

# 1

## La escuela de la autoestima: breve historia

Me parece conveniente comenzar por una breve historia de la autoestima y de la estima del Sí-mismo. Presentaré en ella algunas reflexiones de psicólogos y filósofos que han estudiado el tema, acompañadas de algunos comentarios.

### **William James (1842-1910)**

El «padre» de la psicología norteamericana, William James, dio una definición de la autoestima en *Principles of Psychology*, publicado en 1890. Decía lo siguiente: «La estima que sentimos por nosotros depende enteramente de lo que pretendemos ser y hacer». James evaluaba la autoestima de una persona a partir de sus éxitos concretos confrontados con sus aspiraciones. Desde esta perspectiva, cuantas más pretensiones elevadas tenía una persona sin lograr satisfacerlas, tanto mayor era el sentimiento de fracaso personal que experimentaba. En suma, para medir el grado de autoestima de un sujeto, James confrontaba sus éxitos con sus pretensiones. Lo que él ilustraba mediante la ecuación siguiente:

$$\frac{\text{éxitos obtenidos}}{\text{pretensiones}}$$

## Freud (1856-1942)

Sigmund Freud no trató la autoestima. Por otra parte, él habló de un yo atrapado entre el «súper-yo» y el «ello». Presionado por los mandatos del súper-yo, inspirados en los principios parentales, el yo sufre los asaltos de las fuerzas instintuales. El yo consciente se encuentra, pues, en situación precaria. Debilitado por las presiones del súper-yo y del ello, se ve sometido a accesos de angustia. El yo (el ego) no tiene entonces más opción que recurrir a mecanismos defensivos encargados de protegerlo y de aliviar su angustia.

Según la dinámica freudiana, la autoestima no tiene muchas posibilidades de desarrollarse, ya que el ego está demasiado ocupado defendiéndose. Cualquier crecimiento y desarrollo de la autoestima es, pues, imposible.

Pero lo más nocivo para la autoestima en Freud es la ausencia de cualquier instancia espiritual que dé estabilidad y equilibrio al yo. Esto es lo que Jung consideró importante hacer, asegurando el equilibrio del yo con el Sí-mismo, principio organizador del psiquismo. Mientras Freud concibe un inconsciente amenazador y desordenado, a la manera de un volcán presto a invadir el ego consciente con fuerzas libidinales, Jung ve en el Sí-mismo inconsciente un poder central y ordenador de la actividad psíquica. La postura de Jung será desarrollada un poco más adelante.

Así, para el fundador del psicoanálisis, todas las manifestaciones espirituales, religiosas o artísticas no son sino producto del simbolismo de las fuerzas instintuales camufladas, no son más que efecto de la sublimación de las mismas. Su doctrina reductora de la espiritualidad, que está muy extendida, empobrece muchísimo las posibilidades de la psique humana y causa, incluso hoy, un daño inmenso a la concepción de la autoestima y de la estima del Sí-mismo.

## **Alfred Adler (1870-1937)**

Alfred Adler situó el complejo de inferioridad en el centro de su teoría de la personalidad. En su opinión, el ser humano experimenta desde la infancia un sentimiento de inferioridad que perdura durante toda la vida. Para compensar sus efectos, el hombre, según Adler, trata de desarrollar un sentimiento desmesurado de superioridad. Cuanto más rebajado se siente por su complejo de inferioridad, tanto más sueña con la omnipotencia y la dominación. Esta teoría se apoya en principio en la concepción de una baja autoestima innata que la persona se afana por sustituir por una sobreestima.

El pensamiento adleriano no deja espacio para la autoestima justa. El ser humano reemplazaría su sentimiento innato de inferioridad por un sentimiento de superioridad, dicho de otro modo, por el orgullo y el espíritu de dominación. ¡Es un grave error! Porque quien, por el contrario, cultiva una alta autoestima, lejos de querer dominar y aplastar a los demás, reconoce su valor y desea colaborar sin tratar de entrar en competición con ellos.

## **Carl Rogers (1902-1987)**

Carl Rogers, apóstol de la aceptación «incondicional» de los clientes en psicoterapia, identificó, sin embargo, en la mayoría de ellos la tendencia a no aceptarse como eran, e incluso a denigrarse. Escribió a este respecto: «En la inmensa mayoría de los casos, se menosprecian y se consideran carentes de importancia e indignos de amor». Según Rogers, la aceptación incondicional del cliente por parte del terapeuta permite al primero aprender a aceptarse tal como es y a amarse, incluso con sus debilidades.

## Abraham Maslow (1908-1970)

Abraham Maslow es uno de los fundadores de la escuela humanista llamada, en la psicología norteamericana, escuela de la «tercera fuerza», siendo las otras dos el psicoanálisis y el conductismo. En lugar de estudiar a las personas desde el ángulo de las enfermedades mentales, Maslow sostiene –y ahí radica su originalidad– que lo más importante es interesarse por su salud mental y espiritual. En consecuencia, se esforzó por identificar los rasgos de las personas que han hecho realidad su potencial.

