

Psicología y desarrollo humano

**Estima y límite humano**  
**Hna. Virginia Isingrini**  
**Misionera Xaveriana y psicoterapeuta**

*«Sólo atravesando la noche se llega a la mañana»  
(John Ronald Reuel Tolkien, El señor de los anillos. Las dos torres)*

La tentación de la omnipotencia no es ninguna novedad, pero no se vuelve peligrosa hasta que no sea plausible. Y los medios de los que dispone el hombre de hoy parecen ofrecerle esta plausibilidad. La búsqueda de la propia estima no escapa de esta tentación. Tal parece que mientras más capaz, exitoso, saludable o bien parecido sea uno, más digno de estima se vuelve. Obviamente, no se trata de depreciar la importancia y valor de estos bienes. El problema estriba en aquel 'más'. Cuando se desata en nosotros el ansia por aumentar nuestras cualidades, nuestros logros, tanto en un aspecto como en otro, tarde o temprano nos topamos con la imposibilidad de conseguir cuanto deseamos. Eso es, nos encontramos ante el límite.

El límite puede asumir múltiples facetas: las experiencias que hemos vivido, la forma de ser, el tipo de inteligencia, nuestro físico, etcétera. Veremos a continuación algunos de los campos fundamentales donde el límite toma forma y puede influir de distintas maneras sobre la autoestima.

**El límite físico**

Quizás nuestro cuerpo sea el primer y más evidente límite que encontramos desde que vimos la luz. Se ha llegado, inclusive, a llamarlo «prisión» o «jaula» del alma, como para indicar que sus confines son infranqueables. Nuestro cuerpo se ha desarrollado según el ADN que heredamos de nuestros padres. Nada dependió de nuestra voluntad, por lo menos al nacer. Si bien ciertas circunstancias pudieron influir positiva o negativamente sobre ello, su inevitable declive a través del tiempo se impone con toda su evidencia.

No es necesario estar gravemente enfermos, feos o deformes para sufrir esta limitación. A menudo basta una nariz un poco más larga de la que hubiéramos deseado, un cabello que ha dejado tercamente de crecer, para arrebatar la paz del corazón. Es obvio que cuantas más energías se concentran en la transformación del propio cuerpo, tanto más la estima se ve condicionada y anclada en este campo. El cuerpo saludable y hermoso, que no deja de ser un valor relativo, se convierte en un símbolo de inmortalidad y felicidad. Realmente puede caerse en la ilusión de derrotar mediante ello la insatisfacción por tener el físico que se tiene, el dolor y, finalmente, la muerte. Y en nombre de un estado de bienestar tan ficticio como dramático, se llega al extremo paradójico de arrogarse el derecho de suprimir voluntariamente la vida propia y ajena, si no asegura ya tal bienestar. Si el primer y único fundamento de la estima de una persona es su apariencia física, el grado de salud o la ausencia de dolor, entonces resulta inevitable que se viva por conseguirlo o que, también, se busque la muerte por la misma razón. «No intentes vivir para siempre, no lo lograrás », advertía lacónicamente Bernard Shaw.

### **Límite psíquico**

Como se constata en el análisis de las etapas del amor de sí, el niño, tan pronto como sale de una simple identidad corporal, comienza a percibir la importancia de conquistar la estima y afecto de las personas queridas. No bastan los llantos para lograr lo que desea, es preciso que actúe de cierto modo. Entra así en el mundo de las relaciones y de los significados afectivos que conllevan. Todos aprendimos, más o menos conscientemente, que ciertas formas de ser, de comportarnos, son más aceptadas que otras. Ser lentos o rápidos, callados o ruidosos, brillantes o torpes, amigables o solitarios... en fin, cada cual ha ido tildando positiva o negativamente los rasgos de su carácter, mucho antes de lograr una reflexión crítica sobre ellos. No ser tan alto como se desea, puede resultar menos doloroso que ser tímido, sobre todo si experimentamos el rechazo de los demás. Puede aceptarse, aunque de mala gana, tener un cierto físico, pero a menudo se piensa que los límites psíquicos son mucho más moldeables según nuestros antojos, y decisivos para sentirnos personas realizadas. Así como proliferan los maquillajes para el cuerpo, aumentan las técnicas para lograr ciertas prestaciones psíquicas: «Si quieres, puedes», reza uno de los lemas más en boga hoy. Es muy común fundamentar la propia identidad, y por consiguiente la estima de sí, en las capacidades que se tienen y en los éxitos o aprobaciones que procuran. De aquí la puesta en acto de una serie de círculos viciosos, por lo general inconscientes, para mantener este tipo de estima. Como ejemplo entre muchos, pensemos en las personas que siempre deben tener la razón. Cualquier tema es bueno para demostrar que saben más que otros. Tienen una habilidad impresionante para arrastrarnos a su campo de batalla favorito: la discusión. Esto no se explicaría sin un postulado tácito de este tipo: «Soy una persona estimable si logro tener siempre la razón». Ahora, comprendemos bien que la respuesta acerca del propio valor no es congruente con la pregunta. Si uno tiene la razón, lo único que demuestra es precisamente que tiene la razón, y no que es valioso en sí. Mientras más lucha para demostrarlo, más se agudiza la duda acerca de la propia estima. Los círculos viciosos que se desatan no tendrán fin hasta que no se ponga en discusión el postulado tácito.

El Evangelio nos recuerda que ahí donde está nuestro tesoro, estará también nuestro corazón. Cada uno de nosotros ha puesto su tesoro en algo que no siempre está tan claro o consciente. Lo que realmente nos importa no es lo que afirmamos, sino lo que mueve nuestro corazón, le quita o le da la paz. Si escuchamos atentamente qué es lo que más nos duele, nos amenaza o activa de forma importante nuestros esfuerzos y afectos, tendremos una idea de en dónde hemos puesto nuestra estima. No nos sorprendamos de vernos atados, por ejemplo, a una profunda necesidad de aprobación, de ser simpáticos, queridos, admirados por nuestra brillantez intelectual o nuestra eficiencia. Y todo aquello que contradice o simplemente frustra estas necesidades, se considera como una fuerte limitación personal. Sin embargo, todos cargamos con debilidades, inmadureces o traumas que no siempre dependen de nuestra plena responsabilidad. Nadie ha tenido padres perfectos y ha subido de par en par todos los escalones de la madurez. Con frecuencia, existen en nosotros heridas que nunca cicatrizarán del todo, y con las cuales hay que aprender a convivir: nuestra estima también las incluye.

### **Límite moral**

A diferencia del límite psicológico, el límite moral depende normalmente, si bien en distintos grados, de nuestra libertad y responsabilidad. Se trata de un límite que puede convertirse en un mal moral, aunque no siempre imputable a la plena responsabilidad subjetiva. Nadie está exento de ello, porque cada ser humano es libre de equivocarse. Negar esto, en nombre de ciertas ideologías o pensamientos deterministas, es quitarle al hombre la dignidad de ser el artífice de sus acciones. Quien admite sus errores, sabe que es libre de conformarse o no a una jerarquía de valores que considera verdaderos. Si el mal moral existe, hay que encararlo no sólo en su objetividad exterior, sino también en las raíces motivacionales interiores, aun cuando sean ocultas y la responsabilidad tal vez sea sólo remota. Y si la lucha para eliminar o atenuar los límites físicos y psicológicos llega a veces a ser extenuante, no es menor la que pretende escamotear el límite moral. La estrategia más común es culpar a los demás de los propios errores. Adán tiene que echar la culpa a Eva y ésta a la serpiente... Si otro nos indujo a caer, suena casi a una declaración de inocencia. La responsabilidad, en todo caso, es suya y no nuestra.

Existe otro modo de mantener intacta nuestra imagen: encerrar el bien moral entre los confines legalistas de las cosas que «se permiten hacer». Hay la preocupación por definir con exactitud hasta dónde es lícito llegar sin incurrir en una trasgresión grave o pecado: hasta 50, por ejemplo, se considera un pecado venial; en 51 empieza el mortal. Se mide el tiempo, la frecuencia, la intensidad de los sentimientos en juego; el rango de las cosas o personas involucradas («no era más que una simple sirvienta»), y todas las atenuantes posibles. Y así se da pie a una serie de contabilidad casuística que no tiene otro fin que dejarnos con una triste sensación de pureza moral. Casi como corolario de esta tendencia, puede abrirse paso la ilusión de poder extirpar toda raíz mala, para hallarse sin mancha alguna. «Yo no soy como los demás hombres, rapaces, injustos, adúlteros, ni tampoco como este publicano», se jactaba de pie el fariseo en el templo. Como él, creemos sinceramente que alcanzaremos la entereza moral gracias a nuestro esfuerzo. Y, si fallamos, lo que nos hiere tan hondamente no es la falta en sí, sino haber opacado el brillo de nuestra imagen. Por otro lado, la cómoda resignación ante nuestros errores conduce al mismo resultado: «¿Qué puedo hacer? Es más fuerte que yo». Si bien no se niega la limitación, se le quita su valor de provocación, minimizando la propia responsabilidad. A fin de cuentas, todos lo hacen, ¿por qué debería ser yo la excepción? Si el mal es de todos, no ha de ser tan relevante. La valentía de dar un nombre a la propia culpa, asumiéndola con responsabilidad, volvería inútiles todas estas estratagemas defensivas. Hacernos conscientes de nuestras transgresiones y sufrir de corazón por ellas, nos daría la medida de la importancia que atribuimos a nuestro sistema de valores, y de la seriedad con que enfrentamos la existencia. Tal contrición no se relaciona con la angustia del escrupuloso que percibe la culpa donde quiera, penalizando obsesivamente sentimientos y emociones. Nuestra falibilidad nos recuerda que buscamos mal nuestro verdadero bien. Y si no es nuestro rostro reflejado en el espejo al que debemos mirar, sino el rostro de Aquel que nos ama y nos ha comprado a precio muy alto, entonces también nuestra falibilidad adquiere un nuevo sentido.