

Introducción

*La atención al alma,
consustancial a nuestra herencia europea,
¿no sigue interpelándonos hoy,
dada nuestra necesidad de apoyo
en medio de la debilidad general
y la aceptación de la decadencia?*

JAN PATOCKA

Importancia y actualidad de la autoestima

Asistimos hoy a un aluvión de publicaciones sobre la autoestima, panacea moderna para todos los males de la sociedad. La utilizamos en esferas tan diversas como la educación, el crecimiento personal, la psicoterapia, el «marketing», las relaciones laborales, la espiritualidad, el deporte, la lucha contra la delincuencia y la criminalidad, etcétera. Casi todos los programas de los cursos y talleres sobre el crecimiento personal tienen en cuenta la autoestima y la autoconfianza, pero las definiciones que ofrecen son tan diversas que a veces parecen opuestas. La oleada de popularidad de la autoestima lleva aparejada, efectivamente, una mezcla de estudios científicos y de soluciones sacadas de la *psicología pop*. Para hacerse una idea de esta abundancia,

basta con navegar un poco por Internet. El buscador *La toile du Québec* encuentra 105.000 páginas web que mencionan la «autoestima». *Alta Vista*, por su parte, recoge 400.000 páginas que hablan de *self-esteem*.

Un amigo sociólogo me preguntó cierto día cómo me explicaba yo ese entusiasmo por la autoestima. Aunque respondí su pregunta, debo confesar que ninguna de mis explicaciones me satisface plenamente: retorno al individualismo, falta de confianza en los sistemas sociales actuales, cambios sociales muy rápidos, inestabilidad de las instituciones, repliegue del individuo sobre sus propios recursos y su capacidad de autoafirmación, popularidad mundial del «sueño americano», posibilidades del espíritu empresarial, atracción de la auto-realización ilimitada, sentimiento de «no ser lo bastante», etc. Una cosa es segura: muchos de nuestros contemporáneos creen que la autoestima aporta felicidad y prosperidad a corto plazo.

Esta corriente de pensamiento sobre la importancia de la autoestima nos viene de Estados Unidos y en especial de California, meca del *Human Potential Movement*. Los europeos han tardado en seguirles los pasos, puesto que se han mostrado más bien reticentes con respecto al tema. Es sintomática al respecto la aparición en *Le Monde* hace unos años de un artículo en el que el autor se preguntaba si se debía felicitar a los estudiantes por sus éxitos o si era preferible no decir nada por miedo a incitarles a la arrogancia. Se temía ver aparecer el espectro del individualismo a ultranza, el egoísmo, el egocentrismo, la competitividad desenfadada, el repliegue sobre uno mismo, etc.

Continuidad entre el crecimiento de la autoestima y el desarrollo de la estima del Sí-mismo

Entre el crecimiento psicológico y la plenitud espiritual se ha abierto una fosa casi infranqueable. Este desfase es explicable en parte por la historia de la psicología llamada

«científica», desarrollada en la estela marcada por las ciencias de la naturaleza. Al igual que éstas, la psicología científica busca la precisión de las matemáticas. En consecuencia, se ha distanciado de las espiritualidades existentes declarándose incluso opuesta a las instituciones religiosas que juzga demasiado dogmáticas.

La presente obra se propone sacar a la luz la articulación entre el desarrollo de la autoestima y el de la estimación del Sí-mismo. Se presenta, pues, como un intento de síntesis entre la psicología y la espiritualidad. Es una tentativa de devolver a la psicología su vocación primera e integral a saber, el estudio del alma humana, como indica su etimología: *psyche* = «alma», *logos* = «ciencia».

Mi síntesis no favorece ni la evolución del Sí-mismo espiritual a expensas del crecimiento psicológico, ni lo contrario, porque estoy convencido de que la madurez espiritual exige un «yo» fuerte en el plano psicológico, y el crecimiento psicológico del ego se trunca si no se fundamenta en la atención al alma o en los recursos espirituales.

La atención al alma brilla por su ausencia en los libros sobre autoestima

La mayor parte de las obras sobre autoestima pasan por alto la atención al alma. Ignoran la aportación del alma a la construcción del yo, privándose así de los recursos espirituales del Sí-mismo. Carecen de aliento vital. Para colmar el vacío de la «cultura del alma» nos hemos inspirado en la espiritualidad del Sí-mismo de Carl Jung. El psicoanálisis suizo define el Sí-mismo en términos de *imago Dei*, imagen de lo divino en la persona. Desde Descartes, la concepción dualista del ser humano, sustancia pensante unida a un cuerpo, ha hecho fortuna. El término *alma* perdió así su densidad y se hizo impopular. Por ello privilegiamos el empleo del término «Sí-mismo» sobre el de «alma».

En los estudios psicológicos actuales se da un renovado interés por el Sí-mismo. Para convencerse de ello basta con examinar los títulos de las comunicaciones científicas presentadas en los congresos de psicología: los estudios sobre el Sí-mismo son cada vez más numerosos. Por otra parte, el entusiasmo actual por la espiritualidad no deja de influir en la investigación científica.

Procesos distintos para la autoestima y la estima del Sí-mismo

Mi intención en este libro es presentar métodos y técnicas que permitan al lector adquirir a la vez una sólida autoestima y descubrir el Sí-mismo. Se constatará que los procesos son distintos según se trate de la autoestima o de la estima del Sí-mismo. La autoestima, hecha de amor y confianza en uno mismo, exige esfuerzos continuos de inteligencia y voluntad. Los métodos y técnicas presentados se inspiran en diversas escuelas de psicoterapia y, en especial, en la Programación Neurolingüística.

La estima del Sí-mismo tiene otras exigencias: supone el cultivo de la vía del desapego y la acogida de los mensajes simbólicos provenientes del inconsciente. En lugar de esforzarse por amarse y adquirir confianza en uno mismo, quien cultive la estima del Sí-mismo tendrá que dejarse amar con un amor incondicional y dejarse guiar en la realización de su misión. Deberá ejercer una pasividad activa. La adquisición de la autoestima y de la estima del Sí-mismo plantea, pues, un doble desafío.

Destaquemos, finalmente, que esta obra se acompaña de otro libro (de próxima aparición) que presenta numerosas estrategias orientadas a la adquisición de la autoestima y a la opción de ponerse bajo la influencia del Sí-mismo.

La espiritualidad del yo confrontada con la fe cristiana

Me ha parecido oportuno incluir un último capítulo, destinado a los lectores creyentes, en el que muestro la pertinencia de una espiritualidad fundamentada en la autoestima y en la estima del Sí-mismo como apoyo de la fe cristiana. Lejos de perjudicar a la fe, la espiritualidad del Sí-mismo pretende ser una estructura de acogida de la misma. Me parece incoherente dar clases de religión a unos alumnos que ni siquiera saben que tienen un alma de la que ocuparse. Una fe que desdeñe la atención al alma y no se alimente de una espiritualidad tenderá, a la larga, a ser sociológica e incluso sectaria.