Rb005

En busca de la autoestima perdida

Aquilino Polaino-Lorente
Bilbao, Desclée de Brower, 2003, 239 pp.

Se trata de un libro valiente, que combina la exposición rigurosa propia de la ciencia y la sencillez expositiva de un libro de autoayuda. Eso hace de él un libro de lectura agradable, que no deja de sorprender por la claridad de sus planteamientos.

El libro está dividido en siete partes: 1) Introducción al concepto de autoestima; 2) Génesis y desarrollo de la autoestima; 3) Grandeza y miseria de la autoestima en la sociedad actual; 4) Lo que no es autoestima; 5) La autoestima y la fatiga de ser uno mismo; 6) En busca de la autoestima perdida; 7) La autoestima y la cuestión del origen de nuestro ser.

Comienza el libro precisando el concepto de autoestima: "la autoestima no es otra cosa que la estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma" (p. 18). Pasando a continuación a revisar los distintos conceptos de autoestima ofrecidos por diversos autores. Una distinción interesante es la que se establece entre la "autoestima principio" y la "autoestima resultado", ya que numerosos autores hacen depender en exceso la autoestima de los logros obtenidos, con independencia de las cualidades y características de cada persona. En este sentido, el autor llega a decir que "hay triunfadores que dan pena". En relación con lo anterior, se da una segunda definición de autoestima: "la capacidad de que está dotada la persona para experimentar el propio valor intrínseco, con independencia de las características y logros personales que, parcialmente, también la definen e identifican" (p. 28).

Por lo que respecta a la génesis y desarrollo de la autoestima, señala Polaino que ésta tiene cuatro ingredientes: cognitivos, emotivos, comportamentales y la estimación por parte de otros. En primer lugar, tenemos que tener en cuenta lo que piensa la persona acerca de sí misma. Para que la autoestima esté bien fundamentada debe estar basada en la realidad. Los factores emotivos dependen de los cognitivos: "en función de lo que se piensa, así se siente" (p. 48). El autor destaca cuatro sentimientos básicos: miedo, ira, tristeza y alegría. En este sentido, la autoestima podría definirse como el sentimiento que uno tiene de sí mismo. Por lo que respecta al comportamiento, la autoestima depende de lo que la persona hace. Se hacen obras buenas porque se es bueno, y se es bueno porque se hacen obras buenas. Según esto, las dos condiciones para crecer en autoestima son: a) que el conocimiento personal esté basado en la verdad; b) que se disponga de un proyecto personal realista (cfr. p. 64). En cuanto a la estimación por parte de otros, ésta, según el autor, también influye en la autoestima; baste pensar en la estima que todos hemos recibido

de nuestros padres (es lo que se llama *apego infantil*).

En cuanto a la autoestima en la sociedad actual, tenemos frecuentes casos de tergiversación de la autoestima. En primer lugar, *querer* se degrada en *apetecer*, lo que degenera en un miedo al compromiso. Querer debe ser una salida de sí y un don de sí. Querer, dice el autor, es autoexpropiarse en beneficio de otro. En segundo lugar, en la sociedad actual se da el resentimiento. En este sentido, apunta Polaino, "una persona que se rechaza a sí misma no puede querer a nadie" (p. 80). Las personas con baja autoestima no suelen aceptarse como son, se rechazan a sí mismas y no aman a los demás. También en la sociedad actual se dan problemas de autoestima en la captación de lo masculino y lo femenino, y una serie de errores en el encuentro entre adolescentes: 1) el error de no ponerse en el lugar del otro; 2) el error de desconocer en qué aspectos fundamenta el otro su autoestima; 3) el error de vincular en exceso su propio género con un determinado mapa cognitivo. Igualmente, hay problemas en la interpretación de los roles. Los roles tienen que ver con lo que socialmente se espera del comportamiento de una persona. "Los roles hacen referencia a las expectativas acerca de lo que es deseable socialmente en el modo de conducirse las personas, de acuerdo con un determinado estatus" (p. 102). De tal manera que "no hay roles sin estatus, ni estatus sin roles" (p. 102). La autoestima masculina y femenina quedan afectadas por la evolución de los roles, de forma que se dan crisis de masculinidad y de feminidad.

El capítulo cuarto trata de lo que no es la autoestima. No es autoestima, en primer lugar, la vanagloria. Es vanagloria lo que se hace en vistas al juicio de los demás, cuando actuamos como actores. Tampoco es autoestima el amor propio, que sería "el deseo de autoafirmarse a sí mismo" (p. 121). En principio, una persona que está afirmada no necesita afirmarse; por ello, el amor propio es contrario a la autoestima. No es autoestima el orgullo, es decir, el juicio erróneo por sobreestimación acerca de uno mismo. El orgullo depende mucho de los modelos de los que disponga la persona, y con los cuales se ha identificado. La persona orgullosa se acostumbra a tratarse a sí misma como si ya hubiese alcanzado el yo ideal, y exige que se la trate en consecuencia. Tampoco la soberbia es autoestima. La autoestima es un concepto psicológico, mientras que la soberbia es un concepto moral. Con la soberbia la persona se erige en principio de sí misma; se trata de una grandeza pervertida. Tampoco el narcisismo es autoestima. Cuando la autoestima entra en crisis se producen crisis de narcisismo. El narcisismo se da en personas que se quieren apasionadamente a sí mismas y, por la razón que sea, se contraría su trayectoria vital.

A continuación se trata de la fatiga de ser uno mismo. En la sociedad del siglo XXI, sociedad del conocimiento y de la comunicación, es frecuente que el hombre haga lo que no quiere y

no haga lo que quiere; en tales circunstancias se da la fatiga de uno mismo, una insatisfacción vital y frustración crónica. La fatiga desvela, según Polaino, el estéril y hercúleo trabajo de conseguir unos determinados objetivos. En esta "cultura del vacío" surge con inusitada fuerza el individualismo arrogante. Frente al individualismo de la mayoría, que se postula como único criterio de verdad, quienes piensan de manera diferente se enrocan en sí mismos y procuran hacerse fuertes. La única manera de salir de esta situación de individualismo, según Polaino, es reconocer un *tú*. Sin el *tú* no hay *nosotros*, y sin el *nosotros* no es posible la vida en sociedad. La persona, según Polaino, está hecha para la donación, para la autoexpropiación a favor del otro.

El capítulo seis, "En busca de la autoestima perdida", es el capítulo central del libro. Trata, en primer lugar, de la pérdida de la autoestima. La autoestima se pierde ante todo si no nos conocemos: si no nos conocemos no podemos estimarnos. Si sólo conocemos algunos rasgos negativos, y ninguno positivo, no nos estimamos. A este respecto, es necesario un equilibrio, según Polaino, entre razón, voluntad y afectividad. Los sentimientos ayudan a la razón a valorar y reconocer la realidad. Pero fundamentar la autoestima en los sentimientos equivale a perderla. Razón y sentimiento se refuerzan recíprocamente. La mayoría de las emociones están condicionadas por las cogniciones. El error del racionalismo está en minusvalorar la afectividad. En este sentido, dice Polaino que "hacer las cosas sólo por el sentido del deber no mueve más que a los inflexibles, a los voluntaristas y a los fanáticos" (p. 194). La autoestima se recobra "cuando se rectifica el *error* que causó su pérdida o cuando se educan los sentimientos erróneos que causaron tal extravío" (p. 197). Concluye Polaino que "el *amor concreto a personas concretas* es al fin la fuente motivadora por antonomasia que pone en marcha la decisión de llegar a ser la mejor persona posible" (p. 209).

El último capítulo es una valiente apuesta por el Ser, centrando la autoestima en el origen del hombre. La necesidad infinita de estimación que siente el hombre no puede ser satisfecha por personas finitas. El hombre tiene la experiencia de ser querido en origen por sus padres. Pero desconoce la participación gratuita de su ser y el hecho de la donación que el Ser le hizo. Sufre amnesia de su origen. La recuperación de la memoria del origen posibilita la eclosión del personal y verdadero destino. Es preciso, según Polaino, conocerse en Dios y estimarse en Dios. Dios fue quien nos amó primero. El origen de la autoestima está en Dios. De tal forma que amar a los demás en Dios es la mejor forma de estimar a los otros. Y concluye con un párrafo que bien puede ser la consecuencia de todo lo expuesto: "En síntesis, que la autoestima más fiable, constante y verdadera sería aquella que satisficiera las condiciones siguientes: quererse a sí mismo en Dios; quererse como Dios nos quiere; querer a los otros como

Dios los quiere y querer a Dios como Dios quiere ser querido" (p. 234).■

ANTONIO VILARNOVO

Rc005

La famiglia e il suo progetto educativo

Lorenzo Macario
Edizioni Dehoniane, Bologna, 2002, 48 pp.

El libro de Lorenzo Macario es breve e intenso, su contenido se encuentra estructurado de tal forma que el autor consigue condensar una gran cantidad de información relevante en las apenas 48 páginas que suman el total del libro. Se trata de una publicación que se incluye en una colección dedicada a proporcionar de manera clara y concisa orientaciones con base científica para la práctica educativa de ámbito más bien informal.

Se encuentra el lector, por tanto, frente a un estilo de lenguaje directo y práctico, fácil y rápido de leer, pero cada página condensa una profundidad de contenido que bien merece detenerse en su reflexión. De este modo, evitando el riesgo de terminar el libro de un solo golpe, el lector puede ir avanzando las páginas asimilando cada punto y comprendiendo la trascendencia actual del tema que trata: la familia y el proyecto educativo.

El hecho de que se trate de una temática que pertenece al ámbito de la educación informal, no impide al autor afrontarla con afán de sistematización y de rigor, permitiendo así que el lector pueda centrarse en aquellos aspectos que le resulten de especial interés. De todos modos, dentro del amplio abanico de temas que abarca esta área de estudio, el autor –profesor de Pedagogía Familiar en la Universidad Salesiana de Roma–, se centra específicamente en la tarea concreta de los padres como educadores de sus hijos. Quizá sea esa la razón por la cual el discurso fundamental del autor se abre con la pregunta que una verdadera paternidad responsable obliga a plantearse: ¿qué tipo de hombre quiero que sea mi hijo? Y, a continuación, el padre y la madre se plantean otra cuestión que sigue necesariamente a la primera: ¿cómo debo comportarme para ello?

A partir de aquí, el contenido del libro se divide en dos grandes partes: la primera se refiere a cuestiones de fundamentación, como la responsabilidad de los padres, y también algunas otras más descriptivas, como las tipologías de padre o las interferencias de la familia de origen. La segunda parte trata algunos aspectos esenciales de un proyecto de familia: por ejemplo, la influencia de la atmósfera familiar, el uso del poder, la sexualidad, la muerte, la religión.

Puede resultar de especial interés para el lector comentar aquí algunas de estas cuestiones. Junto a las preguntas