

Psicología y desarrollo humano

Autoestima y relaciones con los demás

Hna. Virginia Isingrini

Misionera Xaveriana y Psicoterapeuta

La relación con los demás: oportunidad y riesgo

Cuando caímos en la cuenta de que estábamos vivos, ya habíamos recorrido un buen trecho de existencia gracias al amor y al cuidado de otros que nos llevaron entre sus brazos, nos amamantaron y soportaron pacientemente nuestros llantos. Fuimos aprendiendo el valor de nuestras personas a través de relaciones sencillas y cotidianas, de sonrisas y rostros complacidos que aprobaban nuestras acciones; de silencios que nos dejaban en la duda y la culpa; de regaños o castigos físicos que nos hacían sentir el rechazo y la desaprobación. Muy pronto en nuestra existencia se desató, más o menos conscientemente, la lucha para ser como nos gustaba ser y las expectativas de nuestros padres o educadores que nos querían, según sus deseos. La tensión entre ser para nosotros mismos y ser para el otro nos acompaña toda la vida y se manifiesta con especial fuerza en la adolescencia.

La necesidad sagrada de ser personas independientes y autónomas, únicas e irrepitibles, entra inevitablemente en conflicto con el mundo externo, el mundo del otro. Por otro lado, nuestra individualidad no sería tal si no fuera capaz de relacionarse con los demás, de amarlos y respetarlos. De hecho, el hombre se define a sí mismo únicamente dentro de una relación. La plenitud de nuestra personalidad se alcanza en la plenitud del don de nosotros mismos al otro. El otro siempre será un límite para nuestras pretensiones de ser el centro del mundo. Pero es también el lugar de una promesa de autenticidad y plenitud que se encuentra únicamente si aceptamos salir de los angostos confines de nuestro yo.

En esta tensión entre el ser para sí mismo y ser para los demás, debe y puede construirse la verdadera estima de nosotros mismos. Una vez más, intentar escapar de esta polaridad anulando un extremo en favor del otro nos llevaría a ser esclavos de los deseos ajenos, o bien a ser torres inexpugnables de marfil. Y los dos extremos acaban por volverse peligrosamente semejantes y nefastos. Basta una mirada a nuestro tiempo, a nuestro entorno, para tener de ello pruebas más que abundantes.

Ser “diferentes” y ser “conformes”

Vivimos en una cultura dividida y contradictoria, un buen espejo de las divisiones que alberga nuestro corazón. Estamos condenados, por un lado, a ser “auténticos”, “únicos”, y por el otro, a no contradecir nunca la norma absoluta de la opinión pública.

Hace un tiempo se desató una polémica porque el director de un plantel escolar prohibió a los alumnos y alumnas llevar pantalones bajo la cintura en los salones de clase. La razón estribaba en el simple sentido común: ver partes tan íntimas de la persona distrae e impide el desarrollo normal de las lecciones. Las reacciones no se hicieron esperar, defensores y detractores lanzaron cada uno sus proclamas. Fue muy interesante el diálogo que intentó entablar uno de los profesores con los alumnos. La respuesta de una alumna de 15 años, reportada por varios periódicos, refleja muy bien la división que intentamos describir:

—Profesor, ¿no ha entendido usted que hoy muy pocos pueden permitirse tener una personalidad? Cantantes, futbolistas, actrices, la gente que aparece en las pantallas

televisivas sí existen en verdad y hacen lo que quieren; todos los demás no son nada y nunca llegarán a ser algo. Eso lo entendí desde muy pequeña. Nuestra vida será una vida inútil. Me provocan risa mis amigas cuando discuten si es más guapo aquel muchacho rubio o éste otro, moreno. Nada cambia, son dos nimiedades. Nosotros sólo podemos comprarnos pantaletas iguales a las que todas llevan. No tenemos ninguna esperanza de ser distintos. Nosotros somos la masa informe.

Sin querer generalizar la opinión de una adolescente, queda bastante clara la tensión entre un deseo exasperado de ser diferente, de “tener personalidad” y a la vez el ahogarse en un mundo de modas que reduce a todos a idénticos modelos.

A menudo encuentro en el trabajo terapéutico a personas que piden instrumentos o técnicas para ser inmunes ante la opinión ajena. Se dan cuenta de que ser dependientes de lo que digan los demás los esclaviza, les roba la paz. Y eso, en cierta forma, es verdad. El problema estriba en que buena parte de sus esfuerzos están encaminados a reforzar un sentido de valía de sí mismos que tenga como único fundamento el propio yo. Sentirse exentos de críticas, de inútiles competencias para demostrar el propio valor, de manipulaciones o comparaciones, es algo que atrae profundamente. Las personas se imaginan que cuando lleguen a este estado de nirvana se sentirán felices, realizadas, sin molestias de ningún tipo y, sobre todo, libres.

El afán de autenticidad

Ser uno mismo significa ser auténtico. Y ser auténtico implica, en ese caso, evadirse de la tiranía de las apariencias para manifestarse y actuar tal como se es, sin importar cuál sea la reacción ajena. Y esto se transforma en una nueva religión, no puede desobedecerse al deber de la autenticidad.

Las personas buscan afanosamente dentro de sí las capacidades que les permitan alcanzar este estado final de felicidad. He aquí un florecimiento de recursos de todo tipo que prometen descubrir y ensanchar nuestras facultades mentales, nuestra vida afectiva, nuestra capacidad de relación, de trabajo, de éxito, etc.

Es muy poco común ver una película donde el personaje central no encuentre su catarsis gracias al descubrimiento y manifestación de lo que realmente es. Todo cuanto es percibido en estado puro, es decir, instintivo, adquiere una etiqueta de verdad casi absoluta. Elaborar un sentimiento a través de una reflexión, procurar encontrar una modalidad más conveniente para expresarlo, suena a falta de autenticidad, o más bien, a vivir de apariencias. Es como pedirle a un niño que aprenda a sentarse a la mesa cuando su naturaleza lo induciría a gatear por el suelo.

Lamentablemente, parte de nuestra cultura, apoyándose en el poder de los medios de comunicación, nos empuja a diario a actuar nuestras pulsiones tal como se perciben. Lo que acontece con respecto al sexo y a la agresividad ejemplifica bien esta tendencia.

Los demás, ¿un límite?

¿Qué pasa, sin embargo, cuando el otro se rebela a nuestras pretensiones, reacciona negativamente ante lo que expresamos o, simplemente, no está de acuerdo? Es obvio que la autoestima se ve fuertemente amenazada y las vías de salida quedan muy reducidas: o se le abandona o se intenta aplastarle. De esa forma, toda posibilidad de relación queda

destruida. El otro, del que se quería a toda costa prescindir, se convierte, paradójicamente, en el espejo del que depende la confirmación de lo que somos.

Los demás “deben” escucharnos, dejarnos todo el espacio para que demos nuestras cualidades, saquemos a la luz lo que sentimos o para que exhibamos nuestro cuerpo hasta donde nos dé la gana. Las diferentes versiones del *Big Brother* son la pantalla gigante de una batalla que se libra, ante todo, en el interior de los individuos, de las familias, de las sociedades enteras. Los crecientes desfiles de personas desnudas, que bien pueden protestar por la cruel matanza de las focas como por el aumento del precio del transporte, no son sólo vulgaridad o mal gusto; constituyen una forma de invasión agresiva en el mundo de los demás, a los que se quiere transformar a toda costa en árbitros y voyeurs de la propia intimidad. Y tal vez no sea necesario llegar a tanta espectacularidad para caer en esta tentación. El mito de la comunicación total, en nombre de la sinceridad o del “es justo que todos sepan”, exhibe a la atención pública los pormenores de una enfermedad, de una traición o de un drama personal, así como lo haría con el mostrador de una tienda.

El yo acaba así por ser considerado como el solo objeto de interés, instalándolo en un estadio de vida infantil donde cree que todo gira a su alrededor. La lucha entre ser para sí mismo y ser para el otro se vuelve dramática y sin salidas hasta que no acepta el desafío del cambio.

El amor de sí y el amor del otro crecen juntos

Se oye y se lee a menudo que la verdadera estima de sí implica amarse a sí mismo. Aceptar tal cual esta afirmación puede llevarnos a confusiones y, sobre todo, a proponer caminos que conducen, a fin de cuentas, hacia el rumbo contrario. La palabra amor engloba demasiadas acepciones para creer ingenuamente que todos la entienden y viven por igual.

Nadie nace capacitado para el amor. Todos nos hacemos capaces de ello a través de múltiples experiencias, de recorrer un camino largo que puede también tener sus caídas y regresiones y que, sobre todo, se enriquece con una cantidad de significados que son propios de cada uno de nosotros.

El amor de sí y el amor del otro caminan irremediablemente juntos, ya sea porque quien los vive es una única persona, ya sea porque el uno es premisa del otro. Son como las dos vertientes de la misma capacidad de amar. El progreso o la regresión en una vertiente afecta invariablemente a la otra. El mismo Evangelio pone como condición indispensable del amor al prójimo el amor a sí mismo. Quien no es capaz de amarse y aceptarse a sí mismo, difícilmente podrá amar y aceptar a otros.

El amor de sí no es algo estático, dado de una vez para siempre, sino que va modificándose cualitativamente según la etapa en que se encuentra, porque cambia el tipo de bien que la persona quiere para sí misma. El amor de sí del que es capaz un niño, debería ser muy distinto al de un adulto. Por eso, es preciso tomar conciencia de que empujar a una persona a que simplemente se ame a sí misma sin saber en qué estadio de madurez se encuentra, puede provocar más daños que beneficios.

Pese a su visión mecanicista, ya Freud había intuido que la libido, aquella fuerza vital que según él mueve buena parte de nuestras acciones, cambia progresivamente conforme a las zonas erógenas a la que se dirige. No es una fuerza ciega e inmutable, sino que madura para abrirse a horizontes cada vez más amplios hasta abarcar la totalidad de la persona a quien se

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 26 (2007)

ama. Se pasa, según el lenguaje psicoanalítico, del objeto parcial (por ejemplo, la boca como primera fuente de placer que es gratificada cuando recibe la leche u otro alimento) al objeto total, es decir, la persona vista como un todo.