Maslow establece, pues, una neta distinción entre la psicoterapia y el movimiento del potencial humano (*human potential*). En su opinión, la psicoterapia remedia las frustraciones de las necesidades básicas, es decir, de las necesidades físicas, de seguridad y de pertenencia a una comunidad. El movimiento de actualización del yo, por su parte, pretende satisfacer las necesidades superiores (*metaneeds*), relativas a la realización, el crecimiento personal, el desarrollo del potencial inexplorado, la creatividad...; en suma, a todas las realidades psicoespirituales que entran en el ámbito de la realización del yo. Lejos de contentarse con satisfacer el bienestar o el «mejor-estar» de la gente, la psicología maslowiana busca su «más-estar».

Su aportación científica más notable ha sido el estudio de la naturaleza y las condiciones de las experiencias cumbre (*peak experiences*). Maslow realizó su investigación haciendo la siguiente pregunta a los sujetos estudiados: «¿Cuáles son las experiencias más maravillosas que ha tenido?». Y observó que las personas que habían tenido una o varias experiencias cumbre poseían un sentimiento especial de armonía y comunión con el universo. De ello dedujo que esas experiencias eran precisamente manifestaciones del Sí-mismo, y no sólo del yo (ego) de las personas. En suma, puso de relieve las revelaciones espirituales espontáneas provenientes del Sí-mismo.

## **Virginia Satir (1916-1988)**

Virginia Satir, de la escuela de comunicación de Palo Alto, vio en la autoestima el corazón mismo de la terapia familiar. Miembro del *California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility* (Comisión Californiana para la Promoción de la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social), consideraba la autoestima de cada miembro de una familia dada un excelente criterio de salud mental. De hecho, constató que una familia es disfuncional cuando no permite a sus miembros adquirir una buena autoestima y gozar así de una sana autonomía. Su libro *Peoplemaking* describe las relaciones familiares sanas en las que se reconoce la autoestima. Satir sostiene, por ejemplo, que en una familia dada, la libertad concedida a cada miembro para expresar sus emociones es un criterio evidente de una buena autoestima.

## **Éric Berne (1910-1970)**

En su obra *Des jeux et des hommes*, el fundador del análisis transaccional, Éric Berne, supo describir con sutileza los comportamientos de los educadores susceptibles de crear una autoestima alta. Subrayó la importancia de las muestras de afecto y de atención para desarrollar en el niño una buena autoestima hecha de amor y de confianza en sí mismo.

Berne demostró con claridad que una persona marcada por una autoestima débil tiende a manipular a las personas de su entorno exagerando su debilidad o su autoridad. En cambio, una persona dotada de una autoestima alta no necesita utilizar manipulaciones sociales. Se muestra auténtica y honesta, y sabe negociar sus necesidades entre adultos.

## **La psicología analítica de Carl G. Jung (1875-1961)**

La tendencia actual consiste en asociar la autoestima a una u otra forma de espiritualidad. Los esfuerzos por asegurar la continuidad entre la autoestima y la estima del Sí-mismo se muestran muy prometedores. Es bien sabido el lugar que Carl Jung concede en sus obras a la estima del Sí-mismo. Es, de hecho, uno de los primeros psicólogos en poner de relieve los vínculos orgánicos existentes entre psicología y espiritualidad. Por desgracia, los estudios realizados en seguimiento suyo por diversos autores resultan bastante insatisfactorios e incluso decepcionantes, pues ceden en ocasiones a un conformismo burdo o vinculan la psicología a concepciones espirituales demasiado etéreas o esotéricas.

Es importante encontrar una articulación justa y afortunada entre la psicología de la autoestima y el enfoque espiritual del Sí-mismo. Este trabajo de conciliación se hace posible gracias a la concepción jungiana del Sí-mismo. Como he dicho anteriormente, Carl Jung definió el Sí mismo como la *imago Dei*, haciendo de ello la piedra angular de su psicología, que pretende, en definitiva, hacer que el individuo sea Él mismo.

## **La Comisión Californiana para la Promoción de la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social**

Ya en 1984, el senador por California John Vasconcello estuvo encargado de presidir la *California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility* (Comisión Californiana para la Promoción de la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social). Esta comisión pretendía resolver los problemas que causaban estragos entre la juventud norteamericana: delincuencia, violencia, absentismo y fracaso escolar, consumo de drogas, aumento de los embarazos no deseados entre las adolescentes, desempleo crónico, etc. Después de tres años de

investigación concluyó que la formación en la autoestima permite curar esos males sociales. La autoestima salió entonces del marco de la realización personal para entrar en el mundo de la economía y la política norteamericanas.

En el primer congreso de la *California Self-Esteem* (San José, febrero de 1986), nació la idea de un Consejo Nacional en pro de la autoestima (*National Council for Self-Esteem*). Este consejo conoció una rápida expansión en cuanto al número de sus miembros y en cuanto a la formación de sus numerosos capítulos a través de los Estados Unidos. En 1995, el *National Council for Self-Esteem* adoptó el nombre definitivo de *National Association for Self-Esteem* (NASE).

Nathaniel Branden, pionero de la autoestima, fue el primer orador invitado a la fundación del *International Council for Self-Esteem*, en Oslo (Noruega) el año 1990. Esta asociación se fijó el objetivo de promover la conciencia de los beneficios de una sana autoestima y de la responsabilidad social. En la actualidad, la asociación cuenta con más de sesenta países miembros.

Desde 1995, existe en Québec la *Association des intervenants et des intervenants pour le développement de l'estime de soi*. Forma parte del *World Council for Self-Esteem* y celebra un coloquio anual sobre diversos temas relativos a la autoestima en la pedagogía y en el crecimiento personal.

## **Nathaniel Branden**

Nathaniel Branden ha estado desde el principio en el tajo de la autoestima. Ya en los años cincuenta, muy a comienzos de su carrera de psicólogo, se interesó por detectar los efectos nocivos de la falta de autoestima, como la ansiedad, la depresión, el fracaso escolar, el pobre rendimiento laboral, el miedo a la intimidad, el abuso del alcohol y de las drogas, la violencia familiar, la pasividad crónica, la codepen

dencia, etc. Ante tales efectos, puso la autoestima en el centro de sus preocupaciones como investigador y autor. Su libro *The Six Pillars of Self-Esteem*<sup>1</sup> es considerado un clásico en la materia.

Me gustaría, sin embargo, hacer tres observaciones sobre su concepción de la autoestima y sobre los medios que Branden sugiere para adquirirla. La primera concierne a su definición de la autoestima. Branden la define sobre todo desde el ángulo de la competencia y las aptitudes, y no en el plano del ser. Así, habla de «la confianza en nuestra aptitud para pensar, la confianza en nuestra habilidad para responder a los desafíos fundamentales de la vida». Menciona a continuación la importancia que hay que conceder a la propia valía, pero descrita siempre en términos de éxito personal. Desde el mismo punto de vista, habla de «la confianza en triunfar y ser feliz, el sentimiento de valía personal, la capacidad de afirmar nuestras necesidades y voluntades, la posibilidad de hacer realidad nuestros valores y de gozar del fruto de nuestros esfuerzos»<sup>2</sup>.

La segunda observación se refiere a la técnica propuesta para adquirir la autoestima. Consiste en completar comienzos de afirmaciones. Esta técnica, que recurre sobre todo a la racionalidad y no lo bastante a la afectividad, posee la dudosa eficacia de las buenas resoluciones.

La tercera observación concierne a su postura espiritual. Branden parece reducir la espiritualidad a una suerte de moral o ética puramente humanista. No reconoce la importancia de dejar espacio a una forma de trascendencia, siquiera a la del Sí-mismo. El yo descrito por Branden carece de cualquier dimensión espiritual. Apartado de sus recursos espirituales, ese yo se expone a caer en el engreimiento; al no admitir su debilidad, puede creerse omnipotente

---

1. N. BRANDEN, *The Six Pillars of Self-Esteem*, Bantam Books, New York 1994 (trad. cast.: *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós Ibérica, Barcelona 1997).

2. *Ibid.*, p. 4.

Nos encontramos, a fin de cuentas, ante un yo débil que confrontado a fracasos y duelos, se desinfla enseguida y cae en la depresión.

### **La programación neurolingüística (PNL): Richard Brandler y John Grinder**

Los años setenta vieron nacer una escuela muy prometedora: la de la programación neurolingüística. Fundada en California por el matemático Richard Brandler y el lingüista John Grinder tiene como objetivo la enseñanza de lo «rendimientos de excelencia». Desarrollaron la técnica de la «modelización», consistente en tomar por modelo a personas como Virginia Satir, Milton Erickson, George Bateson, etc., que se han distinguido por su excelencia en su ámbito respectivo. Al observar a esas personas, los creadores de la PNL han descubierto las estrategias que les han permitido alcanzar el éxito. Tras esas «modelizaciones», presentaron unas estrategias que garantizan éxitos inmediatos. Nuestro libro en colaboración *Je suis aimable, je suis capable*<sup>3</sup> se inspira en las teorías de esta escuela y en sus estrategias. En suma, la PNL cuenta con los recursos consciente e inconscientes de la persona y proporciona múltiples medios de aumentar la autoestima y la autoconfianza.

### **Anthony Robbins**

Entre los exploradores de la autoestima no puede pasarse por alto la contribución de Anthony Robbins, uno de los exploradores de la programación neurolingüística. Sus obras *Unlimited Power* y *Awaken the Giant within* han tenido un éxito mundial. Como conferenciante dinámico y escritor popular, llega a millones de personas en diverso

---

3. J. MONBOURQUETTE et al., *Je suis aimable, je suis capable: Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*, Novalis, Ottawa 1996.

países mediante sus libros, sus talleres, sus entrevistas visