño eterno, en continuo desarrollo, nunca terminado, que solicita, cuidado, atención y educación constantes. Esta es la parte de la personalidad humana que aspira a desarrollarse y a alcanzar la plenitud.

C.G.Jung

Jung (1963) nos dice que el niño viene como todo ser humano al jardín del Edén, pleno de inocencia, asombro, libertad y felicidad, sin prejuicios, ni deberes, con todas las posibilidades de la vida humana y abierto al futuro. Lo que el niño promete al mundo se halla en su interior, esta en su esencia, en su Ser.

Los Seres humanos tenemos infinidad de habilidades o potencialidades por desarrollar, lo único que requerimos es un medio ambiente propicio y estimulante para que esto suceda, ya que en la medida en que como vimos en capítulos anteriores se sienta amado, y por consiguiente aceptado y en un ambiente seguro y motivador, el Ser se desarrollará desde su natural curiosidad, deseo de aprender y descubrirse y descubrir el mundo.

En esta tesis se propone que las personas que tienen más oportunidad de vivirse amadas en su Ser, en la relación dialogal con sus padres y personas cercanas, escuchan su Ser su esencia, es decir se aman, y por lo tanto se desarrollan y comparten en libertad, podría decir que viven con mayor plenitud o como diría Jung en el paraíso o con más momentos de felicidad.

La función de la psicoterapia es propiciar la conciencia del ¿cómo perdimos el paraíso?, pero sobre todo propiciar relación Yo-Tú entre el Ser del terapeuta o facilitador y del paciente o facilitado. A fin de que sea la vivencia del amor, la que le permita recuperar su Ser, su niño interior, su libertad de sentir, pensar y actuar, partiendo desde su esencia, desde su Yo. De manera que al vivirse amado y comprendido en la relación terapéutica, pueda humanizar y comprender a sus padres y/o otras figuras afectivas y compartir esto en una relación de aceptación y perdón de Ser a Ser, lo cual a su vez le permitirá vivenciar esta relación cumbre de amor que tanto requería.

3.3. Las funciones del Yo vividas desde el Ser a diferencia de desarrollarlas para tratar de ser.

Todas las personas tenemos una serie de aptitudes y cualidades, que nos permiten ubicarnos en la realidad, comprenderla y actuar en ella de manera eficaz, dentro de estas cualidades o funciones del Yo están:

- a) La prueba de realidad
- b) El juicio
- c) El sentido de la realidad
- d) La regulación y el control de pulsiones y afectos
- e) Las relaciones con los demás o con los objetos
- f) El proceso de pensamiento
- g) La regresión adaptativa al servicio del Yo

- h) El funcionamiento defensivo
 - i) La barrera de estímulos
 - j) El funcionamiento autónomo
 - k) La función sintética integrativa
 - l) La relación dominio competencia
- (González Núñez, 2002, pag. 94)

La prueba de realidad

Es una función distinta del sentido de realidad y de juicio, uno de sus principales componentes es la capacidad perceptiva y cognitiva que nos permite distinguir entre los estímulos internos de los externos, esta se ve afectada cuando hay alucinaciones, ilusiones o cuando se confunden los recuerdos del pasado con la realidad presente, su objetivo es ubicarnos en el mundo distinguiendo lo interno de lo externo y lo presente del pasado o de la imaginación futura.

Un elemento de la prueba de realidad es la validación de las percepciones intrapersonales e interpersonales, la concordancia entre lo percibido por los diferentes sentidos y la similitud entre lo que nosotros percibimos y lo que los otros captan. Cuando falta la primera se presentan alucinaciones y cuando falta la segunda el delirio. (González Núñez, 2002)

Cuando la persona vive desde su ser esta libre para utilizar esta función, en cambio cuando vive en el “deber ser”, valida más las percepciones externas que las internas y las de los otros sobre las intrapersonales.

El juicio

La función del juicio es la aptitud para darse cuenta de las posibles consecuencias de las conductas que vamos a realizar. Es una función social consciente que implica la capacidad del Yo para apreciar y comprender su interacción con la realidad externa. La conducta inapropiada refleja deterioro en el juicio.

Cuando la persona vive desde su Ser vive mas cercano a la realidad, pues no esta en función de cubrir expectativas externas, evalúa con mayor claridad los compromisos que adquiere, el momento y los tiempos para realizarlos. No vive en función de la aceptación de los otros, pero si se da cuenta del efecto que su conducta tiene sobre los demás.

El sentido de realidad

(González Núñez, 2002, pag 96) dice: “El sentido de realidad se manifiesta fenomenológicamente en el grado en que los acontecimientos externos se experimentan como reales y son incorporados en un contexto familiar, así como en la medida en que el propio cuerpo y su funcionamiento se experimentan como algo familiar y perteneciente al propio Yo.”

Cuando una persona vive desde su Ser el sentido de realidad refleja como la persona ha pasado el proceso de separación-individuación, de tal modo que sus representaciones de los objetos son distintas a las de sus padres o figuras afectivas significativas.

La regulación y la dirección de pulsiones y afectos

Es la capacidad que tiene el Ser para manejar aquellas pulsiones que tienen impacto sobre él o ella. “se considera la dirección de la expresión de la pulsión, el grado de tolerancia a la frustración y el grado en que los derivados de la pulsión se canalizan a través de la ideación afectiva y la conducta manifiesta. Esta última se relaciona estrechamente e incluso puede traslaparse con el funcionamiento defensivo”. (González Núñez, 2002, pag. 97)

El deterioro en la regulación y dirección de los impulsos se manifiesta en la tendencia al *acting out*. Éste se vuelve una expresión de la falta de autodirección y represión de las sensaciones y sentimientos, que impiden al Ser a satisfacer sus necesidades y deseos.

Las relaciones con los demás

Esta función nos ubica tanto en el tipo como en el estilo de relación que tenemos con los demás y éstas pueden ser básicamente de tres tipos: 1) Captándolos como Seres separados de nosotros, 2) Como personas simbióticas a nosotros o de nosotros a ellos y 3) Como extensiones del si mismo.

Si el si mismo y los otros no se diferencian tenemos posibilidad de una forma psicótica de estar en el mundo. O puede tratarse también de un trastorno de personalidad narcisista donde la persona ve a los otros como objetos extensiones de su si mismo.

El proceso de pensamiento

Esta función se refiere a la capacidad de pensar con claridad y se manifiesta en la habilidad de comunicar de manera inteligente las propias ideas o pensamientos, manifestando capacidad de atención, concentración, formación de conceptos, el lenguaje, la memoria y la proporción relativa de los procesos primarios y secundarios en el pensar. El funcionamiento defensivo también afecta el pensamiento (desplazamiento, condensación y proyección). (González Núñez, 2002)

La regresión adaptativa al servicio del Ser.

En esta función se puede dar un relajamiento de la agudeza cognitiva, aligerar el proceso secundario, para facilitar la expresión de formas de pensamiento inconscientes, es la capacidad del yo para adaptarse, dejar de aferrarse a lo que se le impone y producir nuevas configuraciones e integraciones creativas. Es esencial para el acto creativo y desempeña un papel de importancia en el análisis. Es como el proceso de tomar vuelo o retroceder para lanzar un salto. Cuando la persona vive desde el Ser, tiene la libertad de actuar como niño con espontaneidad, frescura y sin temor a fallar, puede jugar, puede acceder al proceso primario con libertad y creatividad, en cambio cuando la persona vive desde el deber ser, se aferra al proceso secundario, pierde su adaptabilidad, teme actuar como niño, teme a la crítica, vive demasiado en serio, no puede jugar el juego de la vida.

El funcionamiento defensivo

González Núñez (2002) dice que esta función incluye el grado en que las defensas reducen con éxito los efectos de la ansiedad o de la depresión como formas adaptativas de la ideación y de la conducta. Es importante captar hasta donde el sistema defensivo esta a favor del Ser o a favor del deber ser, hasta que punto es un mecanismo adaptativo que favorece las otras funciones yoicas y la relación con el mundo, o por el contrario esta al servicio del deber ser y más que proteger a la persona, defiende a la máscara con sus ideas y conductas poco flexibles. Este mecanismo defensivo cuando esta al servicio del Ser lo llamaré formas o mecanismos de relación y cuando esta al servicio del deber ser, lo llamaré mecanismos de defensa. Posteriormente analizare más a fondo esta función yoica.

Barrera de estímulos

Esta función yoica se refiere al umbral de sensibilidad a los estímulos externos o internos que tiene una persona. Es el grado de adaptación, organización e integración de nuestras respuestas a varios niveles de estimulación sensorial, que nos permite ajustarnos y dar una respuesta adecuada sea motriz, afectiva o cognitiva.

Funcionamiento autónomo

Se refiere al funcionamiento autónomo de los procesos tanto primario como secundario. Dentro de los procesos primarios están: La capacidad de atención, concentración, memoria, aprendizaje, percepción, función motriz e intención; y dentro de los procesos secundarios están: Patrones de hábitos, capacidades complejas aprendidas, rutinas de trabajo y otros intereses.

Funcionamiento sintético-integrativo

Esta función yoica se refiere a la integración y armonización de actitudes, valores, afectos, conducta y autorrepresentación y nos muestra cuando hay discrepancias o conflictos tanto a nivel intrapsíquico como de conductas en relación con el mundo.

González Núñez (2002) expresa que el principal componente de esta función es la capacidad de integrar experiencias de vida potencialmente discrepantes que pueden manifestarse en sentimientos, percepciones, pensamientos y acciones. Integra imágenes de uno mismo aparentemente divergentes. Distorsiones entre las representaciones externas e internas. Otro aspecto es la conexión y continuidad de planeación y organización, la relación del pasado con el presente y relacionar el estado de ánimo con la experiencia, la percepción y las ideas.

Dominio competencia

Esta función se refiere a la capacidad de dominar al medio con recursos propios y tiene tres componentes:

- a) Actuación objetiva, congruente con la experiencia.
- b) Sentimiento de capacidad o competencia para el logro
- c) Conciencia de realidad entre lo que se desea y lo que es posible.

Esta última es un componente importante para ubicar el autoconcepto, para poder evaluar nuestra realidad, nuestras capacidades, deseos y alcances.

Con relación a todo lo planteado en los capítulos anteriores, cuando la persona siente valer por cumplir con el deber ser y cree lograrlo, la persona se aferra a esta idea de grandiosidad de manera poco realista. O cuando se posesiona de un rol de víctima buscando conseguir sentirse “amado(a)”, actúo obstinadamente pesimista y esto distorsiona la función yoica del campo dominio-competencia y limita sus potenciales para vivir desde su Ser y aprovechar sus potencialidades.

Las funciones del Yo se ponen en acción natural para poder vivir, escuchar nuestras sensaciones y satisfacer necesidades o deseos, o enfrentar situaciones de la vida. Todos recorremos un proceso natural para satisfacer éstos requerimientos de nuestro Ser, a este proceso se le llama desde la Psicoterapia Gestalt, Ciclo de la Experiencia o del contacto. Cuando éste sigue un proceso natural, se produce una satisfacción de necesidades y/ o un contacto humano enriquecedor, cuando este ciclo se interrumpe por algo o no se satisface adecuadamente la necesidad o el deseo surge lo que llamamos un conflicto. El cual se puede dar entre el superyo (deber ser) y el ello (necesidades instintivas) o en una lucha de necesidades que se contraponen, hay un enfrentamiento entre el deber y el placer, entre el obedecer al mundo externo o al mundo interno. ¿Se hace lo que requiere el Ser? O ¿Se hace lo que nos han dicho que nos permitirá llegar a ser? Escuchamos nuestro Ser o obedecemos las normas impuestas del deber ser.

3.4. El conflicto

Las necesidades básicas del ser como vimos son: *necesidades fisiológicas*, alimentación, hambre, sed, salud, etc. Entre estas no se darán conflictos porque estas operan desde una jerarquización natural, la más importante para la vida se satisfecerá primero. La *necesidad de seguridad* de sentirse protegido y asegurar un futuro, tampoco tendrá conflicto con las fisiológicas, porque seguirán la jerarquización natural por el cuidado de la vida.

Donde aparecerá el conflicto será cuando nuestras *necesidades psicológicas* de amor no sean cubiertas y entonces quedaremos a merced de creer que cuando cubramos las expectativas de los otros, nuestras necesidades afectivas quedarán satisfechas. Pero en lugar de partir desde nuestro Ser partiremos desde las exigencias externas y tendremos que crear una falsa identidad, una máscara, ya que si no nos sentimos dignos de ser amados por lo que somos, necesitaremos disfrazarnos, para intentar tener el reconocimiento, la aceptación y el amor que no se nos pudo compartir.

Desde la visión de los teóricos de la Gestalt, con relación al ciclo del contacto y cómo se da el conflicto, entre el Ser y el deber ser nos dicen que el proceso de la satisfacción de necesidades o deseos o ciclo del contacto como lo expresa (Perls y otros 2005), se da de la siguiente forma: Primero el ser humano capta sensaciones provengan del mundo interno o externo, estas sensaciones son traducidas por la persona desde la instancia del Yo, como sentimientos a fin de aprovechar las experiencias pasadas y así poder clarificar la necesidad o deseo que esta experimentando, luego buscará en su experiencia, en la memoria a fin de captar las alternativas que tiene para satisfacer dicha necesidad, es decir usa el pensamiento para que su Ser pueda tomar del medio o de si mismo el o los satisfactores que mitiguen su necesidad, luego actuará para estar en contacto con el objeto o relación de satisfacción y vivenciará en relación o asimilará del medio lo que requiere y de esta manera quedará libre para vivenciar nuevas sensaciones y así se darán una serie de ciclos subsecuentes durante toda nuestra vida. Analicemos ahora como es el ciclo natural de desarrollo y de nuestra experiencia en la vida, nuestra forma y fin de contactar con el mundo y de poder vivir, enriquecernos, y desarrollarnos hacia la plenitud.

PROCESO EMOCIONAL NATURAL

CICLO DE LA EXPERIENCIA O DEL CONTACTO.



Cuando nuestro Ser, se encuentra pleno en sí mismo y libre para actuar no habrá situaciones internas o externas que le impidan poner toda su energía a fin de satisfacer dichas necesidades o deseos. Pero cuando la persona no ha logrado satisfacer sus necesidades psicológicas, en especial de Amor incondicional, estará condicionada al mundo externo y a las expectativas de sus seres “queridos”, las cuales le impedirán actuar con libertad, ya que sus pensamientos, más que proporcionarle opciones, serán una serie de introyectos o “deberes ser” que en muchos momentos le impedirán en primer lugar el aceptar sus sensaciones, porque “no deben de ser”, o sus sentimientos porque “están mal”, o sus opciones para satisfacerlas, porque “nos son correctas”.

Entonces habrá dos posibles caminos, el natural y funcional y el ciclo falso que va contra nuestro ser y nuestra naturaleza, que viene de una serie de necesidades creadas y dirigidas por el deber ser, por el mundo externo. De esto surge el conflicto, ¿que camino tomar?, escuchar mi Ser, mis sensaciones, mi intuición o escuchar los “debes” del mundo exterior, que niegan mi valor, mi capacidad de autodirección y que me prometen llegar a “ser alguien”.

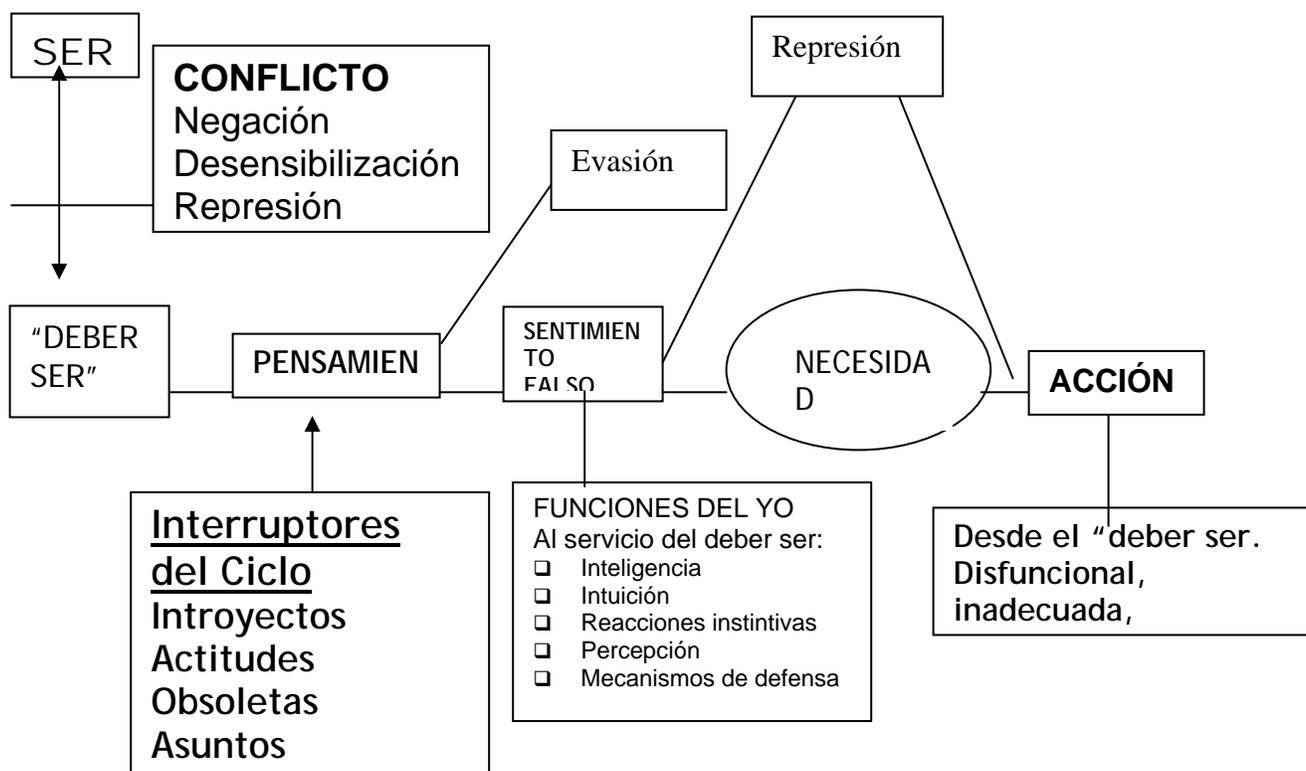
Los conflictos considerados por Freud (1925/1981) que impulsan al Yo a utilizar maniobras defensivas, son originados por una tendencia que pugna por hallar una descarga y otra que trata de evitarla. Es decir, el conflicto susceptible de llevarnos a la insatisfacción al alejarnos de nuestro Ser y nuestras sensaciones y deseos, sucede cuando el deber ser y sus introyectos impide el escucharnos y esto nos lleva a la angustia en la paralización de la descarga de la energía necesaria para la satisfacción de la necesidad o del deseo.

El conflicto no es otra cosa que la lucha entre dos motivaciones que pugnan por conseguir su meta, cuando las dos motivaciones parten del Ser, las funciones yoicas establecen una jerarquización natural o de valores, en este caso el conflicto es útil para tomar conciencia de lo que deseamos y de su trascendencia. Las situaciones externas se vuelven conflictivas cuando estas son incorporadas al Yo, como introyectos, que una vez internalizados es cuando operan como situaciones motivacionales opuestas, entonces la combinación de metas, tanto conscientes como inconscientes, provenientes ya sea del mundo interno o externo y que son opuestas, crean un conflicto. Entonces cuando las sensaciones, sentimientos o necesidades buscan su satisfacción y chocan con estos introyectos, deberías o formas de actuar inflexibles y rígidas, o con situaciones o relaciones que quedaron en conflicto en el pasado, surge un nuevo conflicto para el Yo.

Coderch (1985) señala como predisponentes o causas de conflicto los siguientes:

a) Las carencias afectivas durante la primera infancia. Dice que de la armonía que se haya logrado vivir en la relación madre-hijo, padre-hijo, durante los primeros años de vida del niño depende en gran medida el adecuado desarrollo de su Ser y de su libertad para satisfacer sus necesidades y deseos. Dice que cuando un niño no es aceptado por sus padres, o que no se siente amado, no adquiere la seguridad básica que posteriormente le permitirá enfrentarse al medio ambiente, que en momentos le será poco gratificante. Una persona con carencias afectivas es más propensa a vivir conflictos ya que en su búsqueda de cubrir su necesidad de afecto, se someterá a una serie de deberes que le imponen estas figuras afectivas y que en ocasiones entrarán en disputa con sus necesidades o deseos naturales creando un conflicto difícil de resolver. Ya que si no obedece a sus padres, no se sentirá seguro(a), protegido(a), “amado(a)”, etc. pero si no se escucha a si mismo(a), permanecerá en angustia, ante la insatisfacción de sus necesidades o deseos propios.

PROCESO EMOCIONAL DESDE EL DEBER SER, ANTI NATURAL



Cuando no vivenciamos el amor incondicional, que nos permita cubrir nuestras necesidades básicas, estaremos sujetos a vivir o más realmente dicho a sobrevivir desde el deber ser, y en lugar de escucharnos a nosotros mismos y nuestras sensaciones, nos desensibilizamos y empezaremos a actuar desde los pensamientos o ideas introyectados en el “deber ser”, que nos impone una serie de reglas que reprimen nuestro funcionamiento natural en la vida. De manera que las funciones del Yo, como son: la inteligencia, la intuición, las reacciones instintivas y los mecanismos de relación o de defensa, trabajarán bajo las ordenes del “deber ser”. El Yo deja de funcionar al servicio del Ser en su realidad y empieza a responder a los introyectos, a las actitudes obsoletas o inflexibles o limitado por situaciones pendientes del pasado, impidiendo el libre funcionamiento del Yo y sus funciones.

b) Reacciones de duelo: El duelo es un proceso doloroso ante la pérdida real o fantaseada de un ser amado o de un objeto querido. La forma en que una persona reacciona ante la pérdida y el tiempo que tarda en elaborarla depende de varios factores, como son: Lo significativa que era para la persona la pérdida, las circunstancias de la pérdida y muy especialmente, la sensación del valor del Ser y de la independencia de este valor con relación a la figura perdida. En la medida en que el valor o la seguridad de la persona dependa de esta relación, esta puede caer en depresión y/o en sentimientos de culpa, autorreproches y acusaciones; o sentimientos de inadecuación, inseguridad, retraimiento y desvitalización.

c) Problemas laborales: Cuando el valor de la persona se ubica en la introyección de deberes, uno de los más importantes se refiere a su desempeño laboral o escolar, por lo tanto un fracaso en estas áreas, cuestiona su valor condicionado provocando inquietud, enojo, apatía o frustración a más de las preocupaciones por el aspecto económico y por su reputación social. La sociedad del tener valora de manera especial a las personas de acuerdo a su productividad, una persona con un trabajo bien remunerado es considerada exitosa y tiene mayor estatus, por lo tanto la falta de empleo provoca un gran conflicto.

d) Aislamiento: González Núñez (2002) expresa; el hombre es un ser social, tiende a agruparse para sobrevivir. Pertenecer a un grupo le brinda seguridad y la soledad le hace vulnerable. El aislamiento no se refiere nada más a estar físicamente solo; incluye la privación del amor, por ejemplo no tener el amor de los padres es una forma de aislamiento. Una persona que tiene pocos lazos afectivos con las demás personas es muy susceptible ante la depresión y a presentar reacciones de ansiedad, en diversas crisis el aislamiento es el conflicto principal.

Fenichel (1973) da mucha importancia al proceso de detención de la energía para describir el conflicto en el deber ser: "El conflicto da por resultado el bloqueo de las descargas de energía necesarias para la satisfacción de necesidades o deseos y crea un estado de estancamiento" (p.154), el conflicto se desarrolla entre una tendencia que pugna por el proceso de utilización de la energía para la satisfacción de las necesidades y deseos y otra que busca evitar la descarga de energía. El conflicto se da entre el Ello que opera mediante el principio del placer y el Yo que opera bajo el principio de realidad, pero cuando el Yo se ve sometido por el Superyó que opera bajo el principio del deber, pierde su flexibilidad y su funcionamiento natural, creando inoperancia en su mediación con el Ello.

El ideal del Yo, son todas las metas y valores a los que aspira una persona, cuando este ideal del yo se ve sometido al deber ser en el hacer o en el tener, se convierte en un tirano que se apodera del Yo y que lucha con el Ello. O cuando el ideal del Yo esta dominado por el tener en general se convierte en un aliado del Ello en contra del Yo, del valor del Ser y de su ubicación de realidad. De esta manera podemos observar que el conflicto básicamente se da entre los introyectos depositados en el Superyó que dominan al Yo contra el Ello; o el deber tener (superyó) aliado con el Ello, contra el Yo. La prueba de realidad es una función del Yo, que nos permite diferenciar lo que viene del mundo interno, lo que son nuestras necesidades o deseos desde el Ser y lo que viene del mundo externo o necesidades impuestas, cuando el Yo no discrimina la fuente del estímulo es que esta función ha sido debilitada y está en conflicto, esto debido a que las funciones del Yo están sometidas o gobernadas por la necesidad de reconocimiento externo, confundiendo al Ser, con el "deber ser", perdiendo así su ubicación de realidad y confundiendo sus deseos internos con los externos internalizados.

Otro aspecto que nos indica conflicto es cuando la persona gasta toda su energía en un solo aspecto de su vida dejando de lado hasta su salud física, o también cuando gasta mucha energía en actividades que no conducen en forma clara hacia la dirección de lo que desea, como por ejemplo un sujeto puede tardarse horas para demostrar que es inteligente, cuando lo más inteligente para su objetivo es actuar con rapidez.

Otro tipo de conflicto ocurre cuando la persona queda fijada en una etapa de su desarrollo y actúa desde esos recursos, es decir su ubicación de realidad y sus recursos no corresponden a su edad, sino a un Yo no desarrollado, que no puede hacer frente a las situaciones y exigencias de su momento de vida.

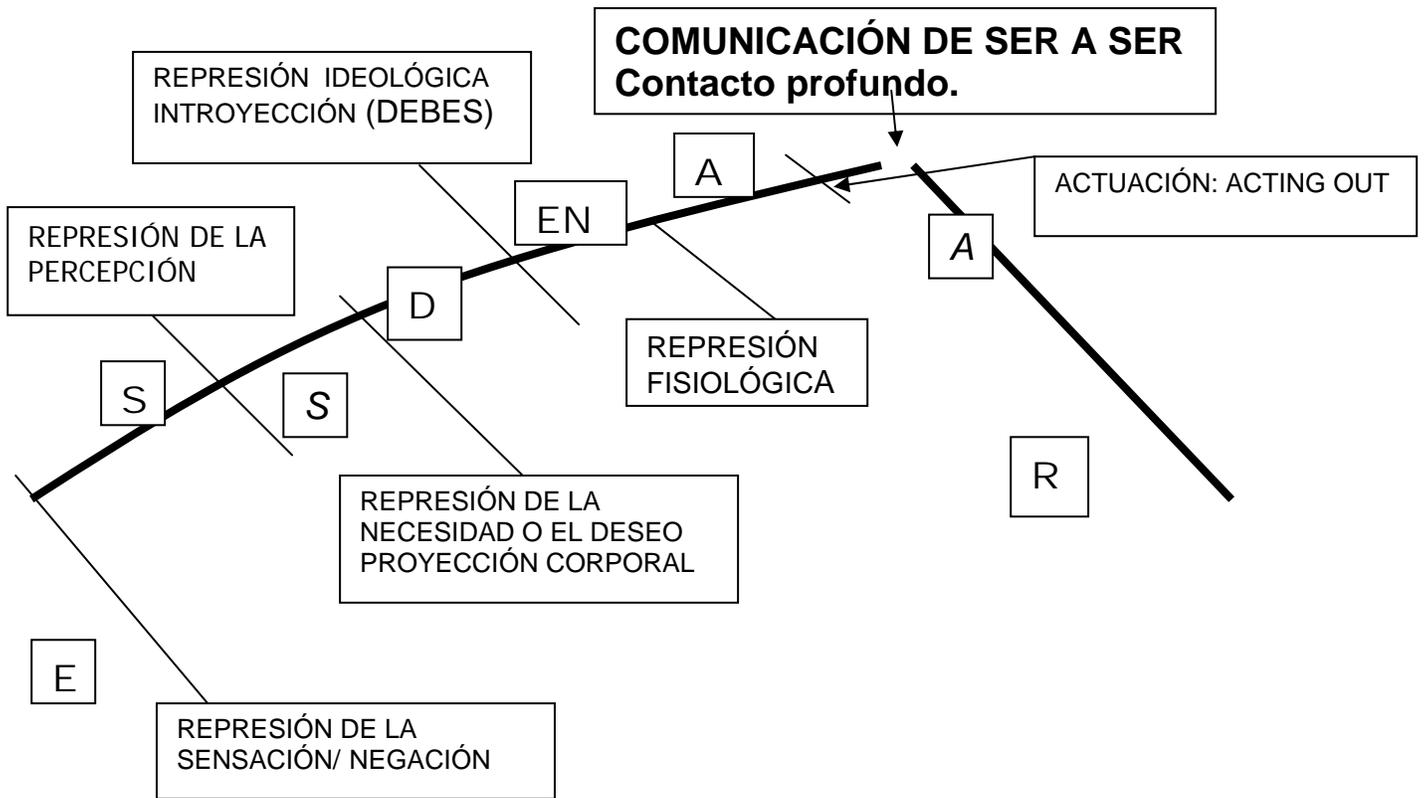
Otro conflicto ocurre cuando la persona en su adaptación al medio, se rigidiza en esta adaptación, creando paradójicamente una inadaptación en el presente, es decir lo que fue una adaptación funcional en un momento dado, cuando se vuelve inflexible, deja de ser funcional, como por ejemplo, una persona que tuvo resultados actuando agresivamente, ahora todo lo quiere resolver a golpes. (adaptación autoplástica) O cuando se adapta al medio ambiente (adaptación aloplástica) y cambia de trabajo y le funcionó, ahora todo lo quiere resolver cambiándose de ambiente.

Los conflictos pueden ser conscientes, preconscientes o inconscientes. Es decir podemos sentir la angustia pero no saber su origen, o podemos ubicar la angustia y su origen, pero no el trasfondo que implica. Podemos tener conciencia de los hechos, pero no de las fuerzas que están en juego. Mientras más vivimos desde el Ser, habrá más ubicación de realidad, y el yo y sus funciones actuarán con mayor efectividad, actuaremos con conciencia, responsabilidad y libertad. Cuando vivimos desde el deber ser en el hacer o en el tener, perdemos nuestra autodirección, la escucha de nuestras sensaciones y sentimientos, de nuestras necesidades físicas, psicológicas y de nuestros deseos de trascendencia.

3.4.1. El conflicto en el Ciclo del Contacto Emocional o de la Experiencia.

El ciclo de la experiencia es el proceso natural que seguimos para relacionarnos con el mundo a fin de poder vivir. Todos requerimos satisfacer nuestras necesidades fisiológicas y psicológicas, para poder continuar viviendo, requerimos estar atentos a lo que nuestro cuerpo demanda a fin de poderle brindar salud y a la vez necesitamos adaptarnos al mundo exterior a fin de poder enfrentar situaciones que ponen nuestra vida en peligro. Al mismo tiempo requerimos del contacto humano que nos permita satisfacer nuestras necesidades psicológicas, básicamente de amor, que incluye los cinco aspectos mencionados en el capítulo uno: *1.- Valoración del Ser amado (admiración), 2.- Cuidado (dirigido al auto cuidado), 3.- Respeto dirigido al desarrollo de la responsabilidad, 4.- Conocimiento (ubicación de realidad), 5.- Capacitación posibilitadora de la creatividad, todo esto, en y con honesta libertad.*

DESDE LA SENSACIÓN HASTA LA ACCIÓN



E **ESTÍMULO**: un hecho, el habla, hueco en el estómago, movimiento, visual, caricia, etc.

s **SENSACIÓN**: capto con mis sentidos y siento, pero no le doy nombre.

S **sentimiento**: le doy nombre a lo que siento, agradable, dolor, placer, miedo...

D **deseo o necesidad**: hambre, sed, escuchar, comunicar, realizar, sentir, etc. **DARSE CUENTA DE LO QUE DESEO.**

EN **energía**: Es cargar la pila, tener el impulso, la fuerza, la intención.

EL SENTIMIENTO, AL TENER ENERGÍA, PRODUCE UNA EMOCIÓN motivadora que me lleva a la,

A **acción**: es la EXPRESIÓN de uno mismo, es realizar desde uno. EXPRESIÓN DE LA EMOCIÓN

RELACIÓN de Ser a Ser o contacto: es romper las barreras, es tener un intercambio enriquecedor, profundo, novedoso y conciente con los demás y el ambiente. Que me permite enriquecerme y/o enriquecer a los demás o al ambiente. Realizar mi vocación de vida o mi deseo.

A *asimilar* del ambiente y luego

R retirarme en mi. Momento de reposo para estar listo, en un vacío fértil para captar nuevos estímulos.

3.4.2. Interruptores del Ciclo del Contacto Emocional o de la Experiencia.

En el proceso o ciclo del contacto como observamos en el diagrama anterior existen una serie de interruptores de la experiencia, que reprimen desde la sensibilidad hasta la acción, estos interruptores pueden vivirse como funcionales o disfuncionales, como mecanismos de defensa del “deber ser” para salvaguardar la imagen, la máscara, o como formas de relación o mecanismos de defensa del Ser que nos alertan cuando no estamos preparados para enfrentar un acontecimiento o que nos permiten llevar a cabo el ciclo de una manera efectiva y afectiva.

Dentro de estos aspectos que interrumpen el ciclo que provocan la represión del proceso, los más significativos son:

Introyectos o deberías.

Actitudes Obsoletas. Formas repetitivas de actuar, inflexibilidad.

Asuntos pendientes, que se proyectan en otras situaciones.

Mecanismos de defensa del “deber ser” o formas de evitación.

3.4.2.1. Introyectos o deberías, actitudes obsoletas y asuntos pendientes.

Como se analizó en el primer capítulo, cuando la persona no se siente amada incondicionalmente, vive en función de un querer condicionado y por lo tanto, busca cumplir con una serie de deberías, que muchas veces va en contra de su ciclo natural y le hacen reprimir o bloquear su sensación, ya que estos **introyectos** le dicen que sentir es malo, que hay que pensar y no dejarse llevar por los sentimientos. La represión de las sensaciones, produce en casos extremos una negación de la realidad. Esto produce atención selectiva, interrupción de la respiración, contracción muscular rigidización e insensibilidad.

Cuando la represión se da entre la sensación y el sentimiento, se produce un bloqueo en la percepción en el darse cuenta, es no poder organizar significativamente las sensaciones y por lo tanto no poder satisfacer las necesidades o deseos propios. En lugar de traducir nuestras sensaciones en sentimientos reales y funcionales, les damos un nombre irreal desde lo introyectado o actuamos automáticamente en función a **formas obsoletas** y repetitivas de actuar, que fueron de utilidad en una época y se convierten en un mandato de lo que debería de hacer o de lo que se debe de evitar.

En ocasiones la represión sucede entre el sentimiento y la ubicación de la necesidad o el deseo del Ser, entonces el sentimiento se proyecta en el propio cuerpo, en lo que llamamos órganos de choque, que reciben la emoción, la espalda, el vientre, la garganta, etc. En ocasiones **asuntos inconclusos** situaciones o vivencias que quedan incompletas y que no se pueden olvidar, se quedan en la memoria de la persona que alteran la actuación actual ya sea que traten de resolver ese asunto inconcluso en otra relación o que les impida actuar con libertad en el presente, quedando con la tecla pegada sentimientos como anhelos, exigencias, culpas, resentimientos, depresión, perfeccionismo, obsesiones, creando reacciones desproporcionadas en el presente.

En la interrupción que se da entre la necesidad o el deseo y la movilización, hay una represión ideológica. El o los pensamientos bloquean la energía, los “deberías”, los prejuicios, influyen para detener la movilización de la energía, es decir: se lo que siento, se lo que necesito, pero “no debo”. La persona mostrará respiración deficiente, postura rígida y se desenergetiza hacia fuera, pero en el fondo queda con una energía potencial. En nuestra cultura occidental se reprime mucho el impulso, pero al fin de cuentas explota causando mucha violencia.

También los deberías muchas veces se contraponen entre si y eso produce que la persona, se detenga, una parte quiere y otra no. Cuando ya se ha cargado de energía y se bloquea hacia la acción se da una represión fisiológica, es decir al estar a punto de llevar a cabo la acción la persona la detiene, ya que algún no debes reprime e inhibe la acción, la persona refleja cansancio, tensión y ansiedad.

El contacto se establece cuando no hay represión, hay un intercambio entre el ambiente y el Ser, se satisface la necesidad o el deseo, hay un intercambio nutriente, de Ser a objeto, como el alimento, o de Ser a Ser, en relaciones profundas de amistad, noviazgo o de pareja.

Este contacto de Ser a Ser, sin prejuicios, donde hay un enriquecimiento mutuo un compartir, la valoración de un Ser al otro y viceversa. Es una experiencia cumbre, que conduce a la luz a la iluminación, al descubrimiento de nuestros Seres y sus potencialidades; se da un aprendizaje como fruto de la experiencia, esto es para mi la vivencia del Amor, y esta serie de vivencias es la que nos permite vivenciarnos dignos de ser amados y capaces de amar, de compartir y de enriquecer. Esta vivencia es la que nos permite estar inoculados al “deber ser”, sentirnos libres del tener que hacer o del valer en el tener, ya que nos sentimos plenos en Ser.

Cuando en la mayoría de las relaciones con los padres el niño vive este tipo de contacto, podrá sentir la vivencia del amor incondicional, que será base para toda su vida.

En este proceso de contacto de relación pueden suceder dos extremos:

- a) La sublimitación: cuando no hay límites, no hay respeto del Ser, la persona no se valora a si misma, no se ama y está a expensas del “deber ser” impuesto y actúa confluyente, es manipulado(a) por el ambiente.
- b) Sobrelimitación: Cuando hay mucha rigidez, muchos deberías, no hay contacto, la persona vive asilada, se reprime o desplaza su energía. Hay perfeccionismo, egoísmo.

La persona que vive desde su Ser, muestra flexibilidad, se muestra firme, pone límites y respeta su Ser cuando esta en peligro o es agredida, y se muestra abierta y dispuesta a la relación cuando hay un ambiente confiable y nutritivo. La persona se muestra satisfecha y se retira en si misma y asimila la vivencia de contacto nutriente, muestra un estado de reposo y está lista para vivenciar nuevos estímulos o sensaciones internas o externas.

Cuando la persona vive en el deber ser, sea en el hacer o en el tener, pierde muchas veces la capacidad de desvincularse, ya sea porque no quiere regresar a la realidad, al ambiente, sea porque la relación es muy placentera y porque ha sido tan dolorosa que teme volver al ambiente.

Si su valoración esta en el hacer y no en su Ser, se queda pegado en esa situación, como sucede en los trabajadores compulsivos. En esta situación también esta el origen de muchas adicciones. Las personas que viven en codependencia, que necesitan, que expresan “yo sin ti no puedo vivir”, tienen problemas de retiro, no saben esta consigo mismas.

3.5. Formas de relación y/o Mecanismos de defensa.

El contacto por lo general es vivificante, sin embargo no por fuerza nos hace sentir más felices, ya que hay muchos contactos dolorosos o desgraciados, porque son parte de la vida, ante estas situaciones el Ser hace ajustes creativos, buscando hacer lo más adecuado en cada situación y buscando canalizar su energía de modo de establecer contactos satisfactorios con el ambiente o bien resistirse al contacto cuando este no es funcional al Ser. Como cuando siente que no tiene la capacidad de enfrenar la situación recurre a una serie de formas de relación o mecanismos de defensa del Ser (ajuste funcional o creativo) o mecanismos de defensa del “deber ser” o formas de evitación (ajuste disfuncional o inflexible), para tratar de evitar el contacto.

3.5.1. Ajuste creativo

Cuando la persona dirige su energía con conciencia, responsabilidad y libertad utiliza todos los recursos de su Ser para establecer contactos nutritivos con el ambiente y evitar los que dañan su integridad. Utilizara las funciones del yo de forma funcional y aprovechara todos sus recursos emocionales, intelectuales y experienciales a fin de entablar en lo posible contactos satisfactorios con el ambiente, ya que siente que sus fuerzas van a dar fruto y que el medio ambiente es propicio y por lo tanto actuará con confianza apertura y atrevimiento, utilizando diferentes formas de relación. En los momentos en que siente que no es adecuado el contacto buscara formas de evitarlo igual de manera conciente y responsable, es decir asumiendo las consecuencias de su decisión.

3.5.2. Ajuste disfuncional

En los momentos en que la persona no puede actuar con libertad y conciencia utiliza estos mismos mecanismos o formas de relación, como formas de evitación del contacto, pero esto lo hace de forma inconsciente y por lo tanto queda insatisfecha, resentida, impotente, decepcionada, con ira, confusión, fastidio, etc. Esta energía es desviada en varias formas, las cuales reducen aún más las posibilidades de interacción plena de contacto con el ambiente. Las formas específicas que adopta esta interacción provocan una forma o estilo personal de reacción que las más de las veces se aprenden o se imitan, teniendo un toque especial y personal dado por el temperamento heredado que cada persona posee.

A estas formas de evitación del contacto que no parten del Ser, sino del “deber ser” del salvaguardar la máscara, la imagen, la idea de valor condicionado y que generalmente son inconscientes llamaré mecanismos de defensa del “deber ser”. Generalmente una persona utiliza un mecanismo en especial y de forma rígida, a mayor inflexibilidad, mayor evitación del contacto y menor relación funcional tendrá con el ambiente, a esto se le llama pauta crónica de evitación del contacto. Es decir es una forma de relación con uno mismo y con el ambiente rígido, persistente y disfuncional que bloquea la vida, la libertad y el desarrollo funcional del Ser.

Estos mecanismos de defensa o formas de relación o evitación del contacto las dividiré en 6 grupos o polaridades y cada una de estas las analizaré desde sus dos perspectivas: a) funcionales o formas de relación y defensa del Ser o b) disfuncionales o formas de evitación y defensa de la máscara desde el “deber ser”.

- ❑ Asimilación-Introyección
- ❑ Asociación-Confluencia
- ❑ Responsabilización-Racionalización
- ❑ Retroflexión-Vuelta contra si
- ❑ Desplazamiento-Deflexión, evasión.
- ❑ Aceptación-Egoísmo, celos, envidia

- ❑ Compartir-Proyección
- ❑ Meditación-Aislamiento
- ❑ Flexibilidad-Regresión, infantilismo
- ❑ Proflexión-Formación reactiva
- ❑ Constancia-Fijación
- ❑ Sublimación, Aspiración-Negación

DESDE EL SER

- ❑ Cuando la persona ha vivido desde el Ser, utiliza formas de relación flexibles, como por ejemplo un adolescente que se vivió amado desde la infancia, tiene menos de que rebelarse, porque al vivir desde si mismo y lo que sucede es que toma mayor conciencia de las diferencias en las costumbres valores y formas de vivir, su mundo se amplía y su libertad aumenta.
- ❑ Así una persona que se vive libre y amado por Ser, se siente deseoso de descubrir el mundo, ya que se siente motivado por el ejemplo y las vivencias que le dan sus papás, como personas que disfrutan aprendiendo y compartiendo con alegría todo lo que viven y realizan.
- ❑ Si una persona desde niño o joven disfruta de hacer planos con su papá, no se rebelará al llegar la adolescencia ya que es algo que es suyo que él eligió libremente y posiblemente su vocación será la arquitectura. Utilizará el mecanismo de proyección como una forma de compartir.

DESDE EL DEBER SER

- ❑ Cuando la persona ha vivido desde el deber ser, requiere utilizar una máscara y conforme más la utiliza y cree valer por ésta, más se aferra a ella e impone como dogma esta forma de vivir y relacionarse a los demás, como por ejemplo: un hijo muy estudioso y cumplido que cree que vale por cumplir con el deber impuesto, exige e impone a sus compañeros estos mismos deberes y delata a los que no lo hacen.
- ❑ Cuando en un momento dado ya no le funciona esta máscara o siente decepción de la persona a la que estaba sometido, se rebela y hace todo lo contrario, como por ejemplo un hijo sumiso y obediente, que lo tachan de “matado” y se burlan de él, se transforma y toma una actitud de desinterés y rebeldía al estudio y se pone a tomar y a fumar para tratar de pertenecer al grupo y que no se burlen de él o ella. Pasa de una actitud de confluencia con sus padres a otra con sus compañeros.

Para profundizar en esto analizaremos diferentes actitudes que puede tomar el ser humano para actuar en la vida a las cuales llamaré Mecanismos o formas de Relación desde el SER, o Mecanismos de defensa desde el deber ser.

Mecanismos o formas de relación desde el Ser a)

ASIMILACIÓN:

Tomar del medio y de la relación con los demás, lo que nos nutre, física, mental y emocionalmente. Es aceptación conciente. Experiencias, conocimientos, actitudes, normas, que las hacemos criterios o leyes propias.

Hacerme responsable de mis actos.

EJ: “Gracias a que me platicaste tu experiencia con tu novia yo no cometí el mismo error.”

Asimilar es llevar en el fondo las vivencias de una persona que murió, es incorporar a uno sus características positivas y esto nos ayuda a afrontar la pérdida.

COMPARTIR

Es enriquecer con nuestra vida, nuestro ejemplo, nuestras vivencias, nuestros conocimientos, para posibilitar libertad a los demás.

Compartir es proyectar algo de nosotros para posibilitar una mejor vida para los demás.

Compartir es proyectar en el otro de manera funcional, no podríamos empatizar, no podríamos ver a los otros, sin los otros no podríamos crecer, no valdría la pena mucho de lo que vivimos o creamos.

EJ: “El músico “proyecta” comparte su Sensibilidad”.

El maestro comparte sus conocimientos.

“A mi me resulto hacerlo así, o no me resulto hacerlo así...”

Para compartir y crear requerimos proyectar, planear, hacer estrategias y comprender al mundo externo.

Es poder ponernos en el lugar del otro, si yo fuera él o ella, que haría, que sentiría.

Mecanismos de defensa o formas de evitación desde el “deber ser” b)

INTROYECCIÓN:

Tomar, sin analizar, deberes impuestos, miedos, experiencias traumáticas, leyes o creencias, es decir actuar sin auto dirección, viviendo de forma automática y reaccionando sin conciencia. Tomar Las “culpas” de los demás

EJ: “Yo no debo abrazar a otro hombre, eso es de maricas.”

“Yo soy la oveja negra de la familia”

“Debo de estudiar” y todos los “debo ser”.

La introyección es un proceso en que se pasa de manera fantaseada afectos y características de los otros a uno, se da en contraste con la proyección.

PROYECCIÓN:

Mediante el mecanismo de proyección se pone en una persona u objeto externo las características que uno no acepta de sí misma por el “deber ser” y que el yo no puede reprimir. En la proyección se afecta el juicio de realidad efectuándose una regresión a etapas tempranas de desarrollo donde no hay una diferenciación entre realidad interna y externa. La proyección es un proceso en virtud del cual se atribuyen a los demás aquellos impulsos, fantasías que son inaceptables desde el deber ser en uno mismo.

Mientras más se distorsiona la realidad, más patológica es la proyección. La persona con rasgos paranoicos proyecta sus sentimientos en los otros y siente que los otros lo agreden cuando en realidad el que siente esa agresión es él mismo(a).

Les damos a los demás la responsabilidad de lo que nos corresponde, echamos la “culpa” a los demás de nuestros errores, o carencias. El extremo es la negación.

EJ: “ El maestro me reprobó”

“Todos los hombres son iguales”

“Mis papás son los culpables de todo”

ASOCIACIÓN

Sin perder su individualidad, sus valores y proyectos, la persona hace equipo con otros que también desean lo mismo, para posibilitar mejores logros:

EJ: "Nuestro matrimonio esta basado en la honestidad, el apoyo mutuo, el respeto, la solidaridad, la fidelidad y la confianza, etc."

"Este disco es fruto de un gran trabajo en equipo".

La asociación da cohesión, da fuerza, da seguridad, es unirse sin perder la propia individualidad, una pareja sin una adecuada dosis de confluencia funcional no podría existir.

En el acto sexual se requiere esa confluencia, fusión.

Toda relación humana requiere simpatía, unidad, cercanía, allanar las diferencias para crear unidad, sin renunciar a la individualidad.

El Ser expresa su seguridad al poder renunciar a su estilo personal para desempeñar un papel en el mundo familiar, laboral o social.

EJ: En el fútbol o en los deportes de equipo, se sacrifica el logro personal por el del equipo.

MEDITACIÓN

El Ser ante una situación que no puede afrontar se toma tiempo para reflexionar, se aísla para meditar y valorar la situación, no evade la situación sino que se da tiempo para evaluarla o para obtener mejores recursos para enfrentarla.

Es la capacidad del Ser para retirarse del mundo y estar en soledad para encontrar paz y estar en contacto consigo mismo, es la capacidad de alejarse de ambientes tóxicos.

Es poder tener una experiencia cumbre con uno mismo.

CONFLUENCIA DISFUNCIONAL

La confluencia sucede cuando la persona no siente ningún límite entre el si mismo y el ambiente, cuando siente que es uno(a) con él. Confunde sus necesidades con las que le pide el ambiente, pierde el sentido de su Ser. Hay sobre dependencia, pérdida de la frontera, pérdida de autonomía.

La persona vive en función de los otros, ya no sabe donde están sus límites, no sabe decir no, vive en función de los otros o a través de los otros. La persona vive amalgamada no sabe actuar independiente.

"Yo valgo por lo que los demás digan de mí". Vive con miedo de la desaprobación, no sabe decidir por sí mismo(a).

Muchos padres crean confluencia y dicen: "Si no eres como yo quiero que seas, te rechazo", así la confluencia se da por el miedo al desamor.

Ej: "Vivo para hacer felices a mis papás(mis hijos)"

"Voy a lograr lo que mi padre no logró"

La persona vive con culpa cuando rompe con la confluencia, no se puede individualizar, cada paso para vivir desde su Ser, es un alejamiento del supuesto amor que tanto necesita, y por lo tanto vive disculpándose. Socialmente se ajusta a lo que la sociedad del deber o del consumo dicta. Se somete y espera un reconocimiento que no llegará.

AISLAMIENTO, SUPRESIÓN... NEGACIÓN

Es la polaridad de la confluencia, es un exceso de retirada desde dos polaridades la autosuficiencia y la insuficiencia, desde el no necesita de nadie, hasta la vergüenza. La persona que actúa confluyente en momentos tiende a aislarse o la persona que vive aislada a confluir. Hay temor a ser tragado pero a la vez deseos de serlo.

Se cierra al mundo no valora lo de afuera, y a la vez no hace contacto con sus sentimientos. En algunos casos vivió un asunto inconcluso donde se sintió rechazado(a) y se aisló, en lugar de aceptar su error, o expresar su dolor o enojo, o en el extremo llega hasta la negación.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

Cuando la persona vive desde su Ser, decide lo que hace con su vida y asume las consecuencias de sus actos.

Ej: “ Yo sé que fue mi error el choque, y por lo tanto me haré cargo de lo que va a costar.” “Voy a trabajar para pagar el intersemestral de la materia que reprobé.”

“No tiene caso irme a emborrachar, tarde o temprano me toca aceptar que fallé en mi relación con Susana”

“Si yo quiero ir de vacaciones con mis amigos yo voy a trabajar y ahorrar para pagármelas.”

“Si es mi perro, yo me hago cargo de mantenerlo, de sus suciedades y de sacarlo a pasear”

Se usa la inteligencia no para evadirse sino para decidir con conciencia y asumir las consecuencias de las acciones.

FLEXIBILIDAD

La regresión al servicio del Ser, le da a la persona flexibilidad para poder disfrutar de la vida, del juego, de las bromas, para poder acercarse a sus hijos y jugar con ellos como si fueran niños, sin perder conciencia de su realidad.

Las personas que no pueden jugar, que se sienten ridículos actuando como niños, han perdido la flexibilidad, creen valer por “ser adultos”, se toman la vida demasiado en serio y pierden su frescura.

La regresión positiva nos permite ver la vida con menos presión, liberar la angustia y darnos cuenta de lo que realmente es importante.

La flexibilidad nos permite, crear sin temores, vivir desde nuestro Ser, con libertad, espontaneidad y con entusiasmo.

Es permitir que el niño que llevamos dentro se exprese en libertad, pero a la vez conciente de su momento actual.

RACIONALIZACIÓN

Este mecanismo se usa desde el “deber ser” para excusarse o justificar, de forma aparentemente lógica, coherente, congruente y socialmente aceptada, la manera de actuar, pensar o expresarse de una persona de manera de salvaguardar la imagen, la máscara que supuestamente nos da nuestro valor: Ej. “Reprobé porque el maestro no dio suficiente tiempo para realizar el examen”. “Hubo recorte de personal”. Se busca mantener alejados los afectos y sentimientos de la conciencia.

En un extremo llega a deformarse en delirios.

Las personas para conservar su estatus social, buscan disculpar o explicar sus defectos, fallas o fracasos, puede partir de premisas reales o falsas.

REGRESIÓN, INFANTILISMO

González Núñez (2002) dice que en el mecanismo de regresión, una parte de la personalidad de la persona pierde el grado de desarrollo que había obtenido y regresa a un modo de funcionamiento de una etapa anterior, una experiencia traumática o un evento que resulta frustrante para la persona puede ocasionarle que responda de manera menos adulta y que recurra a formas que utilizaba en su infancia cuando se enfrentaba a situaciones angustiantes y le servía y le era adaptativa. Pero ahora lejos de ser adaptativa no le permite actuar en la realidad. Los grados y formas extremas del uso de la regresión ocasionan una desorganización en la personalidad, como en el caso de la esquizofrenia.

La intensidad de la regresión depende de dos factores relacionados: el grado de incertidumbre ante la satisfacción de sus necesidades y demandas y el grado de fijación a las etapas anteriores de su vida. Fumar comer demasiado, son regresiones a la etapa oral.

RETROFLEXIÓN POSITIVA:

Los sentimientos de amor y afecto que se sienten por otros y que son o no recibidos se regresan hacia uno mismo.

También es un mecanismo que protege al Ser de la severidad de las exigencias del mundo exterior y del “deber ser”, la comprensión empática que se tiene por otros se aplica a uno mismo.

Ej: “Así como comprendo que mi hijo puede equivocarse, yo también puedo cometer errores”

“Cuando no soy escuchado, yo si me escucho y comprendo que no siempre los otros están preparados para escuchar”.

Ej: “Me acaricio cuando sé que no me pueden acariciar”, “me escucho cuando sé que no hay quien me escuche”.

Me auto apoyo, me echo porras, me motivo
Expresa independencia y confianza en sí mismo(a). Se aprovechan los talentos individuales.

PROFLEXIÓN

Es una persona que actúa generosa desde su Ser.

Es una persona que se siente plena y que se da a sí misma lo que el ambiente no puede darle, se escucha cuando no hay quien lo escuche, se echa porras, sé automotiva.

No depende de los demás, pero sabe escuchar y comprender.

EXPRESIÓN SINCERA DE SENTIMIENTOS:

Cuando la persona vive desde su ser, y le han permitido sentir y expresarse con libertad, puede expresar lo que siente sin miedo a la crítica y comprendiendo que va a haber personas que la quieran reprimir, juzgar, criticar, o imponer cosas porque ellos así lo viven.

VUELTA CONTRA SÍ MISMO

La retroflexión negativa: Significa “volverse atrás intensamente en contra”, se substituye a sí mismo por el ambiente como objeto de su comportamiento, divide la personalidad como hacedor y receptor, la energía da vuelta en “u” en lugar de que salga se avienta a sí mismo(a).

Es una forma de defensa mediante el cual los sentimientos que no son aceptados por el “deber ser” y se convierten en impulsos que están por salir de la represión se vuelven contra la persona misma, la persona en lugar de expresar sentimientos hostiles hacia otras personas en especial de las cuales depende física o afectivamente, los vuelca hacia sí misma.

“Me hago lo que quiero hacerte, me enoja para no enojarme contigo”. Algunas formas de este mecanismo se expresan en la autocrítica severa, el auto desprecio y en conductas auto destructivas, este mecanismo lleva en casos extremos al suicidio. Son personas que se golpean cuando no tienen los logros que sienten los harán valer. Cuando es crónica bloqueo corporal, dolores crónicos y cansancio.

FORMACIÓN REACTIVA:

Es la expresión contraria de los sentimientos reales. Benevolencia por maldad, atrevimiento por temor, etc.

Hacer Todo lo contrario de lo que en realidad sienten.

EJ: El joven que se siente atraído por una muchacha, dice que esta horrible o la molesta, cuando en el fondo desearía acariciarla.

Ej: La persona que tiene temor a no poder con la vida, pero a cambio se avienta de un paracaídas o del bungee.

PROFLEXIÓN NEGATIVA:

La persona le hace al otro lo que quiere para sí. La energía se va afuera cuando lo que necesita es al revés. No saber pedir y no saber recibir. Persona que tiene mucho miedo al rechazo. El muy dador por lo general se siente carente.

DESPLAZAMIENTO - DEFLEXIÓN +

En este mecanismo el contenido emocional o afectivo que se vive con otro Ser, se desplaza a otro objeto o a otra situación que aparentemente no tiene relación con la persona u objeto original, buscando desplazar su sentimiento y calmar su ansiedad que le producen los impulsos reprimidos, cuando esto es extremo y no funcional llega a producir fobias.

Es funcional cuando algo que vivimos positivo con una persona lo podemos desplazar y compartir con otros.

El desplazamiento y la deflexión son funcionales en situaciones candentes de las cuales conviene apartarse, como una experiencia traumática, sirve para bajar la tensión como en una operación.

La deflexión es útil para soportar dolores físicos, evitar fijarnos en lo que sentimos para restarle importancia a la situación que no podemos modificar de otra forma.

Saber evadir, saber ver el lado amable de las situaciones es importante en situaciones que no podemos resolver.

CONSTANCIA- CONCENTRACIÓN

El fijarnos en algo es muy importante para realizar algo importante que requiere toda nuestra atención.

Para realizar nuestros proyectos y lograr nuestros objetivos requerimos de atención, constancia y dedicación.

Si no tenemos un adecuado nivel de fijación no podremos terminar lo que empezamos.

DEFLEXIÓN – EVASIÓN, DESPLAZAMIENTO-

Deflectar es la polaridad de la fijación y su función es no entrar en contacto real con uno mismo o con el mundo. Es un medio de enfriar el contacto, busca distraer, desviar la atención. Los actos y las expresiones pierden fuerza y efectividad.

El miedo al “deber ser” a fallar o agredir a los seres que necesitamos, en lugar de agredirlos se usa el sarcasmo, la ironía pasiva. La persona que defleciona o se evade no ve a los ojos, se distrae con objetos en las manos, no contesta directo, le da vueltas y no expresa nada, generaliza, divaga, bromea.

Hace una cosa por otra, huye, se evade, resta importancia a los asuntos, no toca sentimientos, le quita los picos a la vida, no se concentra, racionaliza generaliza, no profundiza, aburre, se duerme. Desplaza la figura en otro lado. No hay compromiso, todo lo toma a broma.

La persona en lugar de Asumir la responsabilidad de su vida y de dirigir sus sensaciones y sentimientos, los evade a través de otras sensaciones, como es el riesgo, el alcohol, las drogas, el dormirse, etc.

Ej: Algunos jóvenes evaden la consecuencia de sus actos y tristemente sus papás no los confrontan, sino que les ayudan a evadirse al ellos asumir las consecuencias de sus actos.

EJ: “Como reprobé el semestre me tienes que dar \$1,600 para el intersemestral”

“Se me perdió el celular hace un mes y todavía no me compras otro.”

“Algo pasa, se la pasa dormido todas las tardes.”

FIJACIÓN- EGOTISMO

Sólo puede concentrarse en una sola figura No puede cambiar de interés, no sabe retirarse se queda fijado en una necesidad sin atender a otras, se cierra al contacto con lo demás. Toma un carácter obsesivo, no ve lo que el ambiente tiene para ofrecerle, se aferra a su máscara a su “deber ser”, aburre, habla de lo mismo, se aferra, el cambio es amenazante, fueron niños muy exigidos, perfeccionismo.

El resentimiento es una forma de egotismo.

Mecanismos o formas de relación desde el Ser a)

ACEPTACIÓN:

Al vivirse valorada en su Ser la persona se siente libre, puede tener mayor claridad y conocimiento de la “realidad”, ya que no vive prejuzgando, puede darse cuenta y conocer el cómo funcionan o no las cosas puede comprender el que de lo que hace da resultado o no y puede aceptar su situación en la vida.

EJ: “Me dormí noche no estaba concentrado y choqué, ahora me toca asumir las consecuencias”.

Vive sin apegarse a nada porque sabe que su valor esta en sí mismo(a), y no esta puesto en nada fuera de él o ella.

No actúa celoso(a), ya que no es dueño(a) de la otra persona.

Al vivirse amada la persona puede aceptar su realidad y las diferentes realidades por las que ira viviendo.

Esta abierta a aceptar y no juzgar a los demás pues él o ella no se juzga a sí mismo(a).

ASPIRACIONES Y VOCACIÓN DESAPEGO

Cuando vivo desde mi Ser, puedo ver con admiración como los demás aprovechan su ser y me invitan a aprovechar el mío y por el apoyo y amor incondicional de mis padres me doy cuenta de que cada persona es diferente y tiene cualidades y potencialidades diferentes, de manera que no me comparo con los otros, sino que los tomo como un punto de motivación para aprovechar más mi ser.

Al no valorarme por lo que tengo o lo que hago, vivo sin apegos y me puedo amar sin condiciones, ni necesitado de posesiones y por lo tanto no deseo poseer a nadie, sino compartir con todos mi vocación, lo que deseo crear con mi vida.

EJ: Si veo que un compañero toca muy bonito el piano, me dan ganas de tomar clases de piano.

Mecanismos de defensa o formas de evitación desde el “deber ser”b)

APEGO, CELOS Y ENVIDIA:

La persona que no se ha sentido valorado por el hecho de Ser, busca “ser”, tener o hacer lo que los otros tienen. Siente envidia de los demás, y sus cualidades, siente su valor en lo que tiene o hace y se apega a ello como si en eso estuviera su propia vida, este es el caso de muchos suicidios de adolescentes, que cuando su novio(a) los corta sienten que se murieron y que al perderlo(a), se pierden a ellos mismos. Y casi todo el tiempo están temiendo que la(lo) van a perder, de manera que actúan celosamente e impiden que su pareja tenga cualquier contacto con otros(as) para evitar esta pérdida, pero lo único que ocasionan inconscientemente es que su pareja harta, de sus celos los deje.

EJ. El muchacho no la deja ir a la fiesta o al antro cuando él sale de viaje o el no puede ir por estar enfermo.

NEGACIÓN:

Cuando la persona ya no puede enfrentar la realidad y han fallado todos sus mecanismos de defensa en especial la represión, la proyección y el aislamiento, lo que hace es negar la realidad, es el mecanismo más disfuncional. Es la tendencia a no percibir sensaciones y sucesos dolorosos, es negar una parte de la realidad que resulta amenazante. Es usado por las personas en la primera infancia, ayuda al yo débil y poco estructurado, mientras se van desarrollando las funciones yoicas, también niega aspectos desagradables del mundo interior. La negación aparece en los trastornos fronterizos, no se escucha, no se ve, no se siente, se niega una parte de la realidad.

Mecanismos o formas de relación desde el Ser a)

En resumen puedo decir que cuando la persona vive desde el Ser, es decir con amor a sí misma, utiliza estos mecanismos como formas de relación y protección a su Ser y a los demás. Vive estas virtudes y capacidades de nuestro Ser como un medio de crecimiento para todos en el amar.

Vive y actúa con:

1. ACEPTACIÓN
2. ASIMILACIÓN
3. ASOCIACIÓN
4. COMPARTIENDO
5. MEDITACIÓN
6. RESPONSABILIDAD
7. FLEXIBILIDAD
8. SE AUTO MOTIVA
9. ENRIQUECE A LOS OTROS
10. ENCAUSA LA TENSIÓN
11. CONSTANCIA
12. ASPIRACIÓN Y VOCACIÓN

Mecanismos de defensa o formas de evitación desde el "deber ser" b)

En cambio cuando la gente sobrevive desde el "deber ser" o en el tratar de tener para lograr valer, estos mismos mecanismos o formas de relación se convierten inconscientemente en formas de evitación o de defensa de la máscara que usa para tratar de ser reconocida o valorada, y esto mismo lo aleja del contacto amoroso de la relación de Ser a Ser que tanto requiere.

Sobre vive y actúa con:

1. NEGATIVIDAD
2. MIEDO A NO CUMPLIR CON EL DEBER SER
3. DEPENDIENTE
4. ECHANDO CULPAS, PROYECTANDO
5. AISLADA
6. BUSCANDO EXCUSAS
7. INFLEXIBLE, INFANTIL
8. SE AGREDE A SÍ MISMA
9. FALSA, DOS CARAS, EMPOBRECE
10. EVADIENDO, SIN CONTACTO
11. ENTERCADA, AFERRADA, OBSESIVA
12. EGOÍSTA, CELOSA, ENVIDIOSA.

3.6. Conclusión del tercer capítulo

En este capítulo analizamos como el Ser puede tener una relativa autonomía tanto del mundo externo como de su mundo interno y así poder decidir desde sí mismo, lo que desea vivir, realizar con su vida y su forma y fin de relacionarse con los demás.

Se estudió como es el proceso del ciclo del contacto o de la experiencia funcional y disfuncional, y cómo los introyectos, los asuntos pendientes y las actitudes obsoletas, impiden el uso adecuado de las funciones del Yo a fin de lograr satisfacer nuestras necesidades y deseos. Creando una vivencia de conflicto entre el deber ser y el Ser.

Se analizaron los diferentes mecanismos de defensa o formas de relación, sus aspectos funcionales desde el Ser y sus aspectos disfuncionales desde el deber ser, y cómo afectan nuestra forma y fin de vivir, de posibilitarnos el contacto profundo de Ser a Ser, que es la base para el Amar y para sentirnos Amados.

CONCLUSIÓN DEL MARCO TEÓRICO

En estos tres capítulos se ha hecho una recopilación teórica que da base y sustento a las aportaciones teóricas que se proponen en esta tesis:

- 1.- La vivencia amorosa, como base para el desarrollo saludable, pleno y libre del Ser humano.
- 2.- Ante la carencia de amor incondicional, las personas asumen que tienen que ser de otra manera, necesitando vivir desde una máscara buscando la aceptación, quedando expuestas a cubrir las expectativas de los demás o del mundo, desde el deber ser en el hacer o en el tener.
- 3.- Se estableció lo diferente que es vivir desde el tener en relación a vivir desde el Ser, en la relación humana, en el aprendizaje, y en el mundo laboral.
- 4.- Se diferenció la Autoestima como fruto de la vivencia del amor incondicional vivido en la relación profunda de Ser a Ser; del Autoconcepto, como asimilación de los juicios y conceptos expresados por los otros, que nos permiten ubicarnos o desubicarnos en el mundo.
- 5.- Se analizó la diferencia entre vivir desde el mundo externo, a vivir desde la interrelación de mundos internos de Ser a Ser y cómo esto afecta nuestro desarrollo, nuestra forma y fin de contactar con el mundo, de escuchar nuestras sensaciones y recorrer el ciclo de la experiencia, para satisfacer nuestras necesidades y deseos.
- 6.- Aprovechar las funciones del Yo y las formas de relación a fin de vivir con mayor plenitud, armonía y amor compartido. En lugar de sobrevivir desde el deber ser y vivir conflictuados entre lo que nuestro Ser necesita y desea; y lo que el mundo exterior nos exige para ser “reconocidos” y que nos lleva a usar estos mecanismos para salvaguardar la máscara, la imagen de lo que debemos de ser.

METODOLOGÍA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO

IV

CUESTIONARIO, SER, DEBER SER,
QUERER TENER Y
AUTOESTIMA
Y ESTUDIO DE CASOS

4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1. Planteamiento del Problema.

A través de los antecedentes teóricos expuestos en los capítulos anteriores nos podemos dar cuenta de la importancia que tiene para nuestra vida y para el proceso terapéutico la diferencia entre vivir desde nuestro Ser, desde el deber ser o desde el querer llegar a ser y cómo esto afectará, nuestro sentido de autoestima o autoconcepto y a su vez como esto afecta nuestro estado emocional al vivirnos en conflicto entre lo que necesitamos o deseamos desde nuestro mundo interno y lo que debemos de hacer o tener, desde las exigencias del mundo externo. Es por esto que se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Existen diferencias cualitativas y/o cuantitativas en la autoestima (Amor por si mismos), entre las personas que viven desde el deber ser o desde el querer ser y las que viven en mayor grado desde su Ser?

4.2 Objetivos e hipótesis

4.2.1. Objetivos

Posibilitar una nueva forma de definir la autoestima desde el amor a uno mismo sin condiciones y no en función al autoconcepto o el concepto social.

Darnos cuenta de la diferencia entre desarrollarse desde el deseo del ser y no desde el “deber ser” o el “querer ser”.

Posibilitar la conciencia que promueva el que la convivencia humana este basada en el ganar-ganar, en relación de respeto de Ser a Ser y no en relaciones utilitarias de objeto a objeto.

4.2.2. Hipótesis

Ha1: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde su Ser.

Ho1: No existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde su Ser.

Ha2: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “querer tener para tratar de ser”, en relación con las que viven desde su Ser.

Ho2: No existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “querer tener para tratar de ser”, en relación con las que viven desde su Ser.

Ha3: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde el “querer tener para tratar de ser”.

Ho3: No existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde el “querer tener para tratar de ser”.

4.3. Instrumentos

Se realizó un Cuestionario para medir en que grado las personas viven desde su Ser, desde el deber ser o desde el querer ser, y para evaluar la autoestima, entendiendo a ésta, como el amor incondicional que una persona tiene por sí misma.

El cuestionario está constituido por 40 preguntas ordenadas del uno al cuatro, de manera que las preguntas 1, 11, 21... corresponden al grado en que las personas viven desde su Ser, las preguntas números 2, 12... miden el grado en que las personas viven desde el “deber ser”, las preguntas números 3, 13... corresponden al grado en que las personas viven en el querer tener para tratar de ser y por último las preguntas 4, 14, 24... miden el porcentaje de autoestima(amor por si mismos) que tienen las personas.

4.4. Definición de términos

SER.- Es lo que Soy, un Ser maravilloso, lleno de potencialidades y digno de ser amado.

DEBER SER.- Son las expectativas o necesidades proyectadas de los demás en mi, lo que necesitamos hacer o lograr a fin de poder sentir que por fin merecemos ser reconocidos y/o “amados”, más adecuadamente dicho queridos.

QUERER TENER PARA TRATAR DE SER.- Es el ideal del mundo comercial, que nos crea un vacío interior a fin de vendernos una serie de productos, que nos prometen cubrir necesidades psicológicas, que en realidad no nos pueden satisfacer.

AUTOESTIMA.- El valor del ser humano por Ser, el amor a uno mismo, sin condiciones. Fruto de la vivencia de aceptación, empatía, afecto, admiración, cuidado e invitación al desarrollo que vive una persona al sentirse amada por otra.

4.5. Muestra

Este estudio se realizó a una muestra aleatoria de 50 niños, 50 adolescentes y 50 adultos, de clase media, en dos escuelas particulares de la Ciudad de México.

Los niños están entre los 7 y 12 años, los adolescentes entre los 13 y 18 años y los adultos van de los 23 a los 50 años.

4.6. Procedimiento

Primero se validó el Cuestionario mediante el Método de Interjueces y después se aplicó Alfa de Crombach, para medir su validez. Se aplicó el programa SPS para analizar los resultados.

4.7. Resultados

4.7.1. Resultados estadísticos de la investigación

Considerando un nivel del 70% como significativo para considerar que esa persona vive sea desde el Ser, desde el Deber Ser o desde el querer tener, obtenemos los siguientes resultados.

Tabla que muestra el número de personas que rebasan el 70% de sus puntajes en cada área y el porcentaje que representa con respecto a cada grupo.

MUESTRA 150 PERSONAS	DE 50 NIÑOS	DE UN 100%		DE 50 ADOLESCENTES	DE UN 100%		DE 50 ADULTOS	DE UN 100%	
TOTAL DE PERSONAS QUE VIVEN DESDE SU SER	43 NIÑOS	86 % SI	14 % NO	36 ADOLESCENTES	72 % SI	28 % NO	35 ADULTOS	70 % SI	30 % NO
TOTAL DE PERSONAS QUE VIVEN DESDE EL DEBER SER	17 NIÑOS	34 % SI	66 % NO	24 ADOLESCENTES	48 % SI	52 % NO	8 ADULTOS	16 % SI	84 % NO
TOTAL DE PERSONAS QUE VIVEN DESDE EL QUERER TENER	1 NIÑO	2 % SI	98 % NO	20 ADOLESCENTES	40 % SI	60 % NO	0 ADULTOS	0% SI	100 % NO
TOTAL DE PERSONAS QUE TIENEN MÁS DE 70% EN LAS TRES ÁREAS	0			11			0		
TOTAL DE PERSONAS QUE VIVEN AMOR POR SI MISMOS (AUTOESTIMA)	44 NIÑOS	88 % SI	12 % NO	41 ADOLESCENTES	82 % SI	18 % NO	37 ADULTOS	74 % SI	26 % NO

Se observa como los niños viven más desde su Ser, al hacerlo en un 86%, en segundo lugar los adolescentes con un 72% y en tercer lugar los adultos, con un 70% y lo mismo sucede con la autoestima, los niños presentan un nivel más elevado de autoestima (88%), en segundo lugar los adolescentes (82%) y en tercer lugar los adultos (74%). Esto corrobora lo expuesto en el marco teórico donde se establece que los niños viven más desde si mismos ya que no han sido tan expuestos por lo general el deber ser social, es decir reflejan mayor libertad, espontaneidad viviendo en función a captar sus sensaciones, sentimientos y así cubrir sus necesidades y deseos personales y no tanto en el deber ser, donde lo hacen en un 34%, y muy poco en el querer tener 2 %, ya que no buscan tener para presumir o sentir valor por lo que tienen. Los niños muestran mayor capacidad de asombro, más fresca, flexibilidad, se muestran más felices y libres, descubridores, curiosos, disfrutan más lo que hacen e invitan con su actitud, gozan más la naturaleza. Conviven sin prejuicios Es lo que Soy, un Ser maravilloso, lleno de potencialidades y digno de ser amado.

En cambio los adolescentes bajan su porcentaje de vivir desde su Ser a un 72% y lo transfieren al deber ser, donde se incrementa de un 34% a un 48%, por la presión de sus compañeros y del mundo comercial reflejando un incremento de 26% en el vivir desde el querer tener para tratar de valer y competir con sus compañeros y/o amigos, pasando de un 2% a un 28 % en la adolescencia inicial y media dentro los 12 a 15 años.

Los adultos bajan su porcentaje de vivir desde si mismos desde escucharse y empiezan a vivir más en función de cubrir las necesidades básicas, en especial el sustento y el desarrollo de sus hijos, por lo cual sacrifican, su querer tener para brindarles lo más posible a sus hijos, viviendo menos en el deber ser impuesto por sus padres y adquiriendo otro “deber ser” basado en la paternidad.

Con relación al querer tener se observa que la población más vulnerable a valorarse por lo que tienen son los adolescentes que suben de un 2 % que tienen cuando niños, a un 28 % , es decir es la población que se ve más influenciada por los medios de comunicación y que en bastantes momentos buscan en el tener y en la apariencia su valor. En cambio en los adultos ninguno llega a tener puntajes mayores al 70% en cuanto a un interés muy alto en el tener, ya que por lo general es una generación que se basa más en los compromisos y en los principios que en lo material. Sería conveniente para futuras investigaciones hacer un cuadro comparativo entre diferentes niveles socioeconómicos, a fin de analizar estas variables con relación a la influencia del medio económico y social que en el que se vive.

En cuanto a la autoestima como amor a si mismos, los niños la viven en un 88%, los adolescentes en un 82% y los adultos en un 74%. Lo cual nos indica que conforme vamos creciendo, supeditamos nuestro amor, al concepto externo y a otros factores de condicionamiento, perdiendo así la autoestima natural y la libertad de actuar, sin prejuicios aprendidos. Los niños se preguntan menos por su autoestima, porque la viven, no la necesitan

Más adolescentes son el grupo que vive más influenciado en el deber ser, en segundo lugar los niños y en tercer lugar los adultos. Es decir es el grupo que vive más influenciado tanto en el deber ser como en el querer tener y paradójicamente, es el grupo que más se revela al sentirse menos libre, cumpliendo con la frase, “dime de que presumes y te diré de que careces” o que cumple con la premisa del mecanismo de proyección, me revelo contra los demás porque no me puedo dirigir a mi mismo. Desean libertad pero es a su vez el grupo más dependiente ya que los adolescentes viven más desde el querer tener en comparación con los niños y los adultos.

En cuanto a que puntúen más de 70% en las tres áreas, solo en el grupo de adolescentes 11 lo hicieron, esto nos habla de su incertidumbre, es decir viven influenciados, tanto por el deber ser, como por el tener y al mismo tiempo desean vivir desde sí mismos.

4.7.1.1. Tabla de frecuencias. Interpretación de resultados

4.7.1.1.1. Grado en que viven desde el Ser y en que vivenciamos la autoestima (amor por nosotros)

En esta tabla desde la evaluación de la media y la mediana también se observa como los niños viven más desde su Ser, con una media y mediana de 40 de 50 puntos es decir sobre un 80%, en segundo lugar los adolescentes presentan una media y mediana de 36 y 37 puntos respectivamente al igual que los adultos y lo mismo sucede con la autoestima, los niños viven más su autoestima, con una media de 42 puntos y una mediana de 44 puntos, es decir entre un 84 y 88 %, corroborando el planteamiento hecho, de que los niños, no se preguntan por su autoestima, porque la viven. En segundo lugar observamos a los adolescentes que presentan una media y una mediana de 39 puntos mostrando un grado de autoestima vivida de un 78% y en tercer lugar los adultos, que la viven en un 76%. Corroborando la teoría de que es la forma y el fin en la cual “educamos” y para la cual vivimos o sobrevivimos la que nos hace ir perdiendo poco a poco el paraíso de vivir desde nosotros mismos, desde nuestra libertad y autodirección con base a escuchar nuestras sensaciones, sentimientos, necesidades y deseos.

Tabla estadística						
GRUPO		SER Total ser	DEBER Total deber	TENER Total tener	AUTOESTIMA Total autoestima	
1.0 Niños	N	Validez	50	50	50	50
		Faltantes	0	0	0	0
	Media	40.0200	32.7600	22.8000	42.1200	
	Mediana	40.0000	32.0000	23.0000	44.0000	
	Desviación Std.	4.96720	5.99169	6.14120	6.69035	
2.0 Adolescentes	N	Validez	50	50	50	50
		Faltantes	0	0	0	0
	Media	36.8235	34.0392	30.3333	39.0588	
	Mediana	37.0000	34.0000	32.0000	39.0000	
	Desviación Std.	5.14473	4.69025	6.65633	4.94535	
3.0 Adultos	N	Validez	50	50	50	50
		faltantes	0	0	0	0
	Media	36.4694	27.1224	18.2857	38.8571	
	Mediana	37.0000	27.0000	17.0000	38.0000	
	Desviación Std.	5.28797	6.50203	5.77711	6.30806	

4.7.1.1.2. Grado en que viven desde el deber ser

También con base a la media y la mediana, al igual que en el análisis anterior más adolescentes viven en el deber ser, con relación a los niños, que ocupan el segundo lugar y el tercer lugar les toca a los adultos. Ya que los niños califican una media y mediana de 32 de 50 puntos posibles, es decir un 64%, los adolescentes tienen una media y mediana de 34 puntos, un porcentaje de 68% y los adultos de 27, con un porcentaje de 54%. Todo esto sigue corroborando los postulados hechos en el marco teórico que señalan que la población más vulnerable, por tiempo de influencia en el deber ser y por carencia de autosuficiencia e independencia son los adolescentes. Con relación a este punto será interesante poder observar y escuchar a niños menores de 7 años con preguntas orales en una entrevista a profundidad.

4.7.1.1.3. Grado en que viven desde el querer tener para tratar de valer

Lo mismo ocurre con relación al querer tener para tratar de valer ya que al igual que en el resultado de la tabla anterior, la media y la mediana nos muestra que los adolescentes viven más desde el querer tener en comparación con los niños y los adultos. Presentando una media y mediana de 30 y 32 puntos respectivamente, es decir con un porcentaje de entre 60% y 64 %, en comparación con los niños que presentan una media de 22 puntos y una mediana de 23 puntos, es decir un 45%. En cambio los adultos que vivieron en una sociedad menos consumista presentan una media de 18 puntos de 50 posibles y una mediana de 17 puntos, con un 34%, de vivencia en el querer tener.

Todo esto afirma que nuestra sociedad está pasando de una generación basada más en principios deberes y compromisos a una sociedad basada en valores comerciales, estamos pasando del deber al, querer, del que tengo que hacer al que quiero tener, y que los adolescentes por consiguiente son la generación más vulnerable para los medios de comunicación en esta sociedad de consumo, cuyo lema es; “cuanto tienes, cuanto vales”

4.7.1. 2. Interpretación de resultados con relación a la desviación estándar y a la semejanza de resultados por áreas.

RESUMEN POR GRUPOS

Descripción Estadística				
GRUPO		Media	Desviación Std.	N
1.0 Niños	SER Total ser	40.0200	4.96720	50
	DEBER Total deber	32.7600	5.99169	50
	TENER Total tener	22.8000	6.14120	50
	AUTOESTIMA Total autoestima	42.1200	6.69035	50
2.0 Adolescentes	SER Total ser	36.8235	5.14473	50
	DEBER Total deber	34.0392	4.69025	50
	TENER Total tener	30.3333	6.65633	50
	AUTOESTIMA Total autoestima	39.0588	4.94535	50
3.0 Adultos	SER Total ser	36.4694	5.28797	50
	DEBER Total deber	27.1224	6.50203	50
	TENER Total tener	18.2857	5.77711	50
	AUTOESTIMA Total autoestima	38.8571	6.30806	50

En esta tabla observamos como hay correspondencia en la desviación estándar ya que los niños presentan menos variabilidad en sus resultados, con relación a la variedad de respuestas de los adultos.

En este cuadro también resalta la semejanza de resultados que obtienen entre la variable vivir desde el Ser y autoestima, en los tres grupos, existiendo una correlación entre estas dos variables, ya que los niños presentan una correlación entre el resultado de sus medias obtenidas al vivir desde el Ser con 40 puntos. Que equivalen a un 80% y la de su autoestima con 42 puntos y 84%, teniendo una diferencia de tan sólo 2 puntos. Lo mismo ocurre entre los adolescentes donde su media desde el Ser es de 36.6 (73%) y la de su autoestima que es de 39 puntos (78%). Esta correlación también se observa en los adultos donde su media al vivir desde el Ser 36 (72%) y la de su autoestima es de 38 puntos (76%). Todo esto confirma los postulados hechos de que en la medida en que las personas podemos vivir desde nuestro Ser, viviremos y sentiremos amor por nosotros mismos, ya que nos hemos podido sentir respetados, admirados, ubicados en la realidad e invitados al desarrollo y por lo tanto no nos valoraremos en función a lo que hacemos, sino como resultado de la vivencia de la relación humana de Ser a Ser libre de prejuicios y condiciones.

4.7.2. Correlación estadística de la autoestima por grupo.

Correlación estadística de la autoestima por áreas y grupos						
GRUPO			SER Total ser	DEBER Total deber	TENER Total tener	AUTOESTI Total autoestima
1.0 Niños	SER Total ser	Correlación	1	.268	-.267	.619(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.060	.060	.000
		N	50	50	50	50
	DEBER Total deber	Correlación	.268	1	.227	.160
		Sig. (2-tailed)	.060	.	.114	.268
		N	50	50	50	50
	TENER Total tener	Correlación	-.267	.227	1	-.405(**)
		Sig. (2-tailed)	.060	.114	.	.004
		N	50	50	50	50
	AUTOESTIMA Total autoestima	Correlación	.619(**)	.160	-.405(**)	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.268	.004	.
		N	50	50	50	50
2.0 Adoles- centes	SER Total ser	Correlación	1	.327(*)	.155	.579(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.019	.278	.000
		N	50	50	50	50
	DEBER Total deber	Pearson Correlation	.327(*)	1	.307(*)	.480(**)
		Sig. (2-tailed)	.019	.	.028	.000
		N	50	50	50	50
	TENER Total tener	Correlación	.155	.307(*)	1	.109
		Sig. (2-tailed)	.278	.028	.	.447
		N	50	50	50	50
	AUTOESTIMA Total autoestima	Correlación	.579(**)	.480(**)	.109	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.447	.
		N	50	50	50	50
3.0 Adultos	SER Total ser	Correlación	1	.053	-.266	.715(**)
		Sig. (2-tailed)	.	.715	.065	.000
		N	50	50	50	50
	DEBER Total deber	Correlación	.053	1	.583(**)	-.175
		Sig. (2-tailed)	.715	.	.000	.230
		N	50	50	50	50
	TENER Total tener	Correlación	-.266	.583(**)	1	-.488(**)
		Sig. (2-tailed)	.065	.000	.	.000
		N	50	50	50	50
	AUTOESTIMA Total autoestima	Correlación	.715(**)	-.175	-.488(**)	1
		Sig. (2-tailed)	.000	.230	.000	.
		N	50	50	50	50

** La Correlación es significativa al 0.01 nivel (2-t). Correlación significativa media alta a alta. Va de .400 a .600 muy alta de .601 a 1

* La Correlación es significativa 0.05 nivel (2-t). Correlación significativa media baja va de .300 a .399

En esta tabla observamos como hay correlación significativa** equivalente a media alta en los tres grupos ente el vivir desde el Ser y la Autoestima como amor a si mismo(a). Esto nos indica que cuando una persona vive desde su Ser, también vive amor por si misma, y que cuando vive amor por si misma vive y decide su vida desde su Ser, desde sus sensaciones, sentimientos, ubicada en su realidad y utilizando todas sus capacidades con libertad.

En los niños se observa una correlación significativa** negativa media entre la autoestima con el querer tener, es decir que en la medida que la gente cree valer por tener, menos se ama a si misma. Lo cual corrobora lo postulado teóricamente, que la gente que menos se ama, más busca valer a través del tener, llegando a arriesgar su vida, su integridad física, o emocional con tal de tener. Es decir las personas que sienten valer por tener, menos se tienen a si mismas como dice Fromm (1994). También se observa esta correlación significativa** en los adultos, que mientras más quieren tener, menos sienten su autoestima como amor incondicional a si mismos(as).

Se observa también que los adolescentes y los niños viven en mayor grado en el deber ser que los adultos, es decir dependen más de cubrir las expectativas de los demás para sentir que valen. Se observa una correlación significativa** media entre el cumplir con los compromisos y la autoestima, es decir conforme sienten que cumplen viven su autoestima o ejercen su autoestima en su forma de cumplir con sus compromisos y responsabilidades. Los adolescentes también presentan una correlación significativa* media entre el deber y el tener, es decir que algunos de ellos creen que el tener, es parte del deber en sus vidas o más probablemente, que es un deber de sus padres el darles todo lo que ellos pidan. También hay una correlación significativa* media baja en los adolescentes entre el cumplir con el deber y vivir en el Ser, esto nos indica que conforme una persona vive desde su Ser, está más clara de los compromisos que adquiere y responde a estos.

En los adultos se observa una correlación significativa media alta**, entre el deber y tener, es decir que la generación actual de adultos viven el tener como una obligación para cumplir con el deber, en especial de ser padres y brindar todo lo que “necesitan” sus hijos. También en los adultos hay una correlación significativa**negativa media entre el vivir para tener y su autoestima, es decir quienes viven creyendo que valen por tener, menos sienten amor por sí mismos. Corroborando los postulados de Fromm y de Marx (1994), conforme las personas creen valer en el tener, menos se tienen a sí mismas, no creen valer por sí mismas.

4.7.3. Discusión de los resultados

Con relación a las hipótesis antes nombradas se puede concluir que, si se comprueba la Ha1: Si existen diferencias cuantitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde su Ser. Ya que las personas que viven desde su Ser, muestran un nivel de autoestima más alto que las que viven desde el deber ser. Hay una correlación significativa en .619 (**) en los niños, de un .579 (**) en los adolescentes y de un .715 (**) en los adultos que viven desde su Ser y su porcentaje de amor a si mismos (autoestima). Con relación a las diferencias cualitativas se analizarán por medio del análisis por pregunta y por medio de estudios de caso, que se verán más adelante. En cambio no existe una correlación en los niños entre el deber ser y su autoestima, si existe correlación pequeña en los adolescentes de .480**, esto nos indica que los jóvenes que cumplen con su deber, se viven con amor a sí mismos, o quien se ama a si mismo cumple con sus compromisos, lo cual nos indica que los adolescentes requieren de normas claras, que les permitan ubicarse en la realidad de la vida.

Ha2: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “querer tener para tratar de ser”, en relación con las que viven desde su Ser. Hay una correlación significativa negativa al -.405(*) entre los niños que viven en el tener y su autoestima, es decir conforme más viven en el tener, menos se aman a si mismos. También hay una correlación significativa** negativa de -.488 en los adultos, es decir que los adultos que viven más en el tener, presentan menor vivencia de amor por si mismos (autoestima). En cambio en los adolescentes no hay esta correlación, esto se puede deber a que los adolescentes presentan más confusión entre el valor por el tener y por el Ser, ya que es el grupo que presenta más elevado el vivir en el tener en un 60%.

Ha3: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde el “querer tener para tratar de ser”. Si hay una pequeña correlación mayor en la autoestima en las personas que viven cumpliendo sus compromisos y responsabilidades, que en las personas que viven más desde el querer tener para tratar de valer. Es decir quien vive su autoestima, su amor por si mismo, busca cumplir con lo pactado con los demás, es decir respeta su palabra y sus relaciones. Y quien vive desde el querer tener se valora más por lo que tiene, que por lo que Es.

4.7.4. Análisis cualitativo de resultados

4.7.4.1. Características de las personas que viven desde el Ser

Como se mencionó anteriormente los niños son el grupo que viven en mayor grado desde su Ser, el 86% de los niños expresan vivir desde su ser y dicen hacerlo en un 80% de su vida. Expresan en sus respuestas mayor capacidad de asombro, más frescura, flexibilidad, se muestran más felices, libres, descubridores y curiosos, disfrutan más lo que hacen e invitan con su actitud, gozan más la naturaleza. Conviven sin prejuicios, con niños de diferentes niveles económicos y socioculturales, y se sienten dignos de ser amados. Disfrutan lo que hacen y no están preocupados por el tiempo ya que viven con mayor intensidad y disfrutan lo que hacen, tienen menos conciencia de la trascendencia de sus actos y esto les permite actuar con mayor libertad y espontaneidad. Les gusta hacer preguntas e investigar. Estos niños presentan disminuidas tanto las áreas del “deber ser”, como la del querer tener para tratar de valer.

El 72% de los adolescentes viven desde su Ser, y dicen hacerlo en un 72% de su vida, expresan que disminuye entre un 10 y un 15% su capacidad de asombro, su frescura, su flexibilidad y adaptabilidad, se muestran menos felices y más quejumbrosos, disfrutan y ponen menos atención a la naturaleza, se molestan más por los errores de los otros y se muestran más temerosos ante la convivencia con los demás. Se muestran más selectivos en el gusto de lo que hacen y menos confiados en sus relaciones, aunque confían más en amistades especiales. Muestran mayor deseo de trascender y dejar huella en el mundo que los niños, pero disminuye su interés por el aprendizaje general, haciéndose más selectivo.

El 70% de los adultos expresan vivir desde su Ser y lo hacen desde sus resultados en un 72% de su vida. Muestran un poco mayor capacidad de asombro que los adolescentes, pero menor a la de los niños, esto puede deberse al momento de vida menos rápido y menos influido por los medios que les toco vivir. Se muestran menos flexibles y adaptables que los jóvenes y mucho menos que los niños. Algunos si viven su trabajo como su vocación personal y la mayoría lo vive como algo que tienen que hacer para ganar dinero con cierto gusto. Seleccionan más a sus amistades y presentan más inseguridad y desconfianza. Desean trascender en sus hijos, tienen menos idealismo que los adolescentes, viven con mayor realismo.

4.7.4.2. Características de las personas que viven desde el “Deber ser”

17 niños, de los 50, es decir el 34%, expresan vivir desde el “deber ser”, tratando de cubrir las expectativas de sus padres o autoridades, y lo hacen en un 68% de sus actos, es decir, un 66% de los niños viven más o menos libres del “deber ser”, sin embargo los que viven en el “deber ser lo hacen en un alto porcentaje, buscando quedar bien con sus figuras afectivas y de autoridad a fin de cubrir su necesidad de amor, en especial en las áreas de valoración, afecto y reconocimiento, viviendo con temor a fallar, al castigo y en especial al desamor. Un 80% de estos niños preguntan con bastante frecuencia si estuvo bien o mal lo que hicieron. Un 50% se sienten bastante culpables cuando no cumplen con lo que les han dicho que “deben de ser” y/o hacer. En especial los niños más pequeños de entre 7 y 9 años. Sin embargo los niños que viven más desde su Ser arriba de 40 puntos, 80%, muestran disminución en el deber ser con un promedio de 25 puntos es decir, el 50%. Esto nos indica, que los niños que viven desde el “deber ser”, por lo general no se han sentido amados incondicionalmente y buscan más que vivir y existir desde si mismos, insistir para tratar de existir para el otro y dar gusto a los padres o figuras de autoridad para buscar el amor y el reconocimiento que necesitan.

24 adolescentes, el 48% viven en el “deber ser” en forma significativa es decir arriba del 70% según sus respuestas, y lo hacen en un 68% de su vida al decir de sus respuestas. Sin embargo sólo 10 de ellos el 20%, viven por abajo del 60% en el “deber ser”, es decir que aunque se rebelan exteriormente contra el “deber ser”, en el fondo la mayoría de adolescentes siguen buscando y necesitando aprobación, reconocimiento y amor incondicional, pero tristemente lo hacen en función de cubrir las expectativas de los otros y no con base en sus necesidades y deseos. De 50 adolescentes 20 de ellos que representan el 40%, expresan ceder muchas veces o casi siempre con tal de tener contentas a las personas que quieren. En cambio sólo 13, el 26% se preocupa por preguntar si estuvo bien o mal lo que hicieron, la mayoría el 74%, casi no lo hace y buscan mayor independencia o al menos no mostrar su dependencia de los adultos o figuras de autoridad. El 30% de ellos se sienten culpables la mayoría de las veces cuando las cosas no funcionan como deben de ser, en cambio el 50% de ellos casi no lo viven así, y el 20% restante algunas veces se sienten culpables. 26 muchachos(as), el 52% expresan que muchas veces o casi siempre buscan y tienen reconocimiento por cumplir con el “deber ser”, en cambio el 48% algunas veces o muy pocas

veces lo vive así, esto nos indica que casi la mitad de adolescentes de entre 13 y 18 años viven buscando reconocimiento y la otra mitad ya no busca reconocimiento por cumplir con el deber ser y lo busca de otra manera o no lo busca. Esta podría ser otra área de investigación. 27 adolescentes, el 54% expresan enojarse muchas veces o casi siempre cuando los demás no cumplen con su deber como ellos lo hacen, ya que no es justo que uno se someta al deber y los otros no.

El 60% de los adolescentes dicen que muchas veces o casi siempre se esfuerzan y luchan por tener reconocimiento y admiración de los demás, es decir, no viven desde su Ser, sino tratando de agradar a los otros y esperan su afecto y admiración a cambio de lo que hacen, el 30% lo hace algunas veces y el 10% restante, no lo vive así o casi no lo viven así. Todo esto nos indica la gran vulnerabilidad que viven los adolescentes en esta etapa, situación que aprovecha el mundo comercial haciéndolos blanco de su publicidad. En general los adolescentes trasladan el “deber ser”, de sus padres al deber ser social y/o comercial.

En cuanto a corregir a los demás para que cumplan y hagan las cosas como “deben de ser”, el 26% dice que lo hace muchas veces o casi siempre, el 45% lo hace algunas veces y el 29% restante casi no lo hace o no lo hace. Esto nos indica que el adolescente más que corregir critica, más que imponer un deber ser, proyecta las áreas que no acepta de si mismo o le preocupan. Busca no ser criticado, pero ellos(as) a su vez critican a sus pares. Viven con miedo al ridículo y a la burla, pero ellos hacen lo mismo.

Paradójicamente a su rebeldía el 52% expresan que cuando les dejan hacer una tarea o proyecto, piensan en lo que le va a gustar a sus maestros a fin de sacar 10, es decir como si dijeran: “ya que lo tengo que hacer, que valga la pena”, el 34% dicen hacerlo algunas veces y el 14% restante expresa casi no vivirlo así o no hacerlo así. Esto nos indica que a fin de cuentas aunque se rebelan no les queda de otra más que someterse y que sea con algún provecho. No lo hacen por deseo pero si lo van a hacer que de menos les reditúe en una buena calificación y en algún reconocimiento por parte de sus padres.

En cuanto a requerir de la opinión de sus padres, porque esta es importante para sus vidas, el 60% expresa que casi siempre o muchas veces la opinión de sus papás es importante

para tomar decisiones, el 30% dice que algunas veces recurren a la opinión de sus papás y el 10% restante casi no la toma en cuenta.

4.7.4.3. Características de las personas que viven desde el valer por el tener.

Solamente 1 niño, de los 50, es decir el 2%, rebasa el 70% que indica que esta persona vive desde el querer tener para valer, los otros 49 niños muestran una media de 22 puntos de 50, es decir que los niños de 7 a 12 años muestran un interés por el tener y creen valer por esto en un 44%, 36% menos que lo que viven desde su Ser (80%) y 24% menos de lo que viven en el “deber ser” (68%), esto nos indica que es el área que es menos importante para los niños, sin embargo tiene una influencia en el 44% de los momentos en que se le expone a este tema en el cuestionario, esto nos indica que a los niños les interesa en primer lugar sus sentimientos y deseos, en segundo lugar la opinión de sus padres y figuras de importancia afectiva para ellos y en tercer lugar las cosas que puedan tener.

De los adolescentes 20 de los 50, es decir un 40%, rebasan el 70% del vivir para el tener y en general muestran una media de 30 puntos, es decir un promedio del 60% viven desde el tener, lo cual corrobora que en esta etapa los jóvenes al vivir una crisis de su valor, son más susceptibles a la influencia del mundo comercial, que les promete darles valor con base al tener.

En cambio ninguno de los adultos rebaso el 70% en esta área, y solo 10 rebasaron el 50% en el tener para tratar de valer, y su media es de 18 puntos, lo cual nos indica que los adultos de clase media, viven menos en el tener, que los niños y muy en especial que los adolescentes. Lo cual corrobora lo expuesto teóricamente que la generación de los actuales adultos viven más en el Ser y en el deber ser y menos en el tener, en cambio los jóvenes actuales pasaron gran parte del “deber ser” al querer tener, disminuyendo el vivir desde su Ser.

En cuanto a las respuestas a cada situación que el cuestionario plantea observamos que un 58% de los niños expresan que muchas veces se sienten felices cuando compran algo y se los enseñan a los demás, un 21% de ellos dicen que algunas veces lo viven así y otro 21% expresan que casi no o nunca lo vive así, es decir que a un alto porcentaje de niños les gusta enseñar lo que compran. Con relación a este punto sería interesante investigar cuales son las motivaciones que les llevan a hacerlo. En cambio el 64% de los adolescentes expresa que es importante enseñar lo que compran a los demás, otro 24% algunas veces lo viven así y el 12%

restante no lo vive así. Esto nos indica que los jóvenes viven más influenciados por el qué dirán por lo que compran que por lo que crean o desarrollan.

En cambio en los adultos sólo el 14% muchas veces lo viven así, el 28% algunas veces lo viven así y el 58% no lo viven así, es decir los adultos están menos influenciados por el mundo comercial.

En cuanto a la expresión de que su mayor motivación en el estudio son los premios que les van a dar, el 32% de los niños expresan que muchas veces o casi siempre lo vive así, un 20% de ellos dicen que algunas veces lo viven así y un 48% de los niños señalan que casi no o no lo viven así. Esto nos indica que el más alto porcentaje de niños, no vive su motivación en el estudio en los premios que les van a dar sin embargo un 52% de ellos si se ven influenciados algunas o muchas veces por esto. En este aspecto es importante señalar que los niños viven muy influenciados por los papás y sus actitudes, y que tristemente en la actualidad muchos de ellos, al no tener tiempo para convivir con ellos y motivar con base a vivencias y ejemplo, creen motivar su desarrollo con premios. En cambio para el 52% de los adolescentes casi siempre su mayor motivación en el estudio son los premios que les van a dar, un 24% lo vive algunas veces así y otro 24%, no lo vive así. Es decir los adolescentes han perdido mucho de su motivación natural para el desarrollo, ya que ahora lo hacen por tener y no por gusto y deseo natural de descubrir y aprender como lo hacían de niños. Corroborando lo expuesto en el marco teórico, donde se expuso que los niños van perdiendo su frescura de vivir, su espontaneidad y su deseo natural de aprender. Y en los adultos su mayor motivación en el trabajo para un 66% no son los premios que van a obtener, sino la satisfacción y el realizar lo que les gusta, con una justa remuneración, y para un 34% su motivación si son los premios y no tanto la satisfacción de lo que realizan.

Con relación a la oración conforme más tengo más me valoro y a la adicción por las compras, la mayoría de los niños un 78% dicen casi no vivirlo así, un 16% algunas veces lo viven así y sólo un 6% sienten valer por lo que tienen y se la pasan pensando en lo que van a comprar. Esto nos sigue confirmando que los niños viven más en el Ser que en el tener. En cambio los adolescentes el 46% se viven muchas veces o casi siempre adictos a las compras, el 22% algunas veces lo viven así y el 32% restante no lo vive así. Esto sigue corroborando el que los adolescentes viven en el mundo del querer mucho más que los niños y los adultos. Los

adultos lo viven en un 14%, el 6% algunas veces lo vive así y el 80% no se sienten adictos a las compras. Es decir los adultos viven más en el ser y en el deber y mucho menos en el tener.

Con respecto a la oración. “me la paso pensando en todo lo que podré obtener como fruto de lo que hago”, se observa una respuesta polarizada ya que un 40% de los niños expresa que muchas veces o casi siempre lo vive así, pero en cambio otro 40% dicen que nunca o casi no lo viven así y sólo un 20% responde que algunas veces lo viven así. Esto nos indica que los niños que viven más desde su Ser, no se ven influenciados por el mundo comercial, pero los que no viven en su ser se sienten fuertemente influenciados por el mundo del tener. Los adolescentes viven más convenencieramente y piensan en lo que podrán obtener en un 46% y solo un 18% no lo viven así. En cambio solo el 20% de los adultos lo viven muchas veces así, el 20% algunas veces lo viven así y el 60% restante no lo viven así.

Con base a la frase; “Cuando alguien se compra algo nuevo, luego, luego busco tener lo mismo, si no me siento inferior”, observamos la misma tendencia que en la respuesta anterior los 35 niños que viven desde su Ser en un porcentaje del 75% o superior todos expresaron que nunca o casi nunca lo viven así, en cambio los niños que expresan vivir menos en su Ser por abajo del 70% expresan que algunas veces o casi siempre lo viven así, corroborando la impresión de que quienes no viven fuerza y valoración en su Ser, se ven fuertemente influenciados por el mundo del tener y creen valer por lo que tienen y no por lo que son y por lo tanto viven mayor envidia y competencia en el mundo del tener.

En cuanto al valorarse por poder ir de viaje los niños, el 80% de ellos, en especial los que viven desde su ser y viven amor por sí mismos, no lo hacen, en cambio 15%, en especial los que no viven desde su Ser y no se han vivido amados, si se desvaloran o se sienten inferiores si no pueden ir de viaje por falta de dinero. En cuanto a los adolescentes el 32% se sienten inferiores si no pueden ir de viaje por falta de dinero, el 38% algunas veces lo sienten así y el 26% no lo viven así. Es decir los adolescentes son el grupo que sufre más por las comparaciones en nivel económico y sus posibilidades para viajar, en cambio en los adultos sólo el 6% en especial los que no viven desde su Ser y amor por sí mismos, se sienten inferiores por no poder viajar, en cambio el 68% no se sienten inferiores por esto.

Lo mismo ocurre con vivirse deprimidos por no poder comprar lo que quieren, en los niños sólo el 4% muchas veces lo viven así, el 18% algunas veces se sienten así y el 78% no

lo viven así. En cambio en los adolescentes, el 20% si se sienten deprimidos por no poder comprar lo que quieren, el 32% algunas veces lo viven así y el 48% no lo viven así, continúan siendo el grupo más vulnerable en cuanto a la presión del mundo comercial; en cambio en los adultos esta influencia baja al 2% que lo viven así, el 18% que algunas veces lo viven así y el 80% restante no lo viven así.

En cuanto al tener los juguetes o la ropa de moda para no sentirse inferiores a los demás, los niños lo viven así muchas veces o casi siempre en un 14%, los adolescentes en un 34% y los adultos en un 8%, en cambio los niños no lo viven así en un 76%, los adolescentes en un 44% y los adultos en un 80%. Esto nos indica que los adultos son el grupo que vive menos influenciado por la moda, luego los niños y por último los adolescentes.

Con relación a sus momentos más felices los niños lo asocian a jugar videojuegos, a ir a fiestas o a comprar algo en un 44%. Los adolescentes en un 72% y los adultos solo lo viven así en un 4%, es decir los adultos relacionan sus momentos felices con otros aspectos que nos son ni jugar, ni las fiestas, ni las compras, generalmente es el nacimientos de sus hijos, su boda, o sus momentos de logros vocacionales, es decir su felicidad la viven por situaciones de trascendencia y no situaciones pasajeras. Pero también el 42% de los niños expresa que sus momentos más felices no son cuando juegan videojuegos, sino en otras actividades, en cambio en los adolescentes, sólo para el 16% hay otros momentos más felices diferentes de los videojuegos o las fiestas.

Todo esto nos indica que el grupo que se ve más influenciado por el mundo del tener son los adolescentes, luego los niños y por último los adultos. Ya que como analizamos teóricamente los adolescentes, al estar en una etapa de transición, son más vulnerables a la presión del mundo comercial, ya que están sedientos de nuevas alternativas para su vida, se muestran rebeldes ante las autoridades, pero sometidos ante la publicidad y la moda.

Los niños se ven influenciados por los juguetes, no tanto por la moda y si no tienen mucha convivencia con sus padres, aprenden que sus padres viven para ganar dinero para comprar lo que ellos necesitan o quieren. Los adultos en cambio son el grupo menos

influenciado ya que viven más su valor y le dan más importancia a su Ser y a sus obras que a lo que consumen.

4.7.4.4. Análisis de la autoestima (Amor a sí mismas) que viven las personas de los tres grupos.

En esta área es importante recalcar que la autoestima no está midiendo el autoconcepto, sino el amor a uno mismo, es decir la aceptación y valoración del Ser, sin condiciones y se expresa en la vivencia de su valor como personas, sin condiciones, fruto de haber vivido relaciones de Ser a Ser, de relaciones Yo-Tú, que les permiten vivir con libertad y decidir desde sí mismas su vida, es decir el grado en que la persona se vive valiosa por Ser y esto le permite no estar sujeto al “deber ser” o al tener para intentar valer. Las personas que puntúan alto en esta escala es que se aprecian y aprecian a los demás por el hecho de ser personas y por lo tanto pueden comprender y aceptar sus limitaciones, pues esto no demerita su valor humano. Por lo general son personas que se han vivido amadas incondicionalmente y se han sentido invitadas a la vida.

Analizando la media de cada grupo en ésta área observamos que los niños tienen una media de 42, es decir viven su autoestima en un 84%, los adolescentes, presentan una media de 39 puntos que equivale al 78% y los adultos tienen una media de 38 puntos, que representa el 76%, esto nos indica que los niños viven más amor por sí mismos, que los adolescentes y los adultos, es decir se valoran y aprecian en su Ser sin condiciones. En cambio conforme la persona se ve juzgada, no aceptada, exigida, rechazada, criticada y a prueba, va perdiendo el aprecio incondicional que vive por sí misma, ya que un niño no camina para aumentar su “autoestima”, sino porque no duda de su valor, puede aventurarse a caminar por la vida, puede aprender su idioma, sin un solo examen y lo hace “porque quiere”, como lo contestan sabiamente a esa edad.

En cuanto a la vivencia de sentirse valiosos por el hecho de ser personas, los niños lo viven casi siempre así en un 72%, y muchas veces en un 10%, en los adolescentes el vivirlo así casi siempre disminuye a un 52%, y lo sienten muchas veces en un 24%, en cambio en los adultos, esto disminuye en un 42% el sentirlo así casi siempre y a un 50% muchas veces. Esto comprueba lo que se aportó en el marco teórico que los niños viven su autoestima (amor a si mismos) y no se preguntan por como tenerla, en cambio los adolescentes la supeditan a su

aparición, a sus logros a ser populares y no rechazados y en los adultos se supedita al reconocimiento, al poder y al sentirse útiles y capaces.

Con relación a vivir la vida porque lo desean desde su Ser, sin necesidad de actuar en función de la valoración de los demás los niños expresan que lo viven así en un 80%, como contestan espontáneamente al ¿porqué? Hacen o eligen algo y contestan “porque quiero”, en cambio los adolescentes son el grupo que paradójicamente a su rebeldía viven menos desde sí mismos y desde sus deseos, ya que lo hacen en un 50%, en cambio los adultos lo hacen en un 56%. Esto nos indica que los jóvenes viven más en función a los demás sea para rebelarse o para someterse a sus pares, que desde sus deseos propios.

En cuanto a vivir con naturalidad, con alegría y frescura, los niños expresan que casi siempre o muchas veces se viven así en un 84%, los adolescentes expresan que se viven así en un 66% y los adultos lo viven en un 50%. Es decir la educación y nuestra forma y fin de vivir lejos de posibilitarnos para que vivamos con mayor conciencia, naturalidad y alegría, nos van impidiendo la espontaneidad.

Respecto a vivirse valiosos como seres humanos y amarse por lo que son y por lo tanto no necesitar hacer algo para que los valoren, los niños expresan vivirse así en un 84%, los adolescentes lo viven así en un 50% y los adultos en un 64%. Es decir el grupo que se vive menos valioso por lo que son, son los adolescentes, ya que como se analizó en el marco teórico, presentan una crisis existencial en cuanto a su valor, sentido y razón de vida. Es por esto que los niños se sienten con mayor libertad para actuar, ya que no dudan de su valor en un 86%, en cambio en los adolescentes su libertad de actuar disminuye a un 64% y los adultos la viven en un 66%, lo cual corrobora la teoría de que cuando una persona se vive amada por lo que es incondicionalmente, se vive libre para actuar ya que al hacerlo no está en juego su valor, ni su amor a sí misma, ni el amor de los demás seres de importancia para él o ella. Y esta vivencia les permite compartir esta valoración de Ser a Ser y por lo tanto el 94% de los niños expresan que todos valemos como seres humanos únicos. El 72% de los jóvenes reconoce este valor humano en los demás como seres únicos y el 74% de los adultos ve el valor humano único de cada persona por el hecho de Ser.

Los niños se sienten libres en un 78%, ya que se valoran más allá de sus aciertos y errores, en los adolescentes este porcentaje se disminuye al 66%, sin embargo el 12% de los niños supeditan su valor a su actuar, en cambio en los adolescentes sólo el 10% de ellos supeditan su valor a sus aciertos y errores. Es decir los niños en general se viven más libres y se valoran por el hecho de Ser más que los adolescentes, sin embargo los niños que no se valoran por Ser viven más susceptibles a valorarse, y a buscar reconocimiento o temen el rechazo por sus aciertos y errores con más frecuencia que los adolescentes. Por su parte sólo el 58% de los adultos se viven libres del juicio interno o externo ya que se valoran por Ser, el 28% se viven algo libres y en otros momentos se valoran por sus aciertos o se desvaloran por sus errores y el 14% viven con muy pobre libertad porque casi siempre se valoran por sus aciertos y errores y esto los hace vivir de forma preocupante y con angustia.

En relación a la auto aceptación de sentirse afortunados de ser como son y disfrutar y desarrollar los dones que poseen, los niños expresan sentirlo casi siempre o muchas veces así en el 90% de las situaciones, los adolescentes lo viven así en el 72% de los casos y los adultos casi siempre o muchas veces lo viven así en el 62% de sus momentos; es decir los niños se aceptan, disfrutan de su Ser y desarrollan los dones que poseen con alegría y poco a poco con las críticas y juicios y la carencia de amor incondicional, van perdiendo la aceptación y la actuación positiva y el descubrimiento de los dones que poseen, tomando su lugar el mundo del “deber ser”.

Respecto a la vivencia de vivirse amados por lo que son y gracias a esto poder aceptar los errores los niños expresan que lo pueden sentir así en un 84%, los adolescentes lo han vivido así en un 76% y los adultos en un 72%. Con relación al polo opuesto, el 10% de los niños no se han vivido amados por lo que son, el 12% de los adolescentes casi nunca se han sentido amados por lo que son y el 8% de los adultos casi nunca se han sentido amados por lo que son. Esto nos habla de que en general los niños se viven más aceptados por lo que son y que al ir creciendo el mensaje de aceptación incondicional se va disminuyendo, sin embargo el sentimiento de no aceptación y amor por lo que son es muy parejo, es decir en todas las generaciones alrededor de un 10% de las personas no se sienten aceptadas por lo que son. Y lo han sentido algunas veces el 6% restante de los niños, el 12% de los adolescentes y el 22%

de los adultos. Esto nos indica que la sociedad de clase media estudiada tiene más aceptación hacia los niños, luego hacia los adolescentes y por último hacia los adultos.

Conclusiones del amor a uno mismo:

Estos porcentajes nos hablan que en general las personas de los tres grupos viven un promedio de amor por sí mismas (autoestima) de un 78%, es decir la población estudiada saca una “calificación” promedio de 7.8, lo cual nos habla en niveles académicos de una evaluación entre suficiente y adecuada, es decir que en esta muestra de la sociedad mexicana de clase media se observa un nivel de amor por si mismos adecuado en un 78% de las personas, regular en un 13% de la población estudiada y pobre en el 9% de las personas. Siendo los niños los que viven más amor por sí mismos en un 84%, en los adolescentes esta vivencia disminuye a un 78% y los adultos la viven en un 76%.

Se observa una relación significativa entre el vivir desde el Ser y el amor a uno mismo, lo cual corrobora la hipótesis principal de esta tesis, las personas que han vivido relaciones Yo-Tú de Ser a Ser, se viven amadas y por lo tanto sienten aceptación incondicional a su Ser, admiración afecto, libertad, invitación a la vida y al desarrollo, ubicación de realidad y libertad responsable y esto les permite sentir amor por sí mismas y como consecuencia por los demás.

En conclusión la autoestima desde éste punto de vista solo puede ser resultado de la vivencia del amor en la relación dialogal que sucede de Ser a Ser, libre de condiciones, juicios y actitudes posesivas. Y quien ha vivido esta vivencia, se sentirá libre para decidir su vida y desarrollarse, no por deber, sino por deseo, con el fin de desarrollarse, crear y compartir, no por la necesidad de reconocimiento, sino como fruto de su proceso de autorrealización.

La filosofía del Amor compartido, o de la autoestima compartida, se podría resumir de la siguiente forma:

El amor, produce autoestima y la autoestima posibilita el éxito. Pero no un éxito sólo de resultados, sino de vivencias compartidas, el éxito del Amor en Todos.

5. Análisis de casos

5.1. Historia de vida de una persona que vive desde el “deber ser”

Nací en la ciudad de México en la madrugada del jueves 15 de junio de 1966 en un hospital de la colonia Roma, fui el tercer hijo varón de mis padres ambos contadores públicos, mis hermanos mayores, me llevaban 9 y 7 años respectivamente. Mi padre en especial esperaba que fuera niña, desde su primer hijo, pues sentía una gran necesidad de regalarles a sus padres una “nena” que pudiera suplir el vacío que tenían pues hacia 21 años habían perdido a su hija (4 años mayor a mi padre) y que murió a los 22 años (ya comprometida en matrimonio y adoración de mis abuelos) víctima de la Leucemia.

Desde niño y toda mi vida he vivido en Ciudad Satélite, completamente diferente a lo que es ahora, era muy tranquila, llena de lotes baldíos (dónde acampábamos, hacíamos fogatas, construimos nuestro Club en el árbol, jugábamos de todo, etc.) En la cuadra donde aún vivo, había chavos y chavas de todas edades; las bandas de mis hermanos mayores (13 a 18 años) y las de nosotros los “niños” de 6 a 12 años. Mientras los “grandes” empezaban a meterse en la onda Hippie, las fiestas de paga, los pantalones acampanados, las motos, los romances. Los “chiquitos” hacíamos travesura y media. Recuerdo fiestas inolvidables con mis vecinos que vivíamos en la misma calle, el ir a pedir Halloween y todas las maldades que eso conllevaba, las tardes de los domingos jugando bote pateado o quemados; y más hacia la Navidad, las maravillosas tardes de “Domingos de Adviento” con una familia alemana vecina de nosotros, preparándonos a la venida del niño Jesús.

Aunque desde que empecé a tener razón y memoria, el recuerdo de la tía Conchita (mejor conocida como la “Tía Bonita”) fue siempre perenne y constante en mi casa y más en la fiestas de navidad (mi tía murió un día 1º del año) y aún más por la estrecha cercanía de mi familia con mis abuelos paternos, ya que aunque mi madre tuvo 8 hermanos y aunque veíamos a algunos de ellos, jamás fue tan cercana la relación como con la familia paterna. Excepto con mis padrinos y su única hija, con quienes había un lazo afectivo especial. Mi padre y mis abuelos paternos nunca me hicieron sentir que hubieran preferido que fuera niña, es más fui junto con otro primo, los nietos más consentidos por mis abuelitos, y por eso estoy eternamente agradecido, con ellos y con mis padres.

Casi un año después de mi nacimiento llegó la tan esperada “niña” a mi casa, se trataba de mi hermana Mary, desde niños vi por ella, es la más allegada a mi persona, mi amiga, mi confidente, y hasta mi secretaria de confianza (lleva mis cuentas bancarias, pagos y todo tipo de asuntos) es la administradora de nuestra casa.

La relación entre mis padres siempre fue respetuosa y amorosa (al menos frente a nosotros) Aunque a veces se peleaban o discutían, jamás escuche un insulto o un golpe entre ellos. Mi mamá en general fue abnegada, mi papá fue medio “parranderón” desde joven, mi mamá lo sabía y aunque a veces se le pasaban las copitas y llegaba tarde a casa, nunca faltó a ella y a sus obligaciones de proveedor de bienes y cariño. Era un fiestero reconocido por todos, gran bailarín, amante del fútbol y del beisbol (jugó y destacó en ellos en varias etapas de su vida) caso contrario a mí que fui completamente tarado, torpe e inútil para los deportes de balón, aunque bueno para la natación y la gimnasia olímpica. Pocas veces recuerdo que él jugara conmigo, pero yo me sentía apenado y alejado de él por mi incapacidad. En lo que si me identificaba era en lo bohemio y en lo amigüero, travieso y juguetón, aunque él era implacable alburero, dominaba las reuniones y yo más amigo sensible y sentimental, yo era algo travieso, pero muy dedicado a mi escuela puro 10 en todo y de panzazo en conducta, pero a él eso no le preocupaba, ni me podía exigir en esa área.

Con mis hermanos mayores había una relación de respeto pero distante por la diferencia de edades, yo siempre me sentía inferior a ellos, lejano ya que ellos estaban en su mundo y por más que buscaba que me hicieran caso o me enseñaran lo que sabían, ellos no me hacían caso, yo me relacionaba con mi hermana Mary, siempre de uña y mugre, con apoyo, a veces con nuestros pleitos, pero siempre con un perdón y con la “nena” que fue el pilón después de 5 años, como yo le llevo 6, era como nuestra hijita, la he querido siempre y ella a mí , pero vivía en su mundo de muñecas, príncipes y Plaza Sésamo, es la consentida de mis padres y la más protegida, es hasta ahora, medio independiente en lo que le conviene y ajena a la realidad de la familia y de la casa, la más callada, penosa y retraída de todos.

Mi refugio y donde siempre fui reconocido era en mi cumplimiento, en mi formalidad, en ser el bueno, siempre fui excelente estudiante, aunque algo travieso y platicador, noble amigo y sentimental. Me gustaban los juegos de armar y las manualidades, aunque me costaban trabajo.

Me gustaba leer de geografía e historia, de leyendas, de dinosaurios y dragones, me fascinaban los luchadores y las máscaras, tal vez una forma de compensar el no sentirme muy fuerte. Me refugié en la natación y en la gimnasia, eran deportes individuales y así si fallaba no hacía perder a nadie y así no se burlaban de mí, logre destacar un poco en estas disciplinas.

De niño era tolerante y tierno, siempre preocupado por mis hermanas menores, era y sigo siendo su protector. Era hiperquinético y ansioso, me crearon en una esfera de cristal, era un “príncipe”, era tímido, bueno en realidad sigo siendo, pero siempre abusaban de mí, hasta que un día no me dejé y a “cabrón, cabrón y medio” y empecé a luchar o a refugiarme en mis estudios. Era generoso con mi familia y amigos y sarcástico y burlón con la gente inferior a mí, los “nacos” siempre me han caído mal.

Mi adolescencia fue contrastante, en momentos muy feliz con mis cuates y amigos de la cuadra y en otros momentos muy triste y aislado, pero eso si siempre excelente estudiante y buen hijo. Con las chavas ahora capto que tenía mi pegue, pero siempre fui algo tímido e inseguro. Con mis amigos de la escuela, era bonachón, les ayudaba a estudiar y hasta les hacía sus tareas. Pero me unía para burlarme con ironía y sarcasmo de los grupos contrarios.

Para cuando yo tenía 17 años mi papá se enfermó de cáncer, fue el año más duro y triste de mi vida, mis hermanos mayores ya se habían casado y sus prioridades eran sus familias, yo afortunadamente por mis calificaciones tenía beca y la conserve hasta la universidad, y poco a poco me fui haciendo cargo de la administración de la casa. Fue muy doloroso ir viendo acabarse a mi papá y conforme lo veía más débil, mas me sentía comprometido a salir adelante y esto se hizo más contundente cuando días antes de morir mi papá me encargó a mi mamá y a mis hermanas, cosa que he hecho hasta la fecha y creo que sin presunción muchas veces mejor que él. Durante la carrera, trabaje y estude, junto con la pensión, que no era muy grande y mi sueldo, fui manteniendo la casa, después cuando acabé la carrera obtuve muy buenos trabajos y pague la carrera de mi hermana menor, luego remodele la casa, en fin creo que he sido un buen proveedor.

Durante la universidad tuve mi primera novia, se llamaba Diana, fue un gran apoyo, aunque a decir verdad, yo fui más apoyo para ella, ya que siempre procure darle lo mejor y hacerla sentir a gusto, pero después de 4 años de noviazgo ella ya se quería casar y yo no podía, ahorrar para nosotros, pues estaba comprometido con mi familia, mi mamá y mis hermanas, a los 5 años y medio de noviazgo, ella me dijo: “tu familia o yo”, yo me quedé callado, no sabía que hacer, ella como siempre decidió por mí. El perderla me sumió en una gran depresión, pero no podía caerme, tenía que seguir adelante, mi familia dependía cada día más de mí. Ahí fue cuando empecé a tomar para desahogarme y siguiendo el ambiente de algunos compañeros de trabajo, y el modelo de mi papá. Ya para ese entonces y gracias a mi cumplimiento, orden y desempeño de “10”, como en la escuela, tenía un muy buen puesto, viajaba mucho, ocupaba la gerencia de ventas en Latinoamérica de una gran empresa y eso me hacía sentir muy bien.

Cada día que pasaba y me hacía más cargo de mi familia, me sentía más el hombre de la casa, lo cual por una parte me hacía sentir seguro e importante, pero a la vez me alejaba más de hacer mi propia vida, estaba entre ver por mi o cumplir con el deber que me había encargado mi padre, y cuando empezaba a pensar por mí, regresaban a mi mente las palabras de mi papá: “te encargo a tu mamá y a tus hermanas” y este deber siempre ha ganado, no he encontrado la forma de dejarlo. Tuve otra novia a los 35 años y duré 5 años con ella, hasta que otra vez me dijo; “tu familia o yo” y nuevamente me quedé callado, no podía abandonar mi deber y más porque mi madre se había caído y roto la pelvis, tenía que estar a su lado.

Luego cambie de trabajo para ganar más dinero, era la única forma en que podía ahorrar para así en un futuro poder tener para mi familia original y para la mía propia, pero tristemente el gusto sólo me duró 2 años, pude comprar un terreno cercano a la casa familiar, donde tenía la ilusión de hacer mi casa, pero hubo cambios en la empresa, cambiaron los dirigentes y estos trajeron a sus propias gentes e injustamente a pesar de mi dedicación, de trabajar infinidad de horas extras y sin pago, de hacer todo lo que me mandaban a la perfección, a pesar de no estar muy de acuerdo, cumplía con mi deber, pero esto de nada sirvió, lo que siempre me había dado resultado ahora no funcionaba, me enfurecí, pero no pude expresarlo, nunca pude enojarme, sólo en el coche, ahí sí que me transformo, pero con mis papás o autoridades, he tenido que ser el bueno, siempre me decían: “el bueno de Pedro”. Esto me llevó primero a deprimirme a

sentirme desorientado a no confiar y luego a retarme, van a ver de lo que se perdieron, entre a trabajar con la competencia y a hacerlo mejor todavía, cada día era más perfeccionista, trabajaba más horas y lograba ganar más y a la vez vengarme, pero conforme mas compulsivamente trabajaba, más necesitaba de mi desahogo, la bebida.

Las presiones también aumentaron, porque aunque ganaba más, los gastos aumentaban, mi mamá necesitó otra operación en la pelvis, el médico prometió que iba a salir caminando, pero la infectaron en el hospital con un virus, estuvo hospitalizada un mes, me quitaron todos mis ahorros y mi mamá después de 3 años, de terapias y rehabilitaciones, apenas puede caminar en andadera, ¡maldito hospital y médicos rateros!, pero no pude hacer nada, ahora gasto un dineral en seguro de gastos médicos mayores y cada año le suben más, aparte de \$8,000.00 mensuales en medicinas, mis hermanas apenas ganan para ellas, yo llevo el 90% de los gastos de la casa.

Mis hermanos mayores no apoyan, creen que nosotros lo tenemos que hacer porque nosotros vivimos “gratis” en la casa de nuestros padres. Yo no les había dicho nada porque ese era mi papel, mi papá me lo dio y era la forma de sentir su reconocimiento, como cuando presumía mis calificaciones, y me hacía sentir que valía y seguro, no como en el deporte, donde me sentía tan mal.

Entre a trabajar a otra empresa, que en general era buena pero como mis subalternos sentían merecer mi puesto, me hicieron política en contra, por más que me esforzaba por hacer todo bien y ganar buenos bonos no tenía el apoyo de mi equipo, esto aunado a los largos trayectos diarios y a que el producto no me convencía del todo, me fue desmotivando y junto con la situación de mi mamá y sentirme impotente para sanarla me fue deprimiendo y para tratar de evitar la sensación de impotencia fui tomando más y esto hizo que el perfecto, se volviera un perfecto inútil como me sentía de niño; al fin y al cabo me despidieron y ahora que siento que ya no puedo cumplir con mi deber, me siento basura, siento ya no valer.

5.1.2. Análisis del caso

A través de la vida de Pedro podemos observar con claridad como una persona va perdiendo su espontaneidad, la escucha de sí mismo y empieza a sobrevivir tratando de cubrir su necesidad de amor incondicional, a través de cubrir la expectativas y necesidades de sus padres viviendo en el “deber ser”. Analizaré como esta persona poco a poco va perdiendo su autodirección en función de quedar bien con las figuras afectivas de las cuales necesita admiración, afecto, reconocimiento, guía, libertad y ubicación de realidad. Observaremos como a fin de sentirse querido y obtener el reconocimiento paterno y el afecto materno sacrifica su vida personal. Primero analizaré su relación maternal y después el impacto que tienen la necesidad de aprobación y seguridad paterna, y la petición de éste en su lecho de muerte.

Su madre aunque poco expresiva, era muy consentidora y sobreprotectora, lo cual aunado a la poca convivencia con su padre y a su temperamento emotivo y preocupón, le llevan a sentirse poco hábil en los deportes y socialmente, con excepción de sus vecinos y amigos, con quienes convivió y sigue conviviendo, ya que sigue viviendo en el mismo lugar, mostrando la dificultad de salirse de sus áreas de comodidad y seguridad. La mamá lo acostumbó al placer, desayuno en la cama, baño caliente, apapacho a través de la comida, rechazo a lo que implique esfuerzo o enfrentar al mundo exterior, tráfico, colas, no subirse a camiones, ni al metro, ni peseros, el mundo exterior es peligroso, viviendo discriminación y miedo ante otras clases sociales.

Esta sobreprotección materna y el pobre entrenamiento paterno, lo llevan a vivirse tímido a aislarse en el estudio y en su mundo mágico de dinosaurios o en su área más funcional su relación con sus vecinos y amigos.

Como de niño no pudo cubrir del todo su necesidad de Amor incondicional, vive fijado en esta necesidad y por lo tanto no ha podido acceder del todo a la etapa del querer desde su Ser, sino que lo vive desde el “deber ser”, que incluye el tener para cumplir con el mandato paterno y su preocupación con su mamá y hermanas, esto le impide vivir desde su Ser y sus sensaciones, sino que basará su manera de estar en el mundo desde esa necesidad insatisfecha de amor y por lo tanto, no captará que quiere hacer con su Ser, sino que necesitan

los demás de él, a fin de buscar su reconocimiento en espera del amor que tanto necesita. Es en este proceso que él deja de autodirigirse y vive dirigido por las necesidades no satisfechas de sus padres y hermanas puestas en él, y en lugar de seguir descubriéndose y curiosoar el mundo, pasa a vivir sometido al deber ser, con miedo a fallar y sentirse rechazado e incapaz y cuando se siente así recurre a los mismos mecanismos de evasión que aprendió del papá, la copa, las reuniones, los bares, las parrandas.

Su refugio y donde siempre fui reconocido era en mi cumplimiento, en mi formalidad, en ser el bueno, siempre fue excelente estudiante, enmarcando rasgos obsesivos y compensando en su mundo de travesuras y tragos, cosa que le llena de culpa y le hace vivir con mayor obsesividad.

Esta persona no vivió su adolescencia, no pudo rebelarse al “deber ser”, y ha vivido sometido y “protegido” toda su vida a este. De tal manera que su mayor temor es perder el puesto de proveedor, no poder quedar bien con el mandato de su papá y su preocupación por proteger y cuidar a su mamá y a sus hermanas, por eso cuando su mamá se enferma y cuando sufre por no poderse mover, por la negligencia médica, él se siente impotente, no sabe qué hacer, y se vuelve a enfrentar con su inseguridad, con el temor al mundo exterior, se vuelve a sentir como de niño y adolescente, en figuras afectivas y de autoridad a fin de cubrir su necesidad de amor, en especial en las áreas de valoración, afecto, seguridad y reconocimiento, viviendo con temor a fallar, al castigo y en especial al desamor.

Pedro se siente culpable la mayoría de las veces cuando las cosas no funcionan como deben de ser, y conforme más está preocupado por no cumplir, más toma y más alejado del bien se siente, más se deprime, cayendo en un círculo vicioso.

Vive sin libertad, envuelto en dudas, vive entre la razón y el sentimiento, entre el “deber ser” y el placer, entre escuchar sus sensaciones y sus deseos y traicionar su puesto y a su mamá y hermanas o sobrevivir irremediamente para ellas y sentirse fracasado y solo ante el futuro. Vive sin libertad, pero perdiéndose en el libertinaje del alcohol y las mujeres.

Esta entre cumplir con el mandato pasado de su padre o crear su mundo futuro, vive luchando y haciendo esfuerzos por enfrentar el mundo, sus realidades y peligros, la negligencia médica, las injusticias, los despidos injustificados, la deslealtad y la competencia en los trabajos, vive enojado consigo mismo y con el mundo.

Este caso nos demuestra que cuando la persona no vivencia el amor incondicional, que le permita cubrir sus necesidades básicas, está sujeta a vivir o más realmente dicho a sobrevivir desde el “deber ser”, y en lugar de escucharse a sí misma y sus sensaciones, se desensibiliza y empieza a actuar desde los pensamientos o ideas introyectadas en el “deber ser”, que le impone una serie de reglas que reprimen su funcionamiento natural en la vida. De manera que las funciones del Yo, como son: la inteligencia, la intuición, las reacciones instintivas y los mecanismos de relación o de defensa, trabajarán bajo las ordenes del “deber ser”. El Yo deja de funcionar al servicio del Ser en su realidad y empieza a responder a los introyectos, a las actitudes obsoletas o inflexibles o limitado por situaciones pendientes del pasado, impidiendo el libre funcionamiento del Yo y sus funciones.

En este caso el duelo con el padre ausente es un proceso doloroso ante su pérdida y él reacciona ante ésta dándole a los otros la protección y el cuidado que necesitaba para él, pero no se da cuenta al igual que su padre y su madre, de que el amor requiere no sólo cuidado y protección, sino que requiere ubicación de realidad, capacitación y libertad responsable. La forma en que él reacciona ante su pérdida y el tiempo que tarda en elaborarla, están marcados por la gran necesidad de aprobación y capacitación que requería de él y porque al pedirle que se encargará de su madre y de sus hermanas era la primera vez que lo hacía sentir capaz y por lo tanto esto no señala lo significativa que era para él la aprobación de su padre y el fracaso en esta función, nos hace comprender los sentimientos de culpa, auto reproches y acusaciones; o sentimientos de inadecuación, inseguridad, retraimiento y desvitalización, que él vive.

Cuando el valor de la persona se ubica en la introyección de deberes, uno de los más importantes se refiere a su desempeño laboral o escolar, por lo tanto un fracaso en estas áreas, cuestiona su valor condicionado provocando inquietud, enojo, apatía o frustración aunada a la preocupación por el aspecto económico y por su reputación social, como le sucede a él en este caso. La visión del tener para cumplir con su “deber”, hace que él se valore de acuerdo a su productividad, y él considera que por tener un trabajo bien remunerado es considerado exitoso y tiene mayor estatus, por lo tanto la falta de empleo le provoca un gran conflicto.

Esta persona se vive aislada; el hombre es un ser social, tiende a agruparse para sobrevivir, él en este caso, al ir cumpliendo con el “deber ser” se ha ido aislando del mundo, ya que varios de sus amigos han hecho su vida y están viviendo otras situaciones donde él ya no encaja y sólo algunos, han permanecido estancados como él, esto le impide vivirse seguro y motivado, pierde novedad y frescura, el grupo al que pertenece ya no le brinda seguridad y la soledad le hace vulnerable. El aislamiento no se refiere nada más a estar físicamente solo; incluye la privación del amor, por ejemplo no tener el amor de una pareja es una forma de aislamiento. Una persona que tiene pocos lazos afectivos con las demás personas es muy susceptible ante la depresión y a presentar reacciones de ansiedad, en diversas crisis el aislamiento es el conflicto principal.

En este caso como dice Fenichel (1973) el proceso de detención de la energía, que se observa, describe el conflicto en el deber ser: “El conflicto da por resultado el bloqueo de las descargas de energía necesarias para la satisfacción de necesidades o deseos y crea un estado de estancamiento”(p.154), el conflicto se desarrolla entre una tendencia que pugna por el proceso de utilización de la energía para la satisfacción de las necesidades y deseos y otra que busca evitar la descarga de energía. El conflicto se da entre el Ello que opera mediante el principio del placer y el Yo que opera bajo el principio de realidad, pero cuando el Yo se ve sometido por el Superyó que opera bajo el principio del deber, pierde su flexibilidad y su funcionamiento natural, creando inoperancia en su mediación con el Ello.

El ideal del Yo en esta persona, como son todos sus objetivos, proyectos y valores a los que aspira él, se pierden cuando este ideal del yo se ve sometido al deber ser en el hacer y en el tener, se convierte en un tirano que se apodera del Yo y que lucha con el Ello, que exige placer y tranquilidad. De esta manera en este caso podemos observar que el conflicto básicamente se da entre los introyectos depositados en el Superyó que dominan al Yo contra el Ello; y el deber tener(superyó) aliado con el Ello, contra el Yo. Su prueba de realidad es deficiente ya que esta función de su Yo, que le permitiría diferenciar lo que viene del mundo interno, lo que son sus necesidades o deseos desde el Ser, no es clara ya que las funciones del Yo están sometidas o gobernadas por la necesidad de reconocimiento externo, confundiendo al Ser, con el “deber ser”, perdiendo así su ubicación de realidad y confundiendo sus deseos internos con los externos internalizados.

Otro aspecto que nos indica conflicto y fijación al “deber ser” es que Pedro gasta toda su energía en un solo aspecto de su vida dejando de lado hasta su salud física, gastando casi toda su energía en el aspecto laboral a fin de cumplir como proveedor de su mamá y sus hermanas y se aleja de crear su propia vida y su propia familia.

Queda fijado en la etapa de obediencia de su desarrollo y actúa desde esos recursos, es decir su ubicación de realidad y sus recursos no corresponden a su edad, sino a un Yo no desarrollado, que no puede hacer frente a las situaciones y exigencias de su momento de vida. Pedro se rigidiza en lo que fue funcional con la enfermedad de su padre creando paradójicamente una inadaptación en el presente, es decir lo que fue una adaptación funcional en un momento dado, cuando se vuelve inflexible, deja de ser funcional, ya que pierde flexibilidad para ubicar su vida presente y para permitir que cada uno asuma su vida y la responsabilidad de ésta.

Los conflictos pueden ser conscientes, preconscientes o inconscientes. Es decir en este caso Pedro puede sentir la angustia pero no saber su origen, puede tener conciencia de los hechos, pero no de las fuerzas que están en juego. Una persona mientras más vive desde su Ser, tendrá más ubicación de realidad, y el yo y sus funciones actuarán con mayor efectividad, actuará con conciencia, responsabilidad y libertad. Cuando vive más desde el deber ser como es en este caso, tanto en el hacer como en el tener, pierde su autodirección, la escucha de sus sensaciones y sentimientos, de sus necesidades físicas, psicológicas y de sus deseos personales y de trascendencia.

Como Pedro no se sintió del todo valorado por el hecho de Ser, busca “ser”, lo que los otros en este caso lo que sus papás necesitan de él y siente envidia de los demás, habla de lo que sus compañeros y amigos han logrado, tener su vida y sus familias, sus hijos, su casa, etc, y él tiene que apegarse al “deber ser”, no le queda más remedio que poner su valor en lo que tiene que hacer y se apega a ello como si en eso estuviera su propia vida, este es el caso de Pedro, que cuando no puede brindarle la salud a su mamá se deprime, se siente impotente y niega, que su madre es una persona mayor, que va perdiendo salud y facultades, y se reprocha a sí mismo, como si él fuera el responsable de su enfermedad, “cuando la veo sufrir y no poder caminar libremente, me siento muy mal, mi responsabilidad es que ella esté bien”. Esto lo lleva a buscar evadirse y es cuando se pone a tomar.

En este caso como gran parte de su vida sobrevive desde el “deber ser” o en el tratar de tener para mantener a su mamá y a sus hermanas, Pedro convierte los mecanismos o formas de relación como formas de evitación o de defensa de la máscara de fuerte, protector que usa para tratar de ser reconocido y valorado, y esto mismo lo aleja del contacto amoroso de la relación de Ser a Ser que tanto requiere, por lo cual sobre vive y actúa con: Negatividad expresando que el mundo está muy mal, aborreciendo a los “nacos” como él les llama, quejándose del tráfico, sintiendo que todos están en su contra y que las circunstancias le han impedido vivir como él quería, evadiendo su responsabilidad.

Pedro vive con constante miedo y en momentos en depresión a no poder cumplir con el “deber ser”, se siente muy mal por no haber podido sanar a su mamá y en muchos momentos se capta que no se da cuenta de su edad y que tarde o temprano la va a perder. Vive dependiente de este encargo paterno y del cuidado de su mamá y sus hermanas. Echa culpas y proyecta su responsabilidad, no aceptando que por causa de su alcoholismo ha perdido sus dos últimos trabajos y ha arriesgado su vida.

Pedro vive asilado, poco a poco sus amigos se han ido casando y va quedando sólo a excepción de su mundo familiar. Busca excusas pero no asume su realidad, se muestra inflexible en cuanto a sus hábitos; su baño matinal, con su respectiva siesta, y sigue esperando su desayuno en la cama, la atención materna y el apoyo de sus hermanas y a cambio les brinda todo y las hace dependientes. Arriesga su vida al manejar tomado y como forma de compensar sus faltas, brinda regalos a su mamá y hermanas buscando ser el “bueno”.

Se presenta obsesivo en su arreglo, en su puntualidad y temeroso siempre de fallar en algo, se siente fracasado y tiene envidia para sus compañeros que si la hicieron y formaron una familia, tienen un buen empleo y un hogar.

Introyectó el puesto paterno y dice “lo he hecho mejor que él”, viven en confluencia con su familia original y esto le ha impedido vivir su propia vida ya que la confluencia sucede cuando la persona no siente ningún límite entre el sí mismo y el ambiente, cuando siente que es uno(a) con él. Confunde sus necesidades con las que le pide el ambiente, pierde el sentido de su Ser. Hay sobre dependencia, pérdida de la frontera, pérdida de autonomía. Pedro vive en función de los otros, ya no sabe donde están sus límites, no sabe decir no, y vive en función de las necesidades de su mamá y sus hermanas. “Yo valgo por lo que los demás digan de mí”.

Vive con miedo de la desaprobación, tiene que quedar bien con las personas que él considera son autoridad, no sabe decidir por sí mismo. En este caso sus papás inconscientemente le crean esta confluencia y él vive para hacerlos felices, pero no lo logra porque él no vive feliz y el que tome crea que ellos vivan más infelices, cayendo en un círculo vicioso. Se dice: “Voy a lograr lo que mi padre no logró”, pero a la vez vive con culpa cuando rompe con la confluencia, no se puede individualizar, cada paso para vivir desde su Ser, es un alejamiento del supuesto amor que tanto necesita, y por lo tanto vive disculpándose. Socialmente se ajusta a lo que la sociedad del deber o del consumo dicta. Se somete y espera un reconocimiento que no llegará.

Usa el mecanismo de racionalización desde el “deber ser” para excusarse o justificar, de forma aparentemente lógica, coherente, congruente y socialmente aceptada, su manera de actuar, de manera de salvaguardar la imagen, de capas y seguro las máscaras que supuestamente le dan su valor: “la única vez que reprobé fue porque el maestro preguntó un tema que no había dado”. “Hubo recorte de personal”. Se busca mantener alejados los afectos y sentimientos de la conciencia.

Muestra regresión e infantilismo cuando siente inseguridad, se aísla y busca protección, se muestra débil e infantil, una parte de su personalidad pierde el grado de desarrollo que había obtenido y regresa a un modo de funcionamiento de una etapa anterior, y Pedro se muestra inseguro, tímido y asilado como le ocurría en su adolescencia cuando enfrentaba un ambiente nuevo, o usa el alcohol como una forma de socializar y enfrentar situaciones difíciles en su trabajo, pero ahora lejos de ser adaptativo no le permite actuar en la realidad y al perder el control sobre la bebida, pierde a los clientes y su trabajo. Cuando se pone nervioso fuma o toma mostrando regresiones a la etapa oral. Esta misma forma de tomar es una forma de castigarse, por no cumplir con el deber ser, el alcohol se vuelve antidepresivo y a la vez castigo y a la larga lo único que logra es mayor depresión e impotencia. Pedro retrofecta, ya que es una forma de defensa mediante el cual los sentimientos que no son aceptados por el “deber ser” y se convierten en impulsos que están por salir de la represión se vuelven contra la persona misma, la persona en lugar de expresar sentimientos hostiles hacia otras personas en especial de las cuales depende física o afectivamente, los vuelca hacia sí misma. Se enoja contra sí mismo, en lugar de enojarse contra el mandato paterno, o en lugar de enojarse con sus hermanas o con su mamá.

Pedro les brinda a su mamá y a sus hermanas lo que quiere para sí. La energía se va afuera cuando lo que necesita es al revés. No saber pedir y no saber recibir, mostrando mucho miedo al rechazo. Él como muy dador por lo general se siente carente.

Pedro también evade y deflecha ya que el miedo que tiene a fallar en el “deber ser” le impide agredir a los seres que necesita, y en lugar de agredirlos usa el sarcasmo y la ironía pasiva, como cuando se burla en las reuniones de sus hermanos(as) y los ridiculiza de forma chusca. Pedro en las entrevistas muchas veces se evade no ve a los ojos, se distrae con objetos en las manos, no contesta directo, le da vueltas a lo que dice y no expresa nada, generaliza, divaga, bromea. Le resta importancia a los asuntos más trascendentes, como su entrevista con una ex novia, le cuesta trabajo tocar sus sentimientos, le quita los picos a la vida, no se concentra, racionaliza generaliza, no profundiza, aburre. Desplaza la figura en otro lado. En lugar de asumir la responsabilidad de su vida y de dirigir sus sensaciones y sentimientos, los evade a través de otras sensaciones, como es el riesgo, el alcohol, o el dormirse, etc.

Pedro también muestra fijación en sus posibilidades, no ve alternativas, no puede cambiar de intereses o buscar algo nuevo, no sabe retirarse se queda fijado en su necesidad de cubrir la expectativa de su padre, sin atender a otras, se cierra al contacto con lo demás. Toma un carácter obsesivo, no ve lo que el ambiente tiene para ofrecerle, se aferra a su máscara a su “deber ser”, aburre, habla de lo mismo, se aferra, el cambio es amenazante, fue un niño que se fijo en ser el “buen estudiante” “buen trabajador”, “perfeccionista” y que vive resentido porque a pesar de todos sus logros, no siente el reconocimiento y no es feliz. Y por lo tanto vive con celos y envidia, con resentimiento a los que con transa avanzan, ya que se salen del “deber ser”.

En el área donde se siente más deprimido es en la salud de su mamá y en esta hay algo de negación de su edad y de su salud, a pesar de que casi no se puede mover, él la sigue viendo fuerte, y habla de ella como si fuera a vivir eternamente ya que la negación es la tendencia a no percibir sensaciones y sucesos dolorosos, es negar una parte de la realidad que resulta amenazante.

CONCLUSIÓN DEL CASO:

En este caso observamos como Pedro, poco a poco fue perdiendo poder vivir desde sí mismo a fin de intentar cubrir su necesidad de amor, en especial en las áreas de seguridad, reconocimiento, capacitación y afecto paterno, fue utilizando sus habilidades intelectuales, como son su memoria, su constancia, capacidad asociativa, para buscar el reconocimiento y el amor, viviendo sus estudios y su preocupación por los demás, no como una expresión libre de su ser sino como uno o varios “deber ser”, como son: a) Desarrollo intelectual, escolar y laboral, sobresaliente, si no lo hace así, siente perder su valor, b) Preocupación constante por los demás en especial por su mamá, y sus hermanas, teniendo que vivir para ellas y perdiendo su oportunidad de hacer su vida independiente y formar la familia que tanto desea, pero que por miedo a enfrentar la vida sólo y por no fallar al “deber ser” y a la petición de su padre antes de morir, no lo ha podido hacer.

Este caso reafirma lo observado en los resultados del cuestionario, ya que al vivir en una 70% en el “deber ser”, vive menos en el Ser 44%, en el tener lo vive como una forma de cubrir las necesidades del “deber ser” en un 50% y su amor a si mismo lo vive en un 42%, mostrando la misma correlación encontrada en las estadísticas de los resultados del cuestionario, que corroboran la hipótesis Ha1: Si existen diferencias cuantitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde su Ser. Ya que las personas que viven desde su Ser, muestran un nivel de autoestima más alto que las que viven desde el deber ser, como sucede en este caso.

5.2. Historia de vida de una persona que vive desde el querer tener.

Me llamo Juan, nací en el estado de México en el Hospital Satélite, tengo 17 años, me gustan los videojuegos, los autos, y todos los equipos electrónicos, me gusta ir a la cúspide con mis cuates, me encanta ir al cine V.I.P. y pasármela de pelos con mi banda. Me gusta metálica. el rock y el pop. Me importa ser original, tener ropa de moda, y discos originales, diferentes no los que todos tienen, me gusta ser exclusivo, me choca que alguien tenga lo que yo tengo, por eso busco lo diferente, tener ropa de boutique, ir a la premier de las películas, a las primeras filas en los conciertos, mi iphone es el mejor me lo compré en Orlando ya que me encanta Disney, ya van 5 veces que voy siempre hay juegos nuevos. Mi pa es muy buena onda, a él también le gustan los autos, tiene un Mercedes y un BMW, y luego me los deja manejar, a mi me compró un Mazda 3 y ya me prometió que si saco buenas calis al final de la prepa me va a comprar un BMW deportivo para ir a la universidad. Mi mamá es super, le encanta que invite a mis amigos y me apoya en todos mis planes, de chico me llevaba al club y todos los viernes nos llevaba a diferentes lugares a comer, es divertida y más que una mamá, es una gran amiga, ya que me apoya y a veces no le dice a mi papá cuando saco malas notas y me contrata un prof para que me ayude. Para mí, la verdad la escuela no es mi hit, pero hay la llevo, trato de poner atención en clase y por eso en general no me va tan mal, ya que soy inteligente y con tal de tener mi BMW hago el esfuerzo, esa es mi mayor motivación.

Cuando era chico viví en satélite, y fui al Cri-Cri, recuerdo con cariño a mis mises, y todavía me llevo con algunos amigos que hice desde entonces y que conservé en el Kipling, en prepa me cambié al TEC y dos de ellos están conmigo, uno de ellos Charly es de mi banda, toco el bajo y el la batería y Chava toca la guitarra, el momento más padre de mi vida fue cuando toque en el salón 21, ya que ganamos un concurso de bandas en el Hard Rock. Mi primera peda, la tuve a los 14 años, fue una experiencia especial, ahora ya nada más me pongo alegrón, ya tengo más aguante. He tenido varias novias, pero la verdad no he sido muy fiel, cuando tenia la oportunidad de ligarme a otra chava mejor, la cambiaba, como dice mi pa, “siempre hay que ir mejorando”, he sido un rompe corazones y como las chavas de ahora se dejan querer, pues: “a quien le dan pan que llore”.

Tengo una hermana mayor que me lleva 5 años, es hija del primer matrimonio de mi “pa”, a veces salimos con ella, me cae bien, pero como no traga mucho a mi “ma”, ya que es la que rompió, desde su punto de vista a su familia, no la veo tan seguido, mi papá cena a veces con ella, estudia comunicación en el TEC, pero casi no la veo, el próximo semestre se va a ir a Canadá para estudiar un año, yo también pienso hacer lo mismo cuando vaya a la Universidad.

Mi papá es Director de una gran empresa, viaja mucho, es muy inteligente, juega muy bien golf y me ha enseñado algo, lo admiro mucho, pero casi no lo veo, ya que siempre está muy ocupado. De chico jugaba más conmigo, pero ahora casi no puede. Con quien paso más tiempo es con mi “ma” y con Jorge mi chofer que contrataron cuando nos fuimos a vivir a Condado de Sayaveedra, cuando tenía 10 años, como es joven me comprende y a veces me da buenos tips, él me enseñó a manejar y a jugar fut.

Con mi familia he viajado a muchos lugares, a Europa 2 veces, he ido a varios cruceros al Caribe a Alaska, a las islas Griegas, también he ido a las Vegas y a Orlando, a Nueva York y las cataratas, cada año vamos a algún lado de Estados Unidos a comprar ropa, ya que es de mejor calidad y como mi “pa” acumula millas, no nos sale tan caro.

A mi mamá le encanta el tenis, juega en el Britania, es muy buena, aunque me cuesta trabajo yo le gano, tome clases desde chico, ahora ya no practico tanto pero tengo facilidad. También practico la equitación, mi abuelito me regaló un caballo y salgo a montar en él todas las semanas, se llama relámpago tiene 5 años y es muy noble, es otro gran amigo que tengo.

Con mi banda practico martes y jueves y a veces hacemos tocadas o nos contratan en algunas fiestas de cuates, eso me ha dado popularidad con las chavas, varias quieren andar conmigo, además soy detallista y a mis novias las llevo a buenos lugares, ya que mi pa me da \$500 por cada nueve o diez que saco, aparte de mi mesada. También saco lana de mis negocios, ya que les vendo celulares, ipods y discos que traigo de los viajes, mi pa quiere que aprenda a ganarme mi dinero y tengo dotes de comerciante, por eso y porque deja buena lana voy a estudiar merca o negocios internacionales.

Mi momento más difícil fue cuando reprobé tercero de secundaria, fue el año de mas desmadre, me confié, me fui a tres extras y según yo había pasado todos, pero regresando del crucero a las islas Griegas, me dicen que no pasé física, tuve que repetir año, me sentí muy mal, me cambie de escuela, deje a varios de mis amigos, de desesperación y coraje, me rajaba los brazos, eso me calmaba o me tomaba mis drinkings, cuando me dejaban salir si no estaba castigado o decía que iba a hacer un trabajo en equipo, al fin que mi chofer me cubría, pero luego eso me hacía sentir más mal, en fin fue un momento horrible, pero poco a poco lo he ido superando y ahora en el TEC, ya me siento mejor y como mi cuate Charly también reprobó, vamos en el mismo año.

Mis papás en general se llevan bien aunque en momentos los veo un poco separados, mi papá en su trabajo y sus viajes y mi mamá con sus amigas, tal vez sea por su diferencia de edades, ya que mi mamá es 15 años más joven, como que a ella le gustan otras cosas, por eso en momentos la siento más como una amiga, que como mamá. A ella le gustan las reuniones, la pachanga el baile a mi papá le gusta, la copita y el dominó con sus amigos, eso si a los dos les gusta viajar.

Mi papá no habla mucho de su anterior matrimonio, simplemente dice que no se llevaban bien y que por eso se divorció, mi hermana dice que mi papá le puso el cuerno a su mamá con mi mamá, tal ves sea cierto, lo cual no me hace sentir muy bien, pero tengo miedo de hablar del tema con ellos.

En mi vida sentimental he ido madurando, ya con esta novia la tomo más en serio, llevo 6 meses, no lo puedo creer, yo fiel, parece increíble, pero me siento mejor así, estoy más tranquilo, me siento más estable y más seguro. Aspiro a ser Director de una gran empresa y después poner la mía propia, tener mucho dinero y mantener o superar el nivel de vida que me da mi papá, ya que mi papá dice que tengo que ser mejor que él.

5.2.2. Análisis del caso

A través de la vida de Juan podemos observar cómo vive una persona, que basa gran parte de su vida en el tener, donde como observamos desde el principio de su narración hace énfasis en lo que tiene y habla muy poco de lo que es y de lo que crea con su Ser, cómo su vida en general está más basada en el tener y cómo cumple con el deber como una forma de tener privilegios, dinero y coche.

Juan habla primero de lo que tiene y habla muy poco de lo que es él y su familia, su presentación son sus posesiones, sus videojuegos, su coche, sus aparatos electrónicos, habla muy poco de sus sentimientos, de sus deseos, habla de lo que tiene y de lo que quiere, pero no de sus relaciones, ya que ha vivido más en el tener que en el Ser. Sus papás más que compartir le dan cosas en especial su papá y su mamá más que ser mamá es como una amiga, que lo comprende y solapa, que le brinda afecto, protección, compañía, pero que no lo ubica en la realidad y no lo capacita, le da libertad pero con poca responsabilidad.

Su papá le brinda inspiración en el tener, en el lograr, pero en pocos momentos lo capacita y le enseña, por lo cual busca en el chofer una figura afectiva y de guía, pero este lo instruye con sus limitaciones. Todo esto lo llevan a tener dificultades en su autodirección, en el manejo de sus emociones y relaciones afectivas.

Juan vive desde el querer tener, y está tan acostumbrado a esto que vive el querer tener como una respuesta natural, ya que como se analizó anteriormente sus padres le dan el puesto de rey y por lo tanto él lo ejerce con despotismo y exigencia. Siente valer y basa su autoconcepto en su estatus, en sus posesiones y en su poder.

Al igual que el proceso de necesitar, que no ha sido satisfecho, ya que sus padres, en especial su papá, no le comparte, sino que le da en mayor grado, por eso en su proceso de querer Juan no se siente satisfecho, no se sacia, porque en el fondo lo que necesita es amor y no riqueza, no vive desde el deseo de desarrollarse, sino desde el querer tener, ya que el mensaje de sus papás es que hay que vivir para tener, y que a él le toca desarrollarse más y debe de tener más, y le transmiten que hay que tener más, para “valer” más.

El querer es un proceso continuo, sin embargo sus bases se dan entre el año y medio y los tres años y medio de vida, ya que en este período el niño(a) ubica los límites de su Ser y de sus posesiones, las formas de desarrollarse y relacionarse con los demás para vivenciar sus afectos y para obtener lo que quiere, establece mapas que le ubican su realidad y hacia donde dirigirse a fin de crear sus deseos u obtener lo que quiere.

En este proceso, Juan vive a su papá como un modelo para imitar, y por lo tanto busca imitarlo en lo que logra y en lo que tiene, pero no puede vivirlo en el compartir, ya que no lo ha vivido como guía, no lo siente como un capacitador, sino como un proveedor, no lo vive con confianza, y entonces no lo puede seguir y no puede asumir sus límites, que de por sí son pocos, y esto le impide tener autodirección, vive más desde el valor externo que desde su valor propio.

Juan vive a su mamá, más como una compañera, que como un ser que lo ubique en la vida, recibe de ella afecto, cuidado, algo de apoyo, pero no lo capacita para la vida, no lo ubica en una libertad responsable, vive en un mundo materializado y enajenante.

Se observa que Juan no pasa en muchos momentos del proceso de querer al proceso de amar, quiere a las personas porque las necesita para satisfacer sus necesidades, y a su vez no satisface su necesidad de vivirse amado, ya que lo que obtiene son objetos que quiere, pero no el amor, que le permita descubrir que su mayor tesoro es él mismo y sus potencialidades, por lo tanto se desarrolla como una forma de obtener y no como una forma de vivir con mayor plenitud su Ser. Esto lo podemos observar en sus expresiones:

“Mi “pa” es muy buena onda, a él también le gustan los autos, tiene un Mercedes y un BMW, y luego me los deja manejar, a mi me compró un Mazda 3 y ya me prometió que si saco buenas “calis” al final de la prepa me va a comprar un BMW deportivo para ir a la universidad.”

También dice: “He tenido varias novias, pero la verdad no he sido muy fiel, cuando tenía la oportunidad de ligarme a otra chava mejor, la cambiaba, como dice mi pa, “siempre hay que ir mejorando”, he sido un rompe corazones y como las chavas de ahora se dejan querer, pues: “a quien le dan pan que llore””.

Juan se queda en la etapa de querer, ya que en esta etapa el niño(a) vive más desde lo que quiere y comparte de forma espontánea, pero sin tener mucha conciencia de su propósito de crear y compartir amor. Ya que confunde el Amar con el querer, y entonces crea amar cuando en realidad sabe querer y poseer, pero no se da cuenta que toda relación es recíproca y por lo tanto él también es querido y poseído, pero en pocos momentos ama y es amado.

Como no vive del todo en su vida y en especial entre los 3 a 7 años una relación del todo amorosa entre sus padres, no se da cuenta de la diferencia entre querer y amar, entre poseer al otro a diferencia de compartir, cocrear y corresponsabilizarse, con sus novias.

Como una gran mayoría de adolescentes de la muestra que en un 40%, rebasa el 70% del vivir para el tener, Juan vive en el tener en un 72%, y lo cual corrobora que en esta etapa los jóvenes al vivir una crisis de su valor, son más susceptibles a la influencia del mundo comercial, que les promete darles valor con base al tener, más si en este caso sus papás no han podido compartirle el valor del Ser, porque ellos a su vez no lo han vivido así.

Juan vive en el tener en un 72%, desde el deber ser en un 35% y desde su Ser en un 45%, mostrando una autoestima del 55%. Y esto se refleja en su manera de vivir y en sus expresiones:

Juan introyecta actitudes y valores de sus papás en el tener cuando dice:

“...mi “pa” quiere que aprenda a ganarme mi dinero y tengo dotes de comerciante, por eso y porque deja buena lana voy a estudiar merca o negocios internacionales”.

O cuando expresa: “He tenido varias novias, pero la verdad no he sido muy fiel, cuando tenía la oportunidad de ligarme a otra chava mejor, la cambiaba, como dice mi “pa”, “siempre hay que ir mejorando”, he sido un rompe corazones y como las chavas de ahora se dejan querer, pues: “a quien le dan pan que llore””.

Muestra devaluación de sí mismo y pone su valor en el tener exclusivo, al no darse cuenta que es un ser único, busca su originalidad en un tener único, como cuando dice: :

“Me importa ser original, tener ropa de moda, y discos originales, diferentes no los que todos tienen, me gusta ser exclusivo, me choca que alguien tenga lo que yo tengo, por eso busco lo diferente, tener ropa de boutique, ir a la premier de las películas, a las primeras filas en los conciertos, mi iphone es el mejor me lo compré en Orlando...”

Juan expresa al igual que sus papás poco contacto con sus sentimientos y no sabe como dirigirlos para satisfacer sus necesidades y deseos, se auto agrede cuando se siente impotente y culpable.

Las áreas donde se observa vive más desde su Ser, son en la música, en su relación con sus amigos, en su capacidad de hacer negocios, y en los momentos en que empieza a tener más intimidad con su última novia.

CONCLUSIÓN DEL CASO:

En este caso observamos como Juan, al no vivirse amado en especial en la cercanía y capacitación de su papá, busca su afecto a través de identificarse con él, en el mundo del tener, en el mundo de los cuates y la bebida. Busca sobresalir al igual que su padre, en el mundo del dinero y el poder. Con su mamá recibe afecto, pero no guía y ubicación de realidad, no tiene confianza profunda con ninguno de los dos, vive en un mundo superficial, metalizado y se relaciona desde el querer, poco a poco se fue perdiendo a si mismo y empezó a enajenarse por el ambiente comercial en el que vive su familia y empezó a cubrir su necesidad de amor, en especial en las áreas de seguridad, reconocimiento, capacitación y afecto paterno, a través del tener y utiliza sus habilidades intelectuales, como son su astucia, su atracción, su simpatía, su habilidad musical y sociabilidad, para buscar el reconocimiento y el amor, viviendo sus estudios como un medio de tener dinero y no como una forma de desarrollar sus potencialidades.

Vive tratando de llamar la atención, le encanta ser visto, y cuando hace sus tocadas, lo logra, basa su valor en su apariencia y en los aparatos y ropa que usa, pero pierde contacto consigo mismo y con sus sentimientos, se auto agrede y se desespera, le ha faltado guía y apoyo real a su Ser, y esto lo ha llevado a fijarse más en el mundo del tener.

Este caso reafirma lo observado en los resultados del cuestionario, ya que al vivir en un 72% en el querer tener para tratar de valer, vive menos en el Ser 45%, vive el “deber” como una forma de poder tener más y por lo tanto vive también poco amor a si mismo en un 55%. Corroborando la : Ha2: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “querer tener para tratar de ser”, en relación con las que viven desde su Ser.

5.3. Historia de vida de una persona que vive desde su Ser.

Esta historia se hace con base a la narración del niño, hecha con el apoyo de las fotografías más representativas de su vida, que él eligió y con apoyo de sesiones de juego con títeres.

Soy Raulito, tengo 6 años, mi familia es bonita y alegre. Mi papá es Doctor, le gusta curar a la gente, mi mamá es educadora y es muy buena, es mi mejor “miss”, ella me enseñó a leer y escribir, mi hermanita Susi, tiene 3 años, es muy linda aunque algo traviesa. Yo la cuido y le enseño a jugar, como mis papás me enseñan a mi.

Mi papá es muy bueno para el fut, y me ha enseñado a jugar salgo con el todos los domingos al parque y practico chutes y paradas, luego jugamos con otros niños, es muy divertido, tengo suerte de tener un papá así, muchos niños de mi escuela no tienen papá o casi no juegan con ellos.

Mi mamá nos cuenta cuentos en las noches y ahora nos turnamos para leerlos, también nos enseña canciones, ella canta muy bonito, es muy simpática y alegre. Cocina rico, lo que mas me gusta son los chilaquiles y los pasteles que hace, yo le ayudo a batir la masa, me gusta mucho ayudarla, es divertido y así aprendo.

Me la paso armando legos y hago mis ciudades, dicen que soy como un arquitecto pequeño, juego con mis cochecitos y me divierto mucho.

Mis mejores amigos son Chucho y Carlitos, con ellos juego fut en el recreo, y en el otro comemos nuestra torta, nos gusta compartir nuestro lunch y jugar tazos o columpiarnos y echarnos en la resbaladilla.

Mi momento más feliz es cuando jugamos turista toda la familia, bueno mi hermanita juega de equipo con mi mamá, porque todavía no sabe leer, es muy divertido, ¡yo como ya se leer ya puedo jugar!, también jugamos memorama, lince y dominó, mi papá me esta enseñando a jugar y también me esta enseñando ajedrez, él es muy inteligente, nunca le puedo ganar. También me gusta mucho cuando vamos todos a andar en bici en los cuadríciclos, mi papá y yo, los hombres pedaleamos y las mujeres van como princesas, me canso un poco pero me divierto mucho.

Otro momento muy feliz es mi cumpleaños, ya que mis papás me dicen que es celebrar mi nacimiento, porque para ellos soy muy importante y cada año que paso con ellos es un regalo de Dios. Y ellos quieren recordarme lo felices que están de que yo viva.

Me gusta mucho ir de día de campo, es muy bonito ver las flores, subir los cerros y ver el paisaje desde arriba, mi papá me enseña a hacer presas en el río y luego montamos caballo mi mamá va conmigo y mi papá carga a mi hermanita.

Mis abuelitos me quieren mucho a veces los veo los domingos, me consienten, juegan conmigo y me enseñan películas de mi papá cuando era niño, son muy divertidas, me gusta ver a mi papá cuando era chiquito se parece a mi, dicen que somos igualitos. Cuando lo veo jugando con mis tíos de niño aprendo y me divierto mucho.

También mis abuelitos, papás de mi mamá son muy buenos, en especial mi abuelita es muy tierna, es cariñosa, me apapacha y me prepara la sopa azteca que me encanta, también cuando me quedo a dormir con ellos, me cuentan cuentos, mi tito, es muy simpático me cuenta chistes y aventuras, y jugamos a las escondidillas.

En el kínder, mi miss Tere me quiere mucho y me enseña a dibujar bonito, y ha hacer mis planas, nos platica de la vida, de los planetas y las estrellas, sabe muchas cosas. Yo también la quiero y al igual que a mis papás le regalo dibujos, me gusta hacerles cosas padres y a ellos les gustan mis dibujos.

Me gusta ir al cine con mi familia, mi película favorita es el rey león, me la se de memoria, también me gusta la de cars, todas las de Disney son mis favoritas, me gusta que en ellas aprendo de la vida, de la amistad y del amor.

Mis papás a veces se molestan conmigo porque no obedezco, o porque molesto a mi hermanita, primero me enojo, y pienso que la quieren más, pero luego me doy cuenta de que nos quieren a los dos, entonces les pido perdón y me siento mejor. Ellos también me piden perdón cuando se enojan mucho conmigo. No somos la familia perfecta pero nos amamos.

En esta foto estamos en un orfanato de una madre, donde viven niños muy enfermos, y sin papás, les llevamos ropa y juguetes, nosotros ahorramos sin tomar postre dos días de la semana y les damos parte de nuestros domingos, ropa y juguetes, cuando vamos me da tristeza verlos, más cuando veo a una niña sin brazos y otro sin pies, me dan ganas de llorar y doy gracias a Dios por la familia que tengo. Tengo varios amigos ahí, les regalé mi balón y jugamos fut, unos saben jugar muy padre.

Todos los días le rezamos a papá Dios y le damos gracias por haber tenido un día bonito y feliz, le pido por los niños pobres y por los niños que no tienen unos papás tan buenos como los míos, por los que no pueden ir a la escuela o los más pobres de África que no tienen comida.

5.3.2. Análisis del caso

A través de la vida de este niño se observa su inocencia, su frescura, su capacidad de asombro, su libertad de vivir, cómo disfruta de la vida, sin prejuicios, sin miedo a no vivirse amado, con confianza y fe, en sus padres y abuelos, con alegría de descubrir la vida y con gusto al desarrollarse, con disposición para aprender.

Este niño vive más desde su Ser, ya que al vivirse la mayor parte del tiempo amado incondicionalmente, no necesita sobrevivir desde el “deber ser” para tratar de conseguir que lo quieran. Disfruta y agradece lo que sus papás le comparten, le da más valor a lo que comparte y convive con su familia, que a lo que tiene. Prefiere y valora los momentos de convivencia familiar, los paseos y los juegos de mesa, que los juguetes sofisticados.

Raulito expresa asombro por la naturaleza, curiosidad por aprender, disposición para desarrollarse ya que se ha vivido aceptado e invitado por sus papás a conocer el mundo, descubrirlo, descubrirse y desarrollarse con alegría, como cuando colabora en casa y aprende a cocinar o tender su cama.

Se vive motivado vivencialmente por sus papás que lo invitan a desarrollarse, como cuando su mamá le enseña a leer y escribir y su papá le enseña a hacer presas, a subir cerros o jugar ajedrez, se observa que se siente seguro a su lado y con fe en si mismo.

También se observa seguro, sabe jugar solo y a la vez compartir con sus amigos en el kínder, se siente integrado, no se compara, sino que convive, se muestra espontáneo y natural.

Raulito vive su autoestima como fruto de la vivencia del amor incondicional vivido en la relación profunda de Ser a Ser, con sus papás; también se capta que es un niño ubicado en su realidad, acepta que su papá sabe más que él y eso lo motiva a tomarlo como modelo y acepta su guía porque confía en él.

Raulito es un ejemplo de la forma en que generalmente, desde mi observación yo capto que vive un niño antes de los 5 o 6 años, ya que vive en constante descubrimiento, tiene capacidad de asombro, admira la vida, está atento a todo lo que ocurre, convive sin prejuicios, se relaciona con cualquier persona no importando su clase social, convive y goza la relación humana. Le fascina crear, inventar, imaginar, investigar, juega en la vida y para la vida. Desea desarrollarse y autorealizarse. Comparte y goza al invitar a los demás de lo que ella o él descubre, empatiza con el sentimiento de los demás y se interesa por su Ser. Trasciende en su invitación a vivir, en su espontaneidad, en su vivenciar libre y sensible, en su frescura y flexibilidad, en su amor incondicional, en su forma de perdonar y renovar su fe en los adultos.

Se observa que Raulito siente la diferencia entre la Autoestima como fruto de la vivencia del amor incondicional vivido en la relación profunda de Ser a Ser, con sus padres; del Autoconcepto, como asimilación de los juicios y conceptos expresados por los otros, que le permiten ubicarse en el mundo.

Se capta que Raulito vive desde la interrelación de mundos internos de Ser a Ser y cómo esto afecta su desarrollo, su forma y fin de contactar con el mundo, de escuchar sus sensaciones y recorrer el ciclo de la experiencia, para satisfacer sus necesidades y deseos. Aprovecha las funciones del yo y las formas de relación a fin de vivir con mayor plenitud, armonía y amor compartido y en lugar de sobrevivir desde el deber ser y vivir en conflicto entre lo que su Ser necesita y desea; y lo que el mundo exterior le exige para sentirse querido, él se vive libre para expresar su enojo, ya que se ha vivido amado incondicionalmente por sus papás.

En este caso se observa la diferencia entre vivir desde el mundo externo, como son los casos de Pedro y Juan, a vivir desde la interrelación de mundos internos de Ser a Ser y cómo esto afecta la vida de éstos, a diferencia de Raulito, que vive con mayor libertad su desarrollo, su forma y fin de contactar con el mundo, de escuchar sus sensaciones y recorrer el ciclo de la experiencia, para satisfacer sus necesidades y deseos.

Raulito aprovecha sus funciones Yoicas y las formas de relación a fin de vivir con mayor plenitud, armonía y amor compartido. En lugar de sobrevivir desde el deber ser como es el caso de Pedro o vivir en el querer tener como es el caso de Juan, que viven conflictuados entre lo que su Ser necesita y desea; y lo que el mundo exterior les exige para ser “reconocidos” y que los lleva a usar estos mecanismos para salvaguardar la máscara, la imagen de lo que deben de ser.

CONCLUSIÓN DEL CASO:

En este caso observamos como Raulito, al vivirse amado por sus padres, vive con libertad y espontaneidad, y comparte esto mismo a su hermanita, él se siente amado desde los cinco aspectos del amor nombrados en el marco teórico, se siente admirado y valorado por sus papás, siente su afecto, su cuidado y su capacitación para el autocuidado, como cuando le enseñan a través de su presencia, sus caricias, abrazos, en especial en la cercanía, ejemplo y capacitación de su papá, y en la compañía, apoyo, enseñanza y cariño de su mamá. Todo esto le permite ir teniendo conciencia y ubicación en el mundo. Este amor le permite no tener que buscar el afecto a través de lo que hace o logra, y por lo tanto se capta libre, sin necesidad de someterse al “deber ser” desde el miedo o desde el tener.

Este caso reafirma lo observado en los resultados del cuestionario, ya que al vivir en un 85% desde su Ser, esta más libre de desear, de vivir y convivir, por lo tanto no tiene que cumplir con el “deber ser” mas que en un 35%, y esto lo hace como una forma de seguir normas y adaptarse a las normas del mundo. Vive en un 25% en el querer tener para tratar de valer, y vive amor por si mismo (autoestima) en un 90%, corroborando el resultado del cuestionario, donde hay una correlación significativa entre el vivir desde el Ser y la autoestima y viceversa. Lo cual afirma la: Ha1: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el Ser, en comparación de las personas que viven desde el “deber ser o desde el “querer tener para tratar de ser”. Es decir quien se siente amado en su Ser, como en este caso de Raulito, puede vivenciar el amor por si mismo (autoestima).

DISCUSIÓN FINAL DE RESULTADOS:

Tanto a través de los resultados del cuestionario, como del estudio de casos se puede concluir que, si se comprueban las hipótesis:

La Ha1: DIFERENCIA EN LA AUTOESTIMA, DESDE EL SER VS DEBER SER.

Si existen diferencias cuantitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en comparación con las que viven desde su Ser. Ya que las personas que viven desde su Ser, muestran un nivel de autoestima (amor por si mismas) más alto que las que viven desde el deber ser. Hay una correlación significativa en .619 (**) en los niños, de un .579 (**) en los adolescentes y de un .715 (**) en los adultos que viven desde su Ser y su porcentaje de amor a si mismos (autoestima). Con relación a las diferencias cualitativas los principales puntos que se encontraron son:

EN LOS NIÑOS

- Los niños son el grupo que viven en mayor grado desde su Ser, el 86% de los niños expresan vivir desde su ser y dicen hacerlo en un 80% de su vida.
- Expresan en sus respuestas mayor capacidad de asombro, más frescura, flexibilidad, se muestran más felices y libres, descubridores, curiosos, disfrutan más lo que hacen e invitan con su actitud, gozan más la naturaleza.
- Conviven sin prejuicios, con niños de diferentes niveles económicos y socioculturales, y se sienten dignos de ser amados.
- Disfrutan lo que hacen y no están preocupados por el tiempo ya que viven con mayor intensidad y disfrutan lo que hacen, tienen menos conciencia de la trascendencia de sus actos y esto les permite actuar con mayor libertad y espontaneidad.
- Les gusta hacer preguntas e investigar.
- Los niños que viven desde su Ser presentan disminuidas tanto las áreas del “deber ser”, como la del querer tener para tratar de valer.

En el estudio de caso se capta lo mismo Raulito, al vivir más en su Ser, presenta mayor amor a si mismo, libertad espontaneidad y vive menos en el deber ser y en el tener.

Estos resultados comprueban lo que dice Carl Jung (1961) cuando nos habla de Recuperar al niño interior, de vivir desde la esencia de nuestro Ser y de cómo lo hemos perdido. Jung nos dice que el niño viene como todo ser humano al jardín del Edén, pleno de inocencia, asombro, libertad y felicidad, sin prejuicios, ni deberes, con todas las posibilidades de la vida humana y abierto al futuro. Lo que el niño promete al mundo se halla en su interior, está en su esencia, en su Ser.

También corroboran los postulados de Buber (1993) en cuanto a la relación Yo-Tú, ya que nos dice que: al hablar de la relación **Yo-Tú**, señala la importancia de no ver a los demás seres como objetos como Ellos, como posesiones, sino como seres iguales a nosotros, como seres en relación. La palabra básica Yo-Tú nos sitúa en el mundo de la relación, que es diferente del mundo del conocimiento, del mundo Yo-Ello, somos mucho más de lo que sabemos, no valemos por saber, valemos por **ser** y crecemos no en el saber sino en la relación. La relación es la que nos posibilita el saber, es en la relación **Yo-Tú, en la relación amorosa** donde, el niño se descubre, se da cuenta y se reconoce como **ser** valioso.

Él nos dice que en principio nos relacionamos de **ser** a **ser** y no de ser a objeto, cuando captamos al otro como un **ser** igual que nosotros, esto hace posible una relación transparente, de admiración profunda y de acción creadora. Por esto en los resultados se observa que no hay una correlación en los niños entre deber ser y autoestima, porque los niños viven más desde su Ser.

Buber lo expresa así: “La palabra básica **Yo-Tú** sólo puede ser dicha con la totalidad del ser... Yo llego a ser Yo en el Tú, al sentirme ser Yo, digo Tú. Toda vida verdadera es encuentro...” (Buber, 1993, pag.17) Los niños como se observa en los resultados, viven con esta frescura, con espontaneidad, reafirmando lo que este autor expresa cuando nos dice que la relación Yo-Tú es inmediata, ya que entre los dos no media ninguna expectativa, ninguna necesidad, hay libertad y hay contacto profundo, no utilitario. Es una relación de Ser a Ser, de mundo interno a mundo interno, ya que entre el Yo y el Tú no media ningún sistema conceptual, ninguna presencia y ninguna fantasía, entre el Yo y el Tú no media ninguna finalidad, ninguna necesidad y ni antelación; y el anhelo mismo cambia puesto que pasa del sueño a la manifestación.

Esto reafirma que los niños por lo general reciben mayores momentos y relaciones de amor incondicional, pueden vivir más desde su Ser y esto hace una diferencia significativa en su forma y fin de relacionarse, de Ser a Ser, teniendo relaciones de más profundidad y confianza, así mismo se desarrollan con mayor libertad, conciencia y responsabilidad. Reafirmando lo postulado por Rogers cuando dice: "El hombre entre más capaz sea de escuchar con agrado lo que sucede dentro de él mismo y mientras más capaz sea de estar en la complejidad de sus sentimientos, tendrá un grado más alto de congruencia". (Rogers. 1961, pag.158) También apoya lo expuesto por Fenichel (1973), tomando como base la teoría Adleriana, que equipara la necesidad narcisista, con el sentimiento de sí mismo, el cual estará regulado por el amor y la distancia entre el Yo y el Super-yo. Entre lo que soy y lo que debo de ser. Es decir conforme las personas viven menos en el deber ser, viven más amor por sí mismas y dirigen su vida desde su Ser.

EN LOS ADOLESCENTES

- El 72% de los adolescentes viven desde su Ser, y dicen hacerlo en un 72% de su vida, expresan que disminuye entre un 10 y un 15% su capacidad de asombro, su frescura, su flexibilidad y adaptabilidad.
- Se muestran menos felices y más quejumbrosos, disfrutan menos y ponen menos atención a la naturaleza, se molestan más por los errores de los otros y se muestran más temerosos ante la convivencia con los demás.
- Se muestran más selectivos en el gusto de lo que hacen y menos confiados en sus relaciones, aunque confían más en amistades especiales.
- Muestran mayor deseo de trascender y dejar huella en el mundo que los niños, pero disminuye su interés por el aprendizaje general, haciéndose más selectivo.

Estos resultados corroboran lo que González Núñez y otros (1986) expresan: En la juventud la persona vive mayor integración social, y se trata de un momento de cambio decisivo y en consecuencia de una etapa de crisis, en especial cuando no se ha vivido libre, pero al mismo tiempo es la gran oportunidad de que el joven que ha vivido sometido o rebelde, regrese a sí mismo(a), es decir la crisis adolescente es una gran oportunidad para que la persona se reencontre consigo misma(o), se valore en su Ser y no tanto en su hacer e inicie el proceso de autodirección, vea más su realidad y se comprenda de forma más realista con base a la experiencia y a no condicionar su autoestima a su autoconcepto, cuando no se ha vivido amado.

Los jóvenes ya no viven la relación Yo-Tú con tanta frecuencia como los niños, ya que en ocasiones median en sus relaciones expectativas, necesidades y objetivos que impiden una relación profunda de Ser a Ser y muchas veces se vuelven relaciones de objeto a objeto utilitarias, sin embargo también viven relaciones de Ser a Ser, profundas y trascendentes en un 70%. Por eso la correlación que tienen entre el vivir desde su Ser y su autoestima baja a un 579 (**). Lo cual sigue corroborando que las personas que viven desde su Ser, sea de la edad que tengan, viven también amor por sí mismas. Como se observó, no existe una correlación en los niños entre el deber ser y su autoestima, pero si existe correlación pequeña en los adolescentes de .480**, esto nos indica que los jóvenes que se aman a sí mismos por lo general cumplen con sus compromisos, lo cual nos indica que los adolescentes requieren de normas claras, que les permitan ubicarse en la realidad, lo cual se afirma en el caso de Juan, que cuando no cumple con sus compromisos escolares, se siente frustrado, pierde su escuela y sus amigos.

Estas dudas que viven los adolescentes en cuanto a su valor confirman lo que dice Rogers (1950) que son de suma importancia las actitudes hacia el si mismo del individuo y estas tienen una dimensión evaluativa, en la perspectiva rogeriana ésta no constituye la autoestima, sino más bien la autoestima corresponde a la dimensión afectiva, es decir al sentimiento relacionado a esto, en síntesis para Rogers la autoestima es la aceptación de uno mismo (pag. 175), pero el adolescente que no se vive amado incondicionalmente, empieza dudar de su valor y a rebelarse de sus figuras de autoridad, pero sometiéndose muchas veces a la opinión de sus compañeros y de los medios de comunicación. Pasando de un deber ser paterno a un deber se comercial o social.

EN LOS ADULTOS

- El 70% de los adultos expresan vivir desde su Ser y lo hacen en un 72% de su vida. Muestran un poco mayor capacidad de asombro que los adolescentes, pero menor a la de los niños, esto puede deberse al momento de vida menos rápido y menos influido por los medios que les toco vivir.
- Se muestran menos flexibles y adaptables que los jóvenes y mucho menos que los niños.
- Algunos si viven su trabajo como su vocación personal y la mayoría lo vive como algo que tienen que hacer para ganar dinero con cierto gusto.
- Seleccionan más a sus amistades y presentan más inseguridad y desconfianza.

- Desean trascender en sus hijos, tienen menos idealismo que los adolescentes, viven con mayor realismo.

En el caso de Pedro se reafirma lo observado en los resultados del cuestionario, ya que al vivir en una 70% en el “deber ser”, vive menos en el Ser 44%, en el tener lo vive como una forma de cubrir las necesidades del “deber ser” en un 50% y su amor a si mismo lo vive en un 42%, mostrando la misma correlación encontrada en las estadísticas de los resultados del cuestionario, que corroboran la hipótesis Ha1: Si existen diferencias cuantitativas en la autoestima de Pedro ya que al vivir desde el “deber ser”, y no estar satisfecho consigo mismo y con su vida, no ha podido vivirse amado incondicionalmente y por lo tanto no puede sentir amor por si mismo, por su Ser y supedita su “autoestima” al hecho de cumplir con el deber ser. Esto le ha impedido amarse a si mismo y decidir su vida desde sus necesidades y deseos propios.

En los adultos si hay una correlación significativa entre los que viven desde su Ser y su autoestima en un .715 (**), lo cual sigue corroborando la hipótesis Ha1, que quienes viven desde su Ser, viven más amor por si mismos(as).

Esto nos indica que los adultos que han vivido desde su ser, viven menos influenciados por el deber ser, comprobando la autonomía del yo, es decir siempre hay una interrelación, entre el mundo instintual, el mundo externo y el mundo interno, el Yo. Nosotros como seres vivimos influidos tanto por los aspectos heredados, como son el temperamento y los instintos, y las influencias del mundo externo, la familia, la sociedad, el mundo comercial, la cultura y el mundo del deber y del tener. Pero nuestro Ser posee la autonomía del Yo, y todas sus funciones intelectuales y emocionales que nos ubican en nuestra realidad, nuestra sabiduría orgánsmica (Perls y otros 2005), la tendencia a la realización (Rogers 1960), nuestra intuición, que nos permiten en la medida en que les demos prioridad sobre las presiones del mundo exterior y dirección sobre las demandas del mundo instintual, dirigir nuestras vidas con respeto a nosotros mismos y a los demás.

Esta correlación de resultados entre el vivir desde el Ser y el amor a uno mismo corroboran lo expuesto por Fromm: “Carece de sentido decir: tengo un gran amor. El amor no es algo que se pueda tener, sino un proceso, una actividad interior. Puedo amar, puedo sentirme enamorado, pero el amar, no lo tengo... nada. De hecho, cuanto menos tenga, más puedo amar.” (Fromm, 1978, p.39)

Ha2: DIFERENCIA EN LA AUTOESTIMA, DESDE EL SER VS TENER.

En cuanto a la hipótesis: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “querer tener para tratar de ser”, en relación con las que viven desde su Ser. Hay una correlación significativa negativa al $-.405(*)$ entre los niños que viven en el tener y su autoestima, es decir conforme más viven en el tener, menos se aman a si mismos y/o conforme más viven desde su Ser, menos creen valer por el tener. También hay una correlación significativa* negativa de $-.488$ en los adultos, es decir que los adultos que viven más en el tener, presentan menor vivencia de amor por si mismos (autoestima). En cambio en los adolescentes no hay esta correlación, esto se puede deber a que los adolescentes presentan más confusión entre el valor por el tener y por el Ser, ya que es el grupo que presenta más elevado el vivir en el tener en un 60%. Con relación a las diferencias cualitativas los principales puntos que se encontraron son:

Los niños son el grupo que viven en mayor grado desde su Ser, y también son el grupo que junto vive en menor grado en el tener. Solamente 1 niño, de los 50, es decir el 2%, rebasa el 70% que indica que esta persona vive desde el querer tener para valer, los otros 49 niños muestran una media de 22 puntos de 50, es decir que los niños de 7 a 12 años muestran un interés por el tener y creen valer por esto en un 44%, 36% menos que lo que viven desde su Ser (80%) y 24% menos de lo que viven en el “deber ser” (68%), esto nos indica que es el área que es menos importante para los niños, sin embargo tiene una influencia en el 44% de los momentos en que se le expone a este tema en el cuestionario, esto nos indica que a los niños les interesa en primer lugar sus sentimientos y deseos, en segundo lugar la opinión de sus padres y figuras de importancia afectiva para ellos y en tercer lugar las cosas que puedan tener.

De los adolescentes 20 de los 50, es decir un 40%, rebasan el 70% del vivir para el tener y en general muestran una media de 30 puntos, es decir un promedio del 60% viven desde el tener, lo cual corrobora que en esta etapa los jóvenes al vivir una crisis de su valor, son más susceptibles a la influencia del mundo comercial, que les promete darles valor con base al tener.

En cambio ninguno de los adultos rebaso el 70% en esta área, y solo 10 rebasaron el 50% en el tener para tratar de valer, y su media es de 18 puntos, lo cual nos indica que los adultos de clase media, viven menos en el tener, que los niños y muy en especial que los adolescentes. Lo cual corrobora lo expuesto teóricamente que la generación de los actuales adultos viven más en el Ser y en el deber ser y menos en el tener, en cambio los jóvenes actuales pasaron gran parte del “deber ser” al querer tener, disminuyendo el vivir desde su Ser.

En el análisis del caso se observa que Juan reafirma lo observado en los resultados del cuestionario, ya que al vivir en un 72% en el querer tener para tratar de valer, vive menos en el Ser 45%, y vive el “deber” como una forma de poder tener más y por lo tanto vive también poco amor a si mismo en un 55%. Vive valorándose en función del tener, fijándose en lo que quiere y rechazando el mundo del deber ser, rebelándose contra las imposiciones de sus padres y por lo tanto vive alejado de si mismo y la autoestima como amor a si mismo se encuentra supeditado al concepto social y a lo que tiene.

Estos resultados corroboran lo dicho por Erich Fromm (1994) quien nos dice que la gran promesa del mundo industrial, que promete la felicidad en el tener, en realidad lleva al fracaso, ya que cada vez hay más personas que se dan cuenta de lo siguiente: La satisfacción ilimitada de los deseos no produce bienestar, no es el camino de la felicidad ni aun del placer máximo, muchas veces observamos que los más ricos no son los más felices. Ya que buscan en el tener el amor que no sintieron, pero el amor no se tiene se vive. Y por lo tanto las personas que viven más en el tener, bajan su autoestima, su amor a sí mismos.

También corroboran lo expuesto por Buber (1993) al hablar de la relación **Yo-Tú**, señala la importancia de no ver a los demás seres como objetos como Ellos, como posesiones, sino como seres iguales a nosotros, como seres en relación. Ya que para él la palabra básica Yo-Tú nos sitúa en el mundo de la relación, que es diferente del mundo del conocimiento, del mundo Yo-Ello, somos mucho más de lo que sabemos, no valemos por saber, valemos por **ser** y crecemos no en el saber sino en la relación. La relación es la que nos posibilita el saber, es en la relación **Yo-Tú, en la relación amorosa** donde, me descubro, me doy cuenta y me reconozco como **ser** valioso. Así cuando Pedro y Juan creen valer respectivamente por el hacer y por el tener, se pierden a si mismos y esto se refleja en su baja autoestima y poco amor a sí mismos.

En cambio Buber (1993) nos dice que nos relacionamos de **ser a ser** y no de ser a objeto, cuando captamos al otro como un **ser** igual que nosotros, esto hace posible una relación transparente, de admiración profunda y de acción creadora y esto se refleja en las relaciones que vive Raulito.

Buber lo expresa así: “La palabra básica **Yo–Tú** sólo puede ser dicha con la totalidad del ser... Yo llego a ser Yo en el Tú, al sentirme ser Yo, digo Tú. Toda vida verdadera es encuentro... “ (Buber, 1993, pag. 17)

Ha3: DIFERENCIA EN LA AUTOESTIMA, CON RELACIÓN A LAS PERSONAS QUE VIVIEN MÁS DESDE EL DEBER SER VS TENER.

Con relación a la hipótesis: Existen diferencias cuantitativas y cualitativas en la autoestima, entre las personas que viven mayores momentos desde el “deber ser”, en relación con las que viven desde el “querer tener para tratar de ser”. Si hay una pequeña correlación mayor en la autoestima en las personas que viven cumpliendo sus compromisos y responsabilidades, que en las personas que viven más desde el querer tener para tratar de valer. Es decir quien vive su autoestima, su amor por si mismo, busca cumplir con lo pactado con los demás, es decir respeta su palabra y sus relaciones. Y quien vive desde el querer tener se valora más por lo que tiene, que por lo que Es.

Esto también lo podemos observar en los casos de Pedro y Juan, ya que en el caso de Pedro se siente mejor consigo mismo cuando cumple con sus compromisos y las responsabilidades que adquiere con su familia, lo disfuncional es que mucha parte de estas vienen de introyectos del deber ser impuestos por su padre y como respuesta a la necesidad de reconocimiento y aprobación de Pedro.

En el caso de Juan se observa que su “autoestima” obedece más a al concepto social y no al amor por si mismo, y es por esto que su amor por si mismo esta en un 55%, y el querer tener en un 72%. En el caso de Pedro como su “autoestima” depende de sus logros y en este momento esta desempleado y fracasado, se vive deprimido ya que no se valoraba y se amaba por Ser sino por su hacer. Esto apoya las investigaciones de Cooper y colaboradores (1983) quienes afirman que el nivel de autoestima de los hijos está en función del apoyo y cohesión familiar. (pag. 37)

Como se mencionó anteriormente los niños son el grupo que viven en mayor grado desde su Ser, el 86% de los niños expresan vivir desde su ser y dicen hacerlo en un 80% de su vida. Esto comprueba lo analizado en el marco teórico, donde se establece que los niños viven con mayor libertad, manifestando en sus respuestas mayor capacidad de asombro, más frescura, flexibilidad, se muestran más felices y libres, descubridores, curiosos, disfrutan más lo que hacen e invitan con su actitud, gozan más la naturaleza. Conviven sin prejuicios, con niños de diferentes niveles económicos y socioculturales, y en un principio no se preguntan si con dignos de ser amados. Disfrutan lo que hacen y no están preocupados por el tiempo ya que viven con mayor intensidad y disfrutan lo que hacen, tienen menos conciencia de la trascendencia de sus actos y esto les permite actuar con mayor libertad y espontaneidad. Les gusta hacer preguntas e investigar y por lo tanto presentan disminuidas tanto las áreas del “deber ser”, como la del querer tener para tratar de valer.

En cambio el porcentaje de adolescentes viven desde su Ser, baja a un 72% y lo hacen en un 72% de su vida, es decir que disminuye entre un 10 y un 15% su capacidad de asombro, su frescura, su flexibilidad y adaptabilidad, se muestran menos felices y más quejumbrosos, disfrutan y ponen menos atención a la naturaleza, se molestan más por los errores de los otros y se muestran más temerosos ante la convivencia con los demás. Mostrándose más selectivos en el gusto de lo que hacen y menos confiados en sus relaciones, aunque confían más en amistades especiales. Muestran mayor deseo de trascender y dejar huella en el mundo que los niños, pero disminuye su interés por el aprendizaje general, haciéndose más selectivo.

Los adultos expresan vivir desde su Ser en un 70% y lo hacen desde sus resultados en un 72% de su vida. Muestran un poco mayor capacidad de asombro que los adolescentes, pero menor a la de los niños, esto puede deberse al momento de vida menos rápido y menos influido por los medios que les toco vivir. Se muestran menos flexibles y adaptables que los jóvenes y mucho menos que los niños. Algunos si viven su trabajo como su vocación personal y la mayoría lo vive como algo que tienen que hacer para ganar dinero con cierto gusto. Seleccionan más a sus amistades y presentan más inseguridad y desconfianza. Desean trascender en sus hijos, tienen menos idealismo que los adolescentes y viven con mayor realismo.

CONCLUSIONES:

A través de los resultados del cuestionario así como de los estudios de caso se reafirman las siguientes situaciones:

1.- Se establece la vivencia amorosa, como base para el desarrollo saludable, pleno y libre del Ser humano. Como lo dice Buber es en la relación **Yo-Tú, en la relación amorosa** donde, el ser humano se descubre, se da cuenta y se reconoce como **ser** valioso.

2.- Ante la carencia de amor incondicional, las personas asumen que tienen que ser de otra manera, necesitando vivir desde una máscara, buscando la aceptación y el amor incondicional que no vivieron en varios momentos de su vida quedando expuestas a cubrir las expectativas de los demás o del mundo, desde el deber ser en el hacer o en el tener. Ya que cuando la persona no se vive amada por lo que es, tiene que actuar desde el deber ser sea en la obediencia o en el tener y esto la lleva a vivir una lucha, entre lo que desea desde su ser y lo que debe, creando un conflicto ocasionado por una tendencia que pugna por hallar una descarga y otra que trata de evitarla. Es decir, el conflicto susceptible de llevarnos a la insatisfacción al alejarnos de nuestro Ser y nuestras sensaciones y deseos, sucede cuando el deber ser y sus introyectos impide el escucharnos y esto nos lleva a la angustia en la paralización de la descarga de la energía necesaria para la satisfacción de la necesidad o del deseo, provocando que el Yo a utilice maniobras defensivas.

3.- Se reafirma que las personas que reciben mayores momentos y relaciones de amor incondicional, pueden vivir más desde su Ser y esto hace una diferencia significativa en su forma y fin de relacionarse, de Ser a Ser, teniendo relaciones de más profundidad y confianza, así mismo se desarrollan con mayor libertad, conciencia y responsabilidad. Es decir quien vive desde su ser puede escuchar con agrado y libertad lo que sucede dentro de él o ella mismo(a) y mientras más capaz sea de estar en la complejidad de sus sentimientos, y tendrá un grado más alto de congruencia. Es decir conforme las personas viven menos en el deber ser, viven más amor por sí mismas y dirigen su vida desde su Ser.

4.- Se observa la diferencia entre la Autoestima como fruto de la vivencia del amor incondicional vivido en la relación profunda de Ser a Ser; en contraste con el Autoconcepto, que es vivido como la asimilación de los juicios y conceptos expresados por los otros, que nos permiten ubicarnos o desubicarnos en el mundo. Y cómo esto afecta en especial en el caso de Pedro y los adolescentes que al sentir que ya no puede cumplir con el “deber ser”, siente ya no valer y como consecuencia de esto se siente deprimido, desmotivado y sin fe en sí mismo.

5.- Se comprueba que cuando la persona vive relaciones Yo-Tú, de Ser a Ser, como en la mayoría de los niños y en el caso de Raulito, se sienten más libres, con mayor contacto consigo mismos(as), y contacto con los demás y la naturaleza, en cambio cuando han vivido menores relaciones de Ser a Ser, basan su vida sea en el deber o en el tener, y por lo tanto más que escucharse a si mismos(as) escuchan al mundo externo sea desde el “deber ser” de sus padres o autoridades, o al mundo comercial que los presiona y “valora” desde el tener.

6.- Se observa que cuando las personas viven más desde si mismas, aprovechan las funciones del Yo y las formas de relación a fin de vivir con mayor plenitud, armonía y amor compartido. En lugar de sobrevivir desde el deber ser y vivir conflictuados entre lo que su Ser necesita y desea; y lo que el mundo exterior les exige para ser “reconocidos”.

7.- Cuando Las personas viven desde el “deber ser” ya sea desde el hacer o desde el tener, utilizan máscaras, y éstas a fin de salvaguardar la imagen de los introyectos utilizan los mecanismos de relación como mecanismos de defensa como es el caso de Pedro que se evade a través del alcohol o de Juan que proyecta lo que le pasa, buscando no hacerse cargo de la responsabilidad de sus acciones.

A través de los resultados de esta investigación se comprueba la trascendencia que tiene el amor de padres a sus hijos, desde la importancia del cuidado y afecto materno, así como la ubicación de realidad y la capacitación del padre, que son base para que la persona crezca con fe en si misma, con apoyo, que le permita desarrollar su autoapoyo, todo esto basado en la relación dialogal entre padres e hijos. Es decir el encuentro cálido, subjetivo y humano entre dos personas es más eficaz para facilitar el cambio que el conjunto más perfecto de técnicas.

Observamos las consecuencias del amor, expresado en la forma y fin de la relación entre padres e hijos, ya que cuando la persona se vive amada a través de relaciones Yo-Tú, de Ser a Ser, puede vivenciar su autoestima, es decir se ama a si misma, en cambio cuando vive relaciones basadas en el deber ser, condiciona su “autoestima” en función a cubrir las expectativas de los demás, es decir sobrevive en función a cubrir el concepto exterior, que ha introyectado (autoconcepto) y que cuando ha vivido relaciones de tener a tener, esto les impide valorarse en su Ser (autoestima) y viven presos en un mundo materialista, de competencia y de imagen.

Todo lo anterior se expresa en tres tipos de relaciones básicas: La de necesidad y dependencia; la de querer, dominar y poseer; y la de amar, compartir con enriquecimiento mutuo, en una expresión libre de sentimientos. Las personas que viven en el deber ser, expresan una gran necesidad de aprobación y dependencia de la opinión de los demás y se pierden a si mismas. Las personas que han vivido más desde el tener, viven presos de la influencia del mundo comercial y de la competencia y también dejan de escucharse a si mismas, sus sensaciones y sentimientos reales. Y las personas que han vivido más relaciones de Ser a Ser, viven en mayor contacto consigo mismas y por lo tanto se aman y pueden compartir este amor a los demás.

Por lo tanto estos resultados son una invitación para que los seres humanos reencontremos nuestro Ser, nos humanicemos, y humanicemos a nuestros padres a fin de comprender que nos amaron, desde su realidad y sus posibilidades, y así poder vivirnos como seres dignos de ser amados y así no vivir pidiendo que nos amen, sino dedicarnos a amarnos, a desarrollarnos y a compartir con los demás, la valoración y el desarrollo humano, de manera que estemos en condiciones de crear relaciones de Ser a Ser, que a su vez posibilitem esta vivencia de amor para los demás, creando así un círculo virtuoso de enriquecimiento.

De manera que no nos valoremos por cumplir con el deber ser o con el tener, sino en el Ser, y así poder vivir y compartir nuestra autoestima, nuestro amor, creando un mundo de respeto, convivencia y armonía.

LIMITACIONES:

1. Esta investigación al estar limitada a la clase media, por lo cual nos ofrece resultados que corresponden a este grupo de personas.
2. También esta limitada en cuanto al lugar ya que se realiza en la ciudad de México.
3. En cuanto a la cantidad de la muestra esta limitada a 50 niños, 50 adolescentes y 50 adultos.
4. Cada rubro del cuestionario estuvo validado por 15 jueces. Y se midió con base a 10 rubros por área.
5. El cuestionario se limita a medir la autoestima, como amor a uno mismo, como la libertad de no condicionarla a los logros, no mide el autoconcepto.
6. Esta investigación si limita a un país México.
7. Esta limitada en tiempo, ya que no mide el proceso, ni un antes o después, sino un momento dado.

SUGERENCIAS:

1. Sería interesante hacer una investigación semejante con personas de diferentes clases sociales a fin de observar las diferencias con relación a esta variable.
2. Sería interesante darse cuenta de las diferencias entre las personas que viven en provincia y las de la capital.
3. Se podría realizar en una muestra más amplia y variada a fin de obtener más y mayor precisión en los resultados.
4. A fin de tener un cuestionario todavía más funcional se puede ampliar a 20 aspectos por área y validarlo con más profesionales de la salud y personas de diferentes edades y cultura.
5. Sería interesante anexar en el cuestionario un rubro que mida autoconcepto y ubicar la correlación con la autoestima.
6. Sería interesante realizarla en otros países a fin de ubicar similitudes y diferencias.
7. Se sugiere realizar esta investigación y este cuestionario y darle un seguimiento.

A manera de conclusión, y como una aportación final que resume la importancia de vivirse amado y amar...

Ya que amar...

¿QUÉ ES AMAR VERDADERAMENTE A UN SER?

**Pues, es introducirlo en la magnificencia de su Ser,
en su propia verdad; es invitarlo al gozo de su propia vida;
es posibilitarlo a descubrir y a conocer su maravilloso Ser;
es vivir la vida como jamás se ha vivido, de manera que invite, enrole y motive;
Es aprovechar mi Ser tan plenamente como sólo yo lo puedo hacer, de manera que al
compartirlo, los demás estén en posibilidad de disfrutar de su Ser tanto como yo lo
hago...**

**Es apreciar el compartir de los demás que me posibilita a apreciarme y a desarrollarme.
*El amor es el cuidado y el cultivo de la vida, es favorecer la vida plena de lo que
amamos.***

**La mirada amorosa ve en cada persona un Ser maravilloso y aprecia, cualidades y
valores que permanecen ocultos a la mirada indiferente o confusa de un Ser que no se ha
sentido amado... El amor, por tanto, descubre en el más pesimista su esencia
maravillosa.**

**El amor hace brotar del corazón humano, más amor de tal manera que pasa a ser una
reacción en cadena.**

Pablo Huelsz Lesbros.

CUESTIONARIO:

NOMBRE _____ EDAD _____ SEXO _____ TERAPIA _____ #AÑOS _____

Responde con la mayor honestidad a las siguientes oraciones, según el nivel de respuesta que más se ajuste a tu forma de vivir y sentirte en la vida. Escribe el número que corresponda a tu situación en la hoja de respuestas.

1. No lo vivo así.
2. Casi no lo vivo así.
3. Algunas veces lo vivo así.
4. Muchas veces lo vivo así.
5. Casi siempre lo vivo así.

1.-	Me siento feliz y libre en todas las áreas de mi vida.	
2.-	Cedo a fin de tener contentas a las personas que quiero.	
3.-	Me siento feliz cuando compro algo y se los enseño a los demás.	
4.-	Me siento valioso(a) por el hecho de ser persona.	
11.-	Actúo con espontaneidad y cuando no sé algo pregunto con interés	
12.-	Frecuentemente pregunto a mis autoridades, si estuvo bien o mal lo que hice.	
13.-	Mi mayor motivación en el estudio o en el trabajo, son los premios o bonos que voy a obtener.	
14.-	Yo hago las cosas porque lo deseo, sin preguntarme si eso me hace valer más.	
21.-	Disfruto tanto lo que hago, que sin darme cuenta invito a que otros lo gocen como yo.	
22.-	Me siento culpable cuando las cosas no funcionan como deben de ser.	
23.-	Soy un "adicto(a)" a las compras, y conforme mas tengo mas me valoro.	
24.-	Yo actúo con naturalidad, con frescura y con alegría.	
31.-	Disfruto tanto la naturaleza que me conmuevo al ver un amanecer.	
32.-	Gracias a que cumplo con mis obligaciones he logrado el reconocimiento de los demás.	
33.-	Me la paso pensando en todo lo que podré tener como fruto de mis metas.	
34.-	Yo se lo que valgo como Ser humano y me amo, y no necesito quedar bien con los otros para que me valoren.	
41.-	Disfruto de la convivencia humana y veo lo maravilloso que son todas las personas a pesar de sus errores.	
42.-	Me enoja cuando los demás no cumplen con su deber, no es justo que uno cumpla y los demás no.	
43.-	Cuando alguien se compra algo nuevo, luego, luego busco tener lo mismo, si no me siento inferior.	
44.-	Yo sé lo que valgo y sé que nada me quitará mi valor, por eso me siento libre para actuar y crear.	
51.-	Disfruto de lo que hago a tal grado, que se me va el tiempo volando.	
52.-	Yo soy una persona que se esfuerza y lucha por conseguir reconocimiento y admiración de los demás.	
53.-	Me siento un fracasado(a) o inferior cuando no puedo ir a un viaje por falta de dinero.	
54.-	Todos valemos como seres humanos únicos.	
61.-	La gente me dice que le gusta estar a mi lado, que mi actitud les da confianza.	

62.-	Me la paso corrigiendo a los demás para que hagan las cosas como deben ser.	
63.-	Me siento deprimido(a) cuando no logro comprar lo que quiero.	
64.-	Sé que valgo más allá de mis aciertos o errores y eso me hace sentir libre.	
71.-	Soy un(a) apasionado(a) de la vida, la vivo intensamente y gozo cada instante.	
72.-	Cuando me dejan hacer una tarea o un proyecto, pienso en lo que le va a gustar a mi jefe(a) o a mi maestro(a) a fin de que saque 10 o me suban el puesto o el sueldo.	
73.-	Uso todos los recursos sean legales o no, para conseguir lo que quiero.	
74.-	Veo en cada persona a un ser humano lleno de potencialidades, pero algunos no se dan cuenta de esto porque no los amaron.	
81.-	Mi mayor deseo es que mi amor y mi forma de vivir trascienda enriqueciendo la vida de los demás.	
82.-	Yo siempre pienso en que dirían mis papás ante cualquier situación, ya que su opinión es importante.	
83.-	Para mi es muy importante tener los juegos de moda o la ropa de moda, ya que si no los tengo me siento triste e inferior a los demás.	
84.-	Me siento afortunado(a) de ser como soy, disfruto desarrollándome y aprovechando los dones que tengo.	
91.-	(Niños) Me gusta estudiar e investigar, tanto que me paso horas haciéndolo, soy un (a) científico en pequeño (Jóvenes y Adultos) Vivo mi trabajo y/o mis estudios, como una forma de enriquecer mi medio.	
92.-	Mis momentos más felices son cuando logro cumplir las expectativas que tienen o tenían mis padres de mi.	
93.-	Mis momentos más felices los paso: Cuando me divierto jugando video juegos o en fiestas, o al comprar algo que deseo.	
94.-	A pesar de tener algunos errores, no dudo de mi valor, ya que me he vivido amado(a) por lo que soy.	

HOJA DE RESPUESTAS AL CUESTIONARIO:

NOMBRE _____ EDAD _____ SEXO ____ TERAPIA _#AÑOS _____

Responde con la mayor honestidad a las siguientes oraciones, según el nivel de respuesta que más se ajuste a tu forma de vivir y sentirte en la vida. Escribe el número que corresponda a tu situación en el cuadro de la derecha correspondiente al número de la pregunta.

1. No lo vivo así.
2. Casi no lo vivo así.
3. Algunas veces lo vivo así.
4. Muchas veces lo vivo así.
5. Casi siempre lo vivo así.

1.-		2.-		3.-		4.-	
11.-		12.-		13.-		14.-	
21.-		22.-		23.-		24.-	
31.-		32.-		33.-		34.-	
41.-		42.-		43.-		44.-	
51.-		52.-		53.-		54.-	
61.-		62.-		63.-		64.-	
71.-		72.-		73.-		74.-	
81.-		82.-		83.-		84.-	
91.-		92.-		93.-		94.-	
TOT		TOT		TOT		TOT	

BIBLIOGRAFÍA.

- AISENSEN, K (1960), *El Yo y el sí mismo*, Amorrortu, Buenos Aires.
- ALLPORT, G.W. (1955), *Becoming*, Yale University Press, New Haven.
- BAR-ON, B.L. (1985), *Autoestima, Autoridad Parental y Conflicto Familiar*, Tesis de Doctorado en Psicología Clínica, Universidad Nacional Autónoma de México.
- BENNET, C.C. (1984), *Know Theyself*, Professional Psychology Research and Practice 2(5)271-83
- BYRNE, B.M. (1984), *The general academic Self-concept nomological network a review of construct validation research*. Research of Educational Research. 54, 227-256.
- BRANDEN, Nataniel. (1995), *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México.
- BUBER, Martín. (1993). *Yo y tú*, Caparrós, Madrid.
- BURNS, R. (1979), *The self-concept. Theory measurement and behavior*. Longman. Londres.
- CAPRA, Fritjof. (1992). *El punto crucial*, Editorial Estaciones, Buenos Aires.
- COOLEY, C.H. (1902), *Human nature and the social order*, Harper and Row, New York.
- COOLEY, C.H. (1968), *The social self On the meaning of "I"*, In Gordon C. and Gergen K.J (Eds), *The self in social interaction*, John Wiley and Sons, Inc. New York.
- COOPER Y Col. (1983), *Self-esteem and family cohesion the childs perspective and ajustment*. *Jurnal of Marriage and the family*, 4, 153-154.
- COOPERSMITH. (1967), *The antecedents of Self-esteem*, Freeman Press, San Francisco.
- CORIA, C (1992), *El laberinto del éxito*, Editorial Paidos, Argentina.
- DÍAZ GUERRERO, R. (1984), *Psicología del mexicano*. Ed. Trillas, México.
- DANA, H. (1992), *Teoría y práctica de la psicología clínica*. Paidós. Buenos Aires.
- EPSTEIN, S. (1973) *The Self concept revisited*. American Psychologist, 28, 4040-416.
- ERIKSON, Eric. (1968) *Identity Youth and crisis*. W.W. Norton. New York.
- FENICHEL, Otto. (1973), *Teoría psicoanalítica de las neurosis*, Paidós, Buenos Aires.
- FITTS, W. (1965) *Tennessee Self Concept Scale*. Western Psychological Services Publisher and Distributors. Los Angeles.
- FRANK, Victor. E. (1994), *La voluntad de sentido*, Paidós, México.
- FREUD, Anna. (1977), *El Yo y los mecanismos de defensa*, Herder, Barcelona, España.
- FREUD, Sigmund. (1915), *Los instintos y sus destinos. Obras completas, II* , Biblioteca Nueva, Madrid, 1973.
- FREUD, Sigmund. (1915), *Psicología de las masas y análisis del yo, Obras completas, III* , Biblioteca Nueva, Madrid, 1973.

- FREUD, Sigmund (1914), *Introducción al narcisismo, Obras completas, II*, Biblioteca Nueva Madrid, 1973.
- FREUD, Sigmund (1951), *El esquema del Psicoanálisis*, En I. López- Ballesteros (ed y Trad) Obras completas del profesor Freud. Iztaccihualtl. México. (Trabajo original, 1939)
- FROMM, Erich. (1993), *El arte de amar*, Paidós, México.
- FROMM, Erich. (1978), *Del tener al ser*, Paidós, México.
- GONZÁLEZ NÚÑEZ, José de J. (1992), *Interacción Grupal*, Difusión Editorial, México.
- GONZÁLEZ NÚÑEZ, José de J. (2002), *Teoría y técnica de la psicoterapia psicoanalítica*, Plaza y Valdez Editores, México.
- HALL, C. Y Linsey, G. (1982), *La teoría del si mismo y la personalidad*, México. Ed Paidos. (trabajo original publicado en 1970)
- HAMACHELI, R. (1987). *Encuentros con el yo*. Interamericana. México.
- HARTMAN, H. (1964), *Ensayos sobre la psicología del Yo*, Fondo de Cultura Económica, México, 1978.
- HILGARD, E.R. (1969), *Human motives and the concept of the self*. American Psychologist, 4, 374-382.
- HORNEY, Karen (1988), *Neurosis y madurez*, Psique, México.
- JACOBSON, E. (1994), *The self and the objet world*, International Universities Press. New York.
- JAMES. William (1968), *The self in social interctions. Clasic and contemporary perspectives*, C Gordon y K.J Georgen. Eds. New York.
- JUNG, Carl G. y otros (1989), *Encuentro con la sombra, Kairos, Barcelona*.
- KERNBERG, O.F. (1987), *Trastornos Graves de la Personalidad, Estrategias Psicoterapéuticas*. El Manual Moderno, México.
- KOHUT, H. (1971), *Análisis del Self*, Amorrortu, Buenos Aires.
- LA ROSA Y DÍAZ LOVING (1988) *Obediencia, asertividad y planeación al futuro, como precursores del comportamiento sexual y anticonceptivo en adolescentes*. La Psicología social en México, 2, 33
- LA ROSA, J. (1986) *Escalas de locus y autoconcepto, construcción y validación*, Tesis de Doctorado en Psicología Social, Universidad Nacional Autónoma de México.
- LECKEY, P. (1945) *Self-consistency a Theory of personality*, Island Press, New York.
- MACKINON Y MICHELS (1973). *Psiquiatría Clínica Aplicada*, Interamericana, México.
- MASLOW, Abraham. H. (1954, 1970), *Motivation and Personality*, Harper and Row, N.York.

- MEAD, G H (1934). *Mind Self and society*. University of Chicago, Chicago.
- MUÑOZ, Miriam. (2004). "La psicoterapia Gestalt y el nuevo paradigma y el nuevo paradigma científico", en FIGURA FONDO. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Vol 1 al 6. México.
- MUÑOZ, Myriam.(1995). La sensibilización Gestalt, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- NARANJO, Claudio (2003). Carácter y neurosis, Comunicaciones noreste, Buenos Aires.
- OÑATE, M.P. (1989), El autoconcepto formación, medida e implicaciones en la personalidad, Ed. Narcea, Madrid.
- PARISH, T. Y PARISH, J. (1983). *Relationship between of ta, reconstituteone's Self and one's family by children from intac*
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. (2005), *Terapia Gestalt*, Sociedad de cultura Valle Inclán, España.
- PIAGET, Jean. (1983), *Seis estudios de Psicología*, Ariel, Barcelona.
- POLSTER, Ervin y Miriam. (1973). *Terapia guesáltica*, Amorrortu editores, Buenos Aires.
- RODRÍGUEZ, M. (1989), *Autoestima clave del éxito personal*, Manual Moderno, México.
- ROGERS, Carl. (1950), *The significance of self-regarding attitudes and perceptions*. In Reymert, M.t.(Ed) Feeling and emotion the mooseheart symposium. New Y. McGraw Hill.
- ROGERS, Carl. (1980), *El poder de la persona*, Manual Moderno, México.
- ROGERS, Carl. (1985), *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.
- ROSEMBERG, M. (1989) *Conserving the Self*, Basic Book, Nueva York.
- ROSEMBERG, M. (1995) *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- SCHOCH, Silvie (2004) *La relación dialogal en Terapia Gestalt*, Sociedad de cultura Valle Inclán, España.
- SPITZ, René.(1960) *No y si sobre la génesis de la comunicación humana*. Horme, Buenos Aires
- SULLIVAN, H.S. (1953) *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton, New York.
- TAMAYO, A. (1982). *Autoconcepto, sexo y estado civil*. Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social, 2, 3-16.
- WEELS, L.E. Y MARWELL, G. (1976), *Self-esteem. Its conceptualization and measurement*, Sage Publications. Beverly Hills.
- ZINKER, Joseph. (1991), El proceso creativo en la terapia Gestáltica, Paidós, México.