

# LA AUTOESTIMA: NUESTRA FUERZA SECRETA

## LUIS ROJAS MARCOS

Profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York, y autor de *La autoestima: nuestra fuerza secreta* (Espasa, 2007).

Una vez más, el doctor Luis Rojas Marcos ofrece a Proyecto un avance de su obra. En este caso se trata de *La Autoestima: Nuestra fuerza secreta*, que estará en las librerías próximamente. El autor considera la autoestima como el sentimiento, placentero de aprecio o desagradable de rechaza, que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos. Interrelaciona la autoestima con la representación mental que cada uno tiene de sí mismo,- lo que a su vez está marcado por la construcción del yo desde la infancia. Factores que intervienen en ambos procesos, diferentes tipos de autoestima y mecanismos para protegerla son algunos de los aspectos aquí tratados.



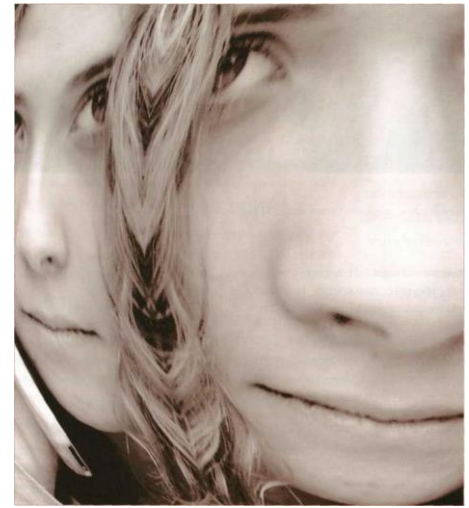
**PALABRAS CLAVE:** *Autoestima, autoestima constructiva, autoestima narcisista o destructiva.*

Para la gran mayoría de los mortales lo más importante del mundo es uno mismo. Los temas que nos resultan más relevantes y emotivos son aquellos que tratan sobre algún aspecto de nuestra persona, sobre sucesos que nos afectan.

Pese a este insaciable y universal interés por saber sobre nosotros mismos, todos atravesamos momentos en los que no nos entendemos o nos sorprendemos de nuestras reacciones. Resulta también curioso cómo a la hora de definir el concepto de uno mismo mezclamos atributos del pronombre personal «mí» y del posesivo «mío». No pocas personas incluyen su reputación, su familia o sus propiedades como parte de su «yo». Con todo, la realidad es que los seres humanos gozamos de una sorprendente aptitud para observarnos. Gracias a la luz de la conciencia podemos «asomarnos» a nuestro interior, examinarnos y juzgarnos. En este sentido, somos simultáneamente actores, espectadores y críticos de nuestros sentimientos, pensamientos, conductas, y de los rasgos físicos, psicológicos y sociales que configuran nuestra singular e irrepetible identidad.

Resulta verdaderamente fascinante contemplar a los niños construir, paso a paso, el concepto de sí mismos y, una vez adultos, comprobar cómo los juicios de valor que hacen de su «yo» gobiernan sus vidas y moldean sus destinos.

A un nivel personal, he de confesar que desde niño me ha picado la curiosidad por entender cómo las personas construimos el concepto de nosotros mismos. Lo que originalmente alimentó en mí este interés fueron las escaramuzas y pequeñas batallas que yo y mi autoestima libramos durante mi infancia y adolescencia. Sin duda los cristales de mi observatorio están teñidos por esas vicisitudes tempranas.



El estudio de la autoestima plantea un interesante desafío. Tiene que ver con el mismo concepto y el significado que le damos. La verdad es que desde los principios de la psicología y la psiquiatría se ha aceptado como dogma que la alta autoestima va de la mano de un alto nivel de salud mental. De ahí el conocido principio de que, «para descubrir en nosotros el amor lo primero es amarnos a nosotros mismos». De acuerdo con esta creencia, la promoción al por mayor de la autoestima entre la población es invariablemente provechosa.

Sin embargo, hoy sabemos que una alta autovaloración no es siempre un dato psicológico saludable. Lo importante a la hora de catalogar la apreciación que las personas hacen de sí mismas es examinar la calidad de los ingredientes que consideran relevantes para medir su valía y el empleo que hacen de esos ingredientes en el día a día. Por ejemplo, según sus biografías, bastantes personajes tiranos y crueles de la historia no tenían problema debaja autoestima, sino todo lo contrario. Por eso, fomentar indiscriminadamente la autovaloración positiva "como sea" en ciertas personas puede ser peligroso.

Cuando hablamos, pues, de alta autoestima es importante distinguir la autoestima saludable o constructiva de la autoestima narcisista o destructiva. La autoestima saludable consiste en la valoración positiva que hace la persona de sí misma basándose en sus virtudes y defectos, y en las consecuencias de sus comportamientos para su sano bienestar y desarrollo, y el de los demás. Por el contrario, la alta autoestima narcisista se basa en valorar, en exclusiva, las capacidades y talentos que alimentan el sentimiento de poder y dominio sobre el prójimo, y las conductas placenteras que resultan de la puesta en práctica de dicho poder.

En mi opinión la autoestima es el sentimiento, placentero de aprecio o desagradable de rechazo, que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos. Según nuestras prioridades particulares, a la hora de valorarnos podemos incluir una-amplia gama de factores; desde la habilidad para relacionarnos con los demás hasta la apariencia física, pasando por rasgos de nuestro carácter, la capacidad intelectual, la aptitud para llevar a cabo ciertas actividades, los logros que cotizamos o la alegría que en general sentimos en la vida cotidiana. Nuestra autovaloración tiene lugar en privado y no se presta al examen objetivo como la presión arterial o la temperatura del cuerpo. La cantidad y calidad de nuestra autoestima es algo esencialmente subjetivo.

Para poder valorarnos tenemos primero que crear nuestra idea particular de quiénes somos. La construcción de esta representación mental de nuestro «yo» está Influida por muchos factores, como el equipaje genético que traemos al mundo, los vínculos afectivos de la



