

### 3

## La autoestima y las relaciones padres-hijos

Todos los organismos dependen de su medio ambiente, en diferentes grados, para lograr un buen crecimiento. Si bien los seres humanos somos capaces de desarrollarnos en un ambiente hostil, nuestra capacidad no es ilimitada y debemos comprender los tipos de interacciones que impulsan o anulan la formación de la confianza en sí mismo y el respeto de sí mismo.

Comencemos con una observación general. Todo niño necesita comprender su mundo y cuando esa necesidad se ve frustrada una y otra vez, el resultado suele ser la formación de un sentido trágico del sí-mismo y de la vida.

Recuerdo que discutí este tema con la distinguida terapeuta familiar Virginia Satir, quien ilustró con lujo de detalles y de manera aterradora el tipo de locura con que tantos de nosotros crecemos. Imagínese, dijo ella, una escena con un niño y sus padres. Viendo una mirada de infelicidad en el rostro de la madre, el niño le pregunta: "¿Qué te pasa, mamá? Estás triste". La madre le responde con voz tensa, reprimida: "No me pasa nada. Estoy bien". El padre acota, furioso: "¡No molestes a tu madre!" El niño pasea su mirada entre la madre y el padre, perplejo e incapaz de responder al reproche. Comienza a lloriquear. Entonces, la madre grita al padre: "¡Mira lo que has conseguido!"

Analicemos esta escena con detalle. El niño percibe sin equivocarse que algo perturba a su madre y reacciona adecuadamente. La madre interviene invalidando la percepción (correcta) que el niño tiene de la realidad. Quizá lo haga con el deseo de "protegerlo", quizá porque ni ella misma sabe cómo afrontar su infelicidad. Si hubiese dicho algo así como: "Sí,

mamá está un poco triste ahora; gracias por darte cuenta”, habría convalidado la percepción del niño. De haber reconocido su propia infelicidad de manera simple y abierta, habría reforzado la compasión del niño y le habría enseñado algo profundamente importante con respecto a una actitud saludable hacia el dolor. El padre, quizá por “proteger” a la madre, quizá por sentimiento de culpa porque la tristeza de la madre tiene que ver con él, regaña al niño, añadiendo una dosis de incomprendibilidad a la situación. Si mamá no está triste, ¿por qué puede alterarla una simple pregunta? ¿Por qué molestarla cualquiera que sea el caso? El hijo, dolorido e impotente, comienza a llorar. En este momento, la madre grita al padre, afirmando que no está de acuerdo con que le haya reñido. Las contradicciones se complican: incongruencias dentro de incongruencias. ¿Cómo puede el niño comprender esta situación?

El niño puede salir corriendo, en busca de algo que hacer o alguien con quien jugar, para poder borrar todo recuerdo del incidente lo más rápido posible, reprimiendo sentimientos y percepciones. Y si el niño entra en la inconsciencia para escapar de la aterradora sensación de sentirse atrapado en una pesadilla, ¿culpamos a sus bienintencionados padres por seguir comportamientos que hacen que su hijo perciba que ver es peligroso y que la seguridad se encuentra en la ceguera?

Una historia común y corriente, sin villanos. A nadie se le ocurriría imaginar que los padres se ven motivados por intenciones destructivas. Pero al elegir negar la simple realidad, dan al niño la impresión de que vive en un mundo incomprensible en el que no se puede confiar en la percepción y en el que el pensamiento resulta fútil.

Al considerar los múltiples mensajes enviados por los padres que pueden ejercer un efecto pernicioso en la autoestima de un niño, posiblemente los que he encontrado con mayor frecuencia en el transcurso de mi experiencia laboral consisten en distintas versiones del “No eres lo bastante bueno”. Desafortunadamente, muy pronto en la vida, demasiados de nosotros recibimos este mensaje de padres y maestros. Puedes tener

posibilidades, pero nos resultas inaceptable. Necesitas que te enseñen modales. (“Veamos, déjame arreglarte el cabello”, “Mira la ropa que te has puesto”, “Sonríe”, “Ven que te acomodo un poco”, “Ponte más derecho”, “Baja la voz”, “Cálmate”, “No juegues con ese juguete, juega con este otro”, “¿Qué pasa contigo?”). Algún día llegarás a ser lo bastante bueno, pero no ahora. Llegarás a ser lo bastante bueno siempre y cuando trates de cumplir nuestras expectativas.

Algunas veces, el mensaje “No eres lo bastante bueno”, no se transmite a través de la crítica, sino por el excesivo aprecio. Si un niño se siente sobreestimado, si sus devotos padres perciben sus logros de un modo exagerado (“¡Escucha lo bien que Juan toca el piano! ¡Tenemos un Horowitz en la familia!”), el resultado es un sentimiento de invisibilidad psicológica y la sensación de que no basta con ser quien soy *en realidad*.<sup>28, 29, 30</sup>

La tragedia de las vidas de muchas personas reside en que al aceptar el veredicto de que no son lo bastante buenos, pueden pasarse años desviviéndose para obtener el máximo nivel de suficiencia. Si consigo realizar un buen matrimonio, seré mejor. Si gano tanto dinero al año, seré mejor. Un ascenso más, y habré alcanzado mi objetivo. Otra conquista sexual, otra duplicación de mi activo, otra persona que me diga que soy adorable, y habré llegado a la meta. Sin embargo, es imposible ganar la batalla en estos términos. Perdí la batalla el día en que admití que había algo que probar. Puedo liberarme del veredicto negativo que agobia mi existencia, simplemente rechazando esta premisa.

Los niños que se sienten amados y aceptados tal como son, los niños que no sienten continuamente cuestionado su valor básico a los ojos de sus padres, poseen una inapreciable ventaja en la formación de una sana autoestima, según testifica elocuentemente el trabajo de Virginia Satir, Haim Ginott y Stanley Coopersmith (por citar sólo tres eminentes especialistas en este campo).<sup>76, 77, 28, 29, 30, 14</sup>

Resulta interesante comprobar que los mejores trabajos realizados por los psicólogos en general con respecto a la

autoestima se concentran en el área de las relaciones padres-hijos, con especial énfasis en lo que pueden hacer los padres para estimular el desarrollo de una buena autoestima. El estudio más académico y profundo llevado a cabo en esta área es *The Antecedents of Self-Esteem*, de Stanley Coopersmith.

Uno de los puntos más interesantes del estudio de Coopersmith resulta una conclusión de índole negativa: la autoestima de un niño no se relaciona con la posición económica de la familia, ni con la educación, el área geográfica del domicilio, la clase social, la ocupación del padre, ni el hecho de que la madre siempre se encuentre en el hogar. En cuanto a lo positivo, lo que resulta significativo es la calidad de la relación existente entre el niño y los adultos que son importantes en su vida.

Coopersmith descubrió cuatro condiciones frecuentemente asociadas con la elevada autoestima en los niños:

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, los sentimientos y el valor de su existencia.
2. El niño opera en un contexto de límites bien definidos y firmes, si bien justos, razonables y negociables; pero no goza de ilimitada "libertad". En consecuencia, el niño experimenta una sensación de inseguridad y forja una base firme para evaluar su comportamiento. Más aun, los límites generalmente implican normas elevadas, así como también la confianza de que el niño será capaz de alcanzarlas, con la consecuencia de que generalmente lo logra.<sup>1\*</sup>
3. El niño siente respeto por su dignidad como ser humano. Los padres se toman en serio las necesidades y

1\*. Haim Ginott también destaca la necesidad de establecer límites para que el niño crezca de manera sana y forjando su seguridad, contrariamente a lo que promulgan los psicólogos que creen que el niño puede beneficiarse de una permisividad sin restricciones.<sup>28, 29, 30</sup> Las investigaciones no apoyan esta última suposición. Los límites, siempre que sean razonables, dan al niño un sentido de seguridad y estabilidad muy necesario, como indica el estudio de Coopersmith.

deseos del niño; se muestran dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de límites cuidadosamente delineados. En otras palabras, se ejerce la autoridad, no el autoritarismo.

Como expresión de esta misma actitud general, son menos proclives a recurrir a la disciplina punitiva (y tiende a haber menor necesidad de disciplina punitiva) y más proclives a centralizar el énfasis en recompensar y reafirmar el comportamiento positivo.

Los padres demuestran interés por el niño, su vida social y académica y, generalmente, están dispuestos a conversar con su hijo cuando éste así lo desea.

4. Los propios padres tienden a disfrutar de un alto nivel de autoestima. Teniendo en cuenta que el modo en que tratamos a los demás suele reflejar el modo en que nos tratamos a nosotros mismos, esta última conclusión no ha de resultar sorprendente.

No obstante, algunos niños emergen de su niñez, transcurrida en medios terriblemente opresivos, con su sentido del sí-mismo heroicamente intacto y una autoestima elevada. Otros, provenientes de medios protectores, en que los padres parecen haber nutrido con esmero el sentido del sí-mismo, crecen dominados por dudas e inseguridades con respecto a sí mismos.<sup>32</sup>

Después de dilucidar cuidadosamente estos antecedentes de la autoestima arrojados por sus investigaciones. Coopersmith hace la siguiente observación: "Debemos hacer notar que prácticamente no existen patrones de comportamientos o actitudes que sean comunes a todos los padres de niños con elevada autoestima".

Ni los padres ni los maestros son omnipotentes con respecto a la autoestima de un niño, pero tampoco son impotentes. Pasemos, entonces, a considerar la naturaleza de la influencia que tienen la capacidad de ejercer.

Suelo decir a los padres: "Tengan cuidado con lo que dicen a sus hijos. Quizá coincidan con ustedes". Antes de tildar a un

niño de “estúpido”, “ridículo”, “malo” o “un fracaso”, los padres deben plantearse la pregunta: “¿Es esto lo que quiero que mi hijo piense de sí mismo?”

Si a un niño se le repite que no debe sentir esto o aquello, lo animamos a que niegue y rechace sentimientos o emociones con el fin de agradar o apaciguar a sus padres. Expresiones normales de excitación, ira, felicidad, sexualidad, nostalgia y temor son contempladas como pecaminosas o desagradables de una u otra forma a los ojos de los padres, y el niño puede experimentar desprendimiento y rechazo progresivo de su sí-mismo con el fin de pertenecer a alguien, de ser amado y de evitar el terror al abandono.

También los padres sobreprotectores pueden coartar la autoestima en un niño. Si le están vedados los riesgos y la exploración esenciales para todo buen desarrollo, el niño intuye que es inadecuado para los desafíos normales de la vida, que está inherentemente incapacitado para la supervivencia independiente.

Algunas veces, cuando muere el padre de un niño o los padres se divorcian, el niño se siente abandonado y puede extraer esta conclusión: “De alguna manera, es culpa mía”. A menos que se ayude al niño para que comprenda que la muerte o el divorcio no son en modo alguno consecuencia de su comportamiento, una sentencia de “no soy suficiente” puede extenderse como veneno dentro de la psique del pequeño.

Para un niño que ha tenido poca o ninguna experiencia en lo que se refiere a un trato respetuoso —que le vean, que le atiendan, que le escuchen, que se sienta merecedor de confianza—, la falta de respeto de sí mismo resulta natural. Nuestra tendencia es seguir enviándonos los mismos mensajes que nos enviaron alguna vez nuestros padres.

Hace unos años (1969-1970), pensando e investigando sobre los impulsos esenciales de un desarrollo y una autoestima saludables, seleccioné una serie de preguntas que luego investigué intensivamente con un número de pacientes de psicoterapia. La lista se redujo a las preguntas que presentamos más adelante, las cuales demostraron ser significativas para la

aparición (o no aparición) de la confianza en sí mismo y el respeto de sí mismo.<sup>2\*</sup>

Las preguntas, de hecho, constituyeron un método para retrotraernos a los orígenes infantiles del autoconcepto en general y de la autoestima en particular.

En primera instancia, se pidió a los pacientes que contestaran las preguntas lo mejor que pudieran; luego, se les propuso que citaran ejemplos que sustentaran sus respuestas; más tarde, que describieran exhaustivamente todas las emociones que evocaba el recuerdo de estos ejemplos y, por último, que meditaran sobre las conclusiones extraídas de estas experiencias de la niñez.

No partí (ni parto) de la suposición de que todas las conclusiones importantes de su infancia las dedujeran basándose en las experiencias con sus padres. Simplemente, consideré este aspecto una interesante vía de investigación.

El lector podrá apreciar mejor la importancia de estas preguntas si intenta responderlas personalmente.

1. Cuando usted era niño, la manera de comportarse de sus padres y el modo de tratarlo, ¿le daban la impresión de que vivía en un mundo racional, predecible, inteligible? ¿O en un mundo contradictorio, desconcertante, imposible de dilucidar?
2. ¿Le enseñaron la importancia de aprender a pensar y de cultivar su inteligencia? ¿Sus padres le proporcionaron estímulo intelectual y le transmitieron la idea de que la utilización de su mente puede resultar una aventura fascinante?
3. ¿Le estimularon a pensar de forma independiente, a

<sup>2\*</sup> Describo algunas de mis experiencias aplicando una versión más abreviada de esta lista en *Breaking Free*. Si bien *Breaking Free* no refleja contundentemente el enfoque con que he estado aplicando la psicoterapia durante unos cuantos años, la información generada a partir de trabajar con la lista de preguntas continúa siendo valiosa, y además cuenta con el apoyo de investigaciones y descubrimientos de otros especialistas.

- desarrollar su facultad crítica? ¿O le animaron a que fuera obediente, más que mentalmente activo e inquisidor? (Preguntas suplementarias: ¿Sus padres le dieron a entender que era más importante adecuarse a las creencias de otras personas, en vez de descubrir la verdad por uno mismo? Cuando sus padres querían que usted hiciera algo, ¿recurrían a su capacidad de comprensión y le daban razones —si era posible y apropiado— explicando su demanda? ¿O le daban a entender: “Hazlo porque lo digo yo”?)
4. ¿Se sentía libre de expresar sus puntos de vista abiertamente, sin temor a que le castigaran?
  5. ¿Sus padres le transmitían que estaban en desacuerdo con su modo de pensar, sus deseos o comportamiento por medio del humor, la provocación o el sarcasmo?
  6. ¿Sus padres lo trataban con respeto? (Preguntas suplementarias: ¿Eran tenidas en cuenta sus ideas, necesidades y sentimientos? ¿Reconocían sus padres su dignidad como ser humano? Cuando expresaba ideas u opiniones, ¿eran consideradas con seriedad? ¿Trataban sus padres con respeto sus preferencias y aversiones, independientemente de que fueran o no satisfechas? ¿Encontraba una respuesta seria y —una vez más— justa a sus deseos?)
  7. ¿Sentía que era psicológicamente visible para sus padres, que le tenían en cuenta y le comprendían? ¿Sentía que era real para ellos? (Preguntas suplementarias: ¿Sus padres parecían hacer un verdadero esfuerzo por comprenderlo? ¿Sus padres se mostraban auténticamente interesados en usted como persona? ¿Podía hablar a sus padres sobre temas de importancia y encontrar en ellos verdadera comprensión?)
  8. ¿Se sentía amado y valorado por sus padres, en el sentido de que podía considerarse una fuente de placer para ellos? ¿O se sentía rechazado, incluso como una carga? ¿Se sentía odiado? ¿O sentía que era, simplemente, un objeto de indiferencia?
  9. ¿Sus padres lo trataban con justicia? (Preguntas suplementarias: ¿Sus padres recurrían a las amenazas para controlar su comportamiento, ya fueran amenazas de acción punitiva inmediata por su parte, amenazas en términos de consecuencias de largo alcance en su vida, o amenazas de castigos sobrenaturales, como “Vete al demonio”? ¿Recibía halagos cuando se destacaba, o sólo recibía críticas cuando su rendimiento era malo? ¿Sus padres se mostraban dispuestos a admitir sus errores? ¿O iba en contra de sus principios admitir que se habían equivocado?)

10. ¿Sus padres tenían la costumbre de castigarlo u obligarlo a cumplir sus deberes castigándolo físicamente?
11. ¿Sus padres le transmitían que creían en su bondad básica? ¿O que lo consideraban malo, despreciable o inútil?
12. ¿Sus padres le daban a entender que creían en sus potencialidades intelectuales y creativas? ¿O le hacían ver que lo veían como alguien mediocre, tonto o inadecuado?
13. Las expectativas de sus padres con respecto a su comportamiento y rendimiento, ¿demostraban preocupación por su parte acerca de sus conocimientos, necesidades, intereses y circunstancias? ¿O usted se veía enfrentado a expectativas y exigencias que le resultaban agobiantes e imposibles de satisfacer?
14. El comportamiento de sus padres y el modo en que lo trataban, ¿pretendían hacerle sentir culpable?
15. El comportamiento de sus padres y el modo en que lo trataban, ¿pretendían que se sintiera atemorizado?
16. ¿Sus padres respetaban su intimidad intelectual y física?
17. ¿Sus padres le transmitían que era deseable que pensara bien de sí mismo, es decir, que tuviera autoestima? ¿O lo prevenían acerca de que se guardara mucho de valorarse, insistiendo en que fuera “humilde”?
18. ¿Sus padres le daban a entender que lo que una persona hacía de su vida y lo que, específicamente, usted hiciera de su vida era importante? (Preguntas suplementarias:

¿Sus padres dejaban entrever que el ser humano podía llegar a hacer grandes cosas y que, concretamente usted, también podía llegar a hacer grandes cosas? ¿Sus padres le transmitían que la vida podía resultar excitante, desafiante, una aventura que tenía su recompensa?)

19. ¿Sus padres le inculcaron temor hacia el mundo, hacia otras personas? ¿O le estimularon a que afrontara el mundo con una actitud relajada y de benevolencia?
20. ¿Le forzaron a ser abierto en la expresión de sus emociones y deseos? ¿O el comportamiento de sus padres y la forma en que éstos le trataban le hicieron temer la autoafirmación y la apertura emocional o considerar estas cualidades inapropiadas?
21. ¿Aceptaban sus errores como parte normal del proceso de aprendizaje? ¿O como algo que se enseña a asociar con el desprecio, el ridículo y el castigo?
22. ¿Sus padres lo estimularon para que tuviera una actitud saludable y positiva hacia el sexo y su propio cuerpo? ¿Una actitud negativa? ¿O directamente ignoraban el tema en su totalidad?
23. La manera en que sus padres le trataban, ¿estaba encaminada a desarrollar y fortalecer el sentido de su masculinidad o feminidad? ¿O a frustrarlo y disminuirlo?
24. ¿Sus padres lo animaban a sentir que su vida le pertenecía? ¿O le estimulaban a creer que usted era un mero patrimonio familiar y que sus logros eran importantes en la medida en que aportaran buena reputación a sus padres? (Pregunta suplementaria: ¿Se le trataba como un recurso familiar o como un fin en sí mismo?)

Resulta tan evidente la importancia de estas preguntas para la autoestima, que es poco lo que queda por añadir al respecto. Prácticamente todo lo que la psicología aprendió sobre las condiciones ambientales que dan lugar a una sana autoestima se ve reflejado en las preguntas seleccionadas.

Todos estos aspectos afectan de modo significativo el sentido del sí-mismo de un niño.

Quiero detenerme en una pregunta importante de la lista, la número 7, que trata sobre si el niño se siente o no visible a los ojos de sus padres.

Todo niño tiene el deseo natural de que le vean, le oigan, le comprendan y le traten adecuadamente. En esto consiste la *visibilidad psicológica*.

Cuando hablamos de visibilidad psicológica, por supuesto, hablamos dentro del contexto de la intensidad. De la niñez en adelante, recibimos de los seres humanos cierta medida de la respuesta apropiada; sin ésta, no podríamos sobrevivir. Sin embargo, según las estadísticas, son pocos los niños que experimentan un alto grado de visibilidad adecuada por parte de los adultos en su primera infancia.

El niño que percibe su excitación como buena, como un valor, pero que es castigado por ella, experimenta una sensación de invisibilidad y desorientación. De la misma manera, el niño que siempre es considerado "un ángel", pero sabe que esto no es cierto, también experimenta esta sensación.

En mi trabajo con pacientes que siguen una psicoterapia y con estudiantes en mis talleres intensivos sobre "La autoestima y el arte de ser", a menudo me sorprende de la frecuencia con que el dolor, por parte de los niños, de sentirse invisibles en el hogar, constituye el núcleo de sus problemas de desarrollo y de sus inseguridades y sensación de incapacidad en sus relaciones de adultos.

No es mi intención asegurar que primero adquirimos una sensación independiente de identidad para luego buscar la visibilidad a través de la interacción con los demás. Resulta obvio que nuestras relaciones y las respuestas y reacciones que nos llegan contribuyen al sentido del sí-mismo que adquirimos. Todos nosotros, en gran medida, experimentamos quiénes somos en el contexto de nuestras relaciones. Cuando nos enfrentamos a un nuevo ser humano, nuestra personalidad contiene, entre otras cosas, las consecuencias de muchos en-

cuentros anteriores, muchas experiencias, la internalización de muchas respuestas y reacciones de los demás. Y continuamos madurando a través de nuestros encuentros.

Necesitamos la experiencia de la visibilidad. Normalmente tenemos, claro está, cierto sentido de nuestra propia identidad, pero se experimenta más como un sentimiento difuso que como un pensamiento aislado. Nuestro autoconcepto no es un simple concepto, sino una combinación de imágenes y perspectivas abstractas con respecto a nuestros diferentes rasgos y características (reales o imaginarias).

En el transcurso de la vida, los valores, objetivos y misiones que tenemos son concebidos por primera vez en nuestra mente. En la medida en que tengamos éxito en la vida, los trasladaremos a la acción y a la realidad objetiva. Se vuelven parte de "lo externo" del mundo que percibimos.

Pero el valor más importante que tenemos —nuestro carácter, alma, sí-mismo psicológico, ser espiritual o cualquiera que sea el nombre que se desee darle— jamás puede percibirse como parte de "lo externo". Nunca podemos objetivarlo como algo ajeno a nuestra conciencia. No obstante, deseamos y necesitamos la captación más completa posible de la realidad y objetividad de ese compuesto de la conciencia, nuestro sí-mismo; porque el concepto de quiénes somos, de la persona en la que nos hemos transformado, resulta central para toda nuestra motivación.

En la interacción con otros seres humanos —primero, de niños, cuando nuestro sentido de la identidad se encuentra en las primeras etapas de su aparición, y más tarde, en formas más complejas adecuadas a la edad adulta—, buscamos experimentar la visibilidad.

Una de las razones por las que tanto admiro el trabajo del fallecido psicólogo infantil Haim Ginott reside en que era un genio a la hora de enseñar a padres y maestros la interacción con los niños de maneras que posibilitaran un sentimiento de visibilidad y autoestima cada vez mayor.<sup>20, 28, 29, 30</sup>

Una de mis anécdotas favoritas, extraída del libro de Ginott *Between Parent and Teenager*, ilustra algunos de los principios

de los que hablé en los párrafos anteriores y que tienen especial importancia en el tema de la visibilidad:

Entrevistaron a David, de diecisiete años, para un trabajo de verano, pero lo rechazaron. Regresó a su casa desilusionado y deprimido.

El padre sintió compasión por su hijo y demostró su sentimiento eficientemente.

*Padre:* ¿Realmente querías ese trabajo, verdad?

*David:* Ya lo creo.

*Padre:* Y fuiste bien preparado, además.

*David:* Así es. ¡Me da una rabia!

*Padre:* ¡Qué desilusión!

*David:* Imagínate.

*Padre:* Desear un trabajo y que se te vaya de las manos justo cuando lo necesitas es duro.

*David:* Sí, lo sé.

Se produjo un silencio durante un momento. Luego David dijo: "No es el fin del mundo. Conseguiré otro trabajo".

Analícemos esta interacción un momento.

Muy probablemente, al mismo tiempo que el muchacho se siente desorientado y deprimido, se *resiste* al sentimiento de desilusión y depresión; pone en tensión su cuerpo para protegerlo de y para negar sus emociones. Al reconocer lo que es lógico que sienta el muchacho, al mencionar el sentimiento y comunicar su benévola aceptación y respeto, el padre, de hecho, permite al muchacho experimentar completamente sus emociones y aceptarlas e integrarlas a su conciencia.

No lograremos explicar en profundidad el efecto tranquilizador de la respuesta del padre si nos limitamos a decir que el muchacho se siente mejor porque recibe comprensión. Se siente mejor porque sus sentimientos no permanecen atrapados dentro de él. Logra asimilar la experiencia dolorosa y, por lo tanto, puede llegar más allá; su sentido natural y saludable de la realidad puede, entonces, reafirmarse.

La mayoría de los padres no reaccionan como el padre del

ejemplo de Ginott ante este tipo de situaciones: por el contrario, reaccionan de una manera que puede prolongar y agravar la depresión. Ginott proporciona siete ejemplos de tipos de respuestas destructivas comunes por parte de los padres, que cito a continuación.<sup>29</sup>

“¿Qué pretendías? ¿Conseguir el primer trabajo que quisieras? La vida no es así. Es posible que tengas que pasar por cinco o quizá diez entrevistas antes de que te contraten.”

“Roma no se construyó en un día, ¿sabes? Eres muy joven aún y tienes toda la vida por delante. De modo que arriba ese ánimo. Sonríe y el mundo te sonreirá. Llorar y llorarás solo. Espero que aprendas a no cantar victoria antes de tiempo.”

“Cuando tenía tu edad, salí en busca de mi primer trabajo. Me limpié los zapatos, me corté el pelo, me puse ropa limpia y me fui con el *Wall Street Journal* bajo el brazo. Sabía qué hacer para dar buena impresión.”

“No veo por qué te sientes tan deprimido. No hay razón que justifique que te sientas tan desanimado. ¡Qué cosa! Un trabajo frustrado. Ni siquiera vale la pena hablar de ello.”

“El problema contigo es que no sabes dirigirte a la gente. Siempre metes la pata. Te falta aplomo; eres un atolondrado, demasiado ansioso y no tienes suficiente paciencia. Además, eres muy sensible y te resientes con facilidad.”

“Lo lamento tanto, querido. No sé qué decirte. Estoy compungida. En la vida es tan importante la suerte... Hay gente que acapara toda la suerte del mundo. Conocen a las personas adecuadas en el momento adecuado. Nosotros no conocemos a nadie y nadie nos conoce.”

“Por algo las cosas salieron así. Si te pierdes una oportunidad, pronto vendrá la siguiente, quizá más conveniente para ti. Si no es un trabajo, será otro... quizás uno mejor.”

Todas estas respuestas tienen en común lo siguiente: animan al muchacho a negar y reprimir sus sentimientos; transmiten falta de confianza en la capacidad del muchacho para lograr una perspectiva saludable, equilibrada; lo alienan de su experiencia y hacen invisible el sentimiento del individuo. Este

tipo de respuestas es la que recibió la mayoría de nosotros repetidamente durante el curso de nuestro desarrollo. Ninguno de estos ejemplos contribuye a la formación de una autoestima positiva.

El niño que percibe invisibilidad en los primeros años de vida y que se siente seriamente frustrado con respecto a otras necesidades básicas —contacto físico, por ejemplo, o afecto, respeto, reconocimiento, amor o confianza en sus fuerzas— se encuentra atrapado en un universo que no sólo resulta doloroso, sino aterrador. El niño prácticamente no tiene medios para comprender su sufrimiento, lo cual hace que éste sea más difícil de soportar. Además de experimentar dolor, el niño se siente indefenso.

No se puede pretender que un niño de cuatro o cinco años reflexione: “Comprendo la razón por la que papá no juega conmigo o no me deja sentarme en su rodilla. No tengo que tomármelo como algo personal. Lo que sucede es que el padre de papá era un hombre muy reprimido que no permitía aflorar sus sentimientos y emociones. Educó a papá con tanta frialdad e indiferencia que, desde pequeño, papá se cerró emocionalmente, se dejó entumecer para no sentir el dolor. Permaneció adormecido durante toda su vida y ahora no sabe qué hacer. No tiene la intención de hacerme daño. Pero para abrirse hacia mí y mis necesidades, tiene que volver a establecer conexión con el muchacho solitario y abandonado que guarda en su interior... y eso podría resultarle demasiado doloroso”.

Tampoco se puede esperar que una niña diga: “Comprendo por qué mamá grita tanto. No es conmigo con quién está enfadada. Lo que pasa es que papá casi nunca le hace el amor y su frialdad y falta de afecto la atormenta y no sabe qué hacer. Tiene los nervios destrozados. Entonces, explota por cualquier cosa. Además, es más fácil enfurecerse conmigo que con papá”.

No son estos razonamientos propios de los niños. Desde su punto de vista, lo que sucede es incomprensible. Lo único que saben con certeza es que se sienten heridos.

El hecho de creer que su dolor no está relacionado con sus



propias acciones sino que, más bien, es el producto final de problemas irresueltos de sus padres sólo generaría una mayor sensación de impotencia. No pueden resolver los problemas de sus padres. Entonces, ¿qué deben hacer?

A estas alturas, la necesidad de inteligibilidad y de experimentación de eficacia conspira, de hecho, contra el niño. Suele llevar al niño a una solución que arroja beneficios a corto plazo, aunque fija los cimientos de un desastre a largo plazo en el que la autoestima se vuelve contra sí misma. La necesidad de experimentar eficacia se transforma en una herramienta de autodestrucción.

La solución reside en una variante de la idea "Algo malo sucede conmigo. Es culpa mía. De alguna manera, no sirvo para nada. Me estoy equivocando en algo. No soy lo bastante bueno. No soy digno de amor. No merezco nada". Para el niño, esta autocondena representa una *estrategia de supervivencia*: el sí mismo es atacado en cierto nivel con el fin de proteger cierta sensación de eficacia en otro.

Quizá se comprenda mejor con una analogía. Cuando los seres humanos desarrollaron la noción de un Dios omnipotente y todopoderoso, se apresuraron a añadir el atributo de una absoluta bondad. Sería demasiado aterrador imaginar a un Dios caprichoso y sádico. Por lo tanto, si se produce un desastre, la culpa será nuestra. Alguien o algo debe ser sacrificado para apaciguar a este Dios.

La relación de un niño con sus padres, en cierto modo, se asemeja a nuestra relación con este Dios.

De manera que, si yo sufro, prefiero creer que cometí alguna ofensa aunque no termine de comprenderlo. Resulta demasiado terrible imaginar que mis padres no saben lo que están haciendo. Negaré lo que veo, reprimiré lo que siento y me haré cargo de la culpa. Y sólo cuando descubra las acciones que complazcan a mis padres, recibiré el cariño y el trato que anhelo.

El problema se complica por el hecho de que cuando comenzamos a considerarnos malos, solemos proceder de una manera que demuestre que tenemos razón. Pegamos a un hermano menor, rompemos el juguete de un amigo, mentimos, tenemos

un hijo a los catorce años, nos hacemos arrestar por conducir con imprudencia a los dieciséis, y así sucesivamente.

Cuando comencé la práctica de la psicoterapia, recuerdo haberme sentido intrigado por el intenso vínculo que demostraban poseer mis pacientes con su propia culpa. Acudían a su terapia, confesaban que se sentían malos, despreciables, indignos de amor o gratificación, pero cuando yo les preguntaba "¿Por qué se considera tan malo?", rara vez eran capaces de citar ejemplos de maldades que estuvieran a la altura de su autocondena. Cuando les sugería que tal vez fueran demasiado duros consigo mismos, me miraban como si fuera un inoportuno, estuviera desorientado o me mostrara insensible a la realidad de la situación, lo cual era cierto. Aún no había comprendido yo la utilidad funcional de su autocondena dentro del contexto de su modelo privado de sí mismo en el mundo.

Lentamente, comencé a comprender el valor de supervivencia que tenía su autocondena. A menos que lograran darse cuenta no sólo de que su estrategia era obsoleta, sino de que existían mejores alternativas vitales para ellos, no estaban dispuestos a abandonar el único cinturón de seguridad que conocían hasta entonces.

Cuando comencé a trabajar con la técnica de completar frases, descubrí la manera de demostrarme y demostrar a mis pacientes la utilidad funcional de gran parte de su autocondena. La esencia de la técnica de completar frases consiste en que se da al paciente una oración incompleta y se le pide que la repita añadiendo un final diferente cada vez; generalmente, se le dice que lo haga tan rápido como le sea posible y sin preocuparse por la veracidad de los finales o por la contradicción que pudiera haber entre éstos.<sup>3\*</sup>

Cuando sospechaba la presencia del problema desarrollado en los párrafos anteriores, pedía al individuo que trabajara con la frase "Si no soy una mala persona ni nunca lo fui..." Estos son los finales oídos con más frecuencia:

3\*. La técnica de completar frases se describe con detalle en *The Romantic Love Question & Answer Book* y en *If You Could Hear What I Cannot Say*.

*Si no soy una mala persona ni nunca lo fui...*

Entonces no entiendo a mi madre.  
¿Qué sentido tiene toda mi vida hasta ahora?  
¡Mi padre estaba loco!  
¡No entiendo nada ni a nadie!  
¡No, no, me asusta demasiado pensar en esto!  
Entonces, ¿qué sucedía con mis padres?  
¡Quiero matar a mi madre!  
¡Siento rabia!  
¡Siento miedo!  
¡Siento que toda mi vida ha sido una farsa!  
¡Me siento tan dolorido y furioso!  
Entonces, ¡todo ha sido tan injusto!  
Entonces, soy huérfano. ¡Siempre he sido huérfano!  
Entonces, ¿por qué hicieron lo que hicieron?  
¿Cómo haré para llegar a comprenderlo?  
*Estoy solo, solo, solo.*

El niño que hay dentro de nosotros, que tiempo atrás se refugió en la autocondena para comprender el mundo y sobrevivir, puede verse en dificultades, aun ahora, para dejar de lado la noción de "maldad". Nos aferramos a la estrategia de la propia culpa, estimulándola a través de comportamientos que nosotros mismos condenamos, sin ni siquiera darnos cuenta de que hemos dejado atrás la necesidad de la estrategia, que si bien ésta pudo habernos ayudado a los cinco años, nos está matando a los treinta y cinco, cuarenta y cinco, cincuenta y cinco o sesenta y cinco.

Cuando los pacientes sometidos a una terapia llegan a comprender esto, comienzan a darse cuenta de que el objetivo más audaz que la vida puede pedirles consiste en romper el vínculo con la imagen que se han formado de sí mismos como individuos inadecuados, despreciables, incompletos. Porque el día que renuncien a esta estrategia, se enfrentarán cara a cara con su propia soledad y con la necesidad de aceptar la responsabilidad de su propia existencia como adultos.

Cuando propongo a mis pacientes, sin explicación alguna,

que experimenten con la siguiente frase, suelen responder con estos finales, que hablan por sí mismos:

*Si tuviera que admitir cuánto me aprecio secretamente...*

No podría seguir fingiendo que estoy indefenso.  
Dejaría de ser el nene de mis papás.  
Mi familia me odiaría.  
Me encontraría solo.  
Tendría que hacer algo con mi vida.  
Me daría cuenta de que la forma en que vivo es ridícula.  
Tendría más energías.  
Correría más riesgos.  
Exigiría más de la vida.  
No soportaría que me trataran mal.  
Tendría más ambición.  
Tendría que cambiar.  
Tendría que ser más vulnerable.  
Me sentiría asustado.  
Me sentiría libre.

De adultos, tenemos muchas justificaciones adicionales para la autocondena. Podemos tratar de convencernos de que poseemos normas más elevadas que otros. Podemos manipular al prójimo para que se compadezca de nosotros y asegurarle que vale más de lo que cree. Podemos enviar el mensaje (tanto a nosotros mismos como a los demás): "No esperen nada de mí: no sirvo para nada". Podemos quedarnos donde estamos, paralizados, pasivos, indiferentes, sin reaccionar ante los desafíos de la vida.

Así como uno de los mayores legados que un padre puede dejar a su hijo consiste en proyectar la fe en las posibilidades y el valor del niño, una de las mayores ofrendas que a menudo podemos dar a otro ser humano consiste en no dejarnos embaucar por su autoestima negativa a primera vista. Cuando tratamos a los seres humanos esperando que sean racionales, aumentamos la probabilidad de que se muestren honestos. El

mismo principio es aplicable a la propia responsabilidad o a cualquier otra virtud que deseemos estimular. Por el contrario, si tratamos a las personas como si esperáramos lo peor, es posible que acabemos obteniéndolo.

Este principio se estudió en profundidad en el contexto de las relaciones padre-hijo y maestro-alumno; pero puede aplicarse a todos los contactos humanos. Prácticamente todo lo discutido en este capítulo describe principios que son válidos para todas las relaciones de afecto; incluso podría aventurarme a decir que a todas las relaciones realmente humanas.

Una de las características de las buenas relaciones — relaciones de amor o amistades— es que ejercen un efecto estimulador mutuo sobre los sentimientos de autovaloración.

Sin embargo, a veces se confunde el deseo de sentirse visible, comprendido o apreciado con el deseo de “contar con la aprobación” o sentirse “aprobado”. Son cosas distintas. El deseo de contar con la aprobación, sentirse reafirmado con respecto a nuestro ser y nuestro comportamiento, es normal. Lo considero irracional o patológico sólo cuando adquiere tanta importancia en nuestra jerarquía de valores que estamos dispuestos a sacrificar honestidad e integridad a fin de satisfacerlo, en cuyo caso no caben dudas de que sufrimos de escasa autoestima.

Quiero aclarar que el deseo de visibilidad no representa una expresión de un yo débil o incierto ni de baja autoestima. Por el contrario, cuanto menos autoestima tenemos, sentimos mayor necesidad de escondernos (por lo menos, en parte) y nuestros sentimientos respecto a la visibilidad son más proclives a la ambivalencia (la deseamos y nos asusta al mismo tiempo). En la medida en que nos enorgullecamos de quiénes somos, nos sentiremos dispuestos a ser transparentes, incluso diría que nos sentiremos *deseosos* de ser transparentes.

Una de las características de la carencia de autoestima es la excesiva preocupación por obtener la aprobación y evitar la desaprobación de los demás, cierta avidez por conseguir reafirmación y apoyo en todo momento de nuestra existencia. Algunas personas sueñan con encontrar esta reafirmación y apoyo en el “amor”. Pero como el problema es esencialmente interno,

y dado que la persona no cree en sí misma, ninguna fuente externa puede llegar a satisfacer esta necesidad, salvo momentáneamente. No se trata de una necesidad de visibilidad, sino de autoestima. Y ésta no la pueden suministrar otras personas.

En la medida en que evolucionamos hacia una buena autoestima, deseamos y esperamos que los demás *perciban* nuestro valor, y no tanto que lo *crean*. Queremos que los demás nos vean como somos en la realidad —incluso para que nos ayuden a vernos con mayor claridad— y no que nos inventen según sus propias fantasías. Aunque las fantasías de la otra persona con respecto a nosotros sean aduladoras, nos sentimos invisibles, ignorados; nos sentimos irreales frente a una persona que puede llegar a profesar que nos adora. Deseamos que las respuestas que nos llegan de los demás muestren *propiedad*.

La lamentable verdad es que la mayoría de los seres humanos, a partir de su niñez, son objeto de muchas respuestas inapropiadas. Son los supervivientes de muchas ocasiones en que se les mintió lisa y llanamente, en que se faltó al respeto a su persona, no se reconoció su dignidad, se trataron con indiferencia sus reflexiones, se negaron o condenaron sus sentimientos. La asiduidad con que esto ocurre hace que toparse con una persona de elevada autoestima sea como presenciar un logro heroico. Es probable que se trate de una persona que sabe cómo honrar el sí-mismo, incluso sin apoyo.

Algunos psicólogos buscan las “causas” del comportamiento de una persona exclusivamente en la historia del individuo, con la convicción de que existen muchas personas en nuestro pasado que nos hicieron tal como somos en la actualidad. Frente a una persona de buena autoestima, se preguntan quiénes la “hicieron” así. Si se encuentran con una persona de baja autoestima, quieren saber quiénes son los responsables, ya que creen saber que no es a esa misma persona a quien buscan. Olvidan que no reaccionamos pasivamente, sino que somos contendientes activos en el drama de nuestras vidas.

Así llegamos a la historia con que deseo poner fin a este capítulo.

Había una vez dos hermanos que despertaron el interés de un psicólogo. Uno de ellos era alcohólico, mientras que el otro apenas probaba la bebida. El psicólogo, interesado en las "causas" de esta diferencia, decidió entrevistar a cada hombre por separado.

Al alcohólico le preguntó: "Usted ha sido alcohólico la mayor parte de su vida de adulto. ¿Por qué supone que es?" El hombre le respondió: "Es fácil de explicar. Verá, mi padre era alcohólico. Se podría decir que aprendí a beber sobre las rodillas de papá".

Al hombre que apenas probaba la bebida, el psicólogo le preguntó: "A usted no le gusta beber. ¿Cómo es eso?" El hombre le contestó: "Es fácil de explicar. Verá, mi padre era alcohólico. Se podría decir que aprendí muy temprano en la vida que el alcohol puede llegar a ser veneno".

En última instancia, somos nosotros los responsables de las decisiones que tomamos en la vida. Somos responsables de las conclusiones que sacamos de nuestra experiencia. El tipo de decisiones y conclusiones a las que llegamos inevitablemente reflejan las operaciones mentales a través de las cuales procesamos los hechos de nuestra vida. Estas operaciones mentales representan el único factor realmente decisivo en lo que respecta al nivel de autoestima que alcanzamos. Por ello, a continuación, nos referiremos a las fuentes internas de la autoevaluación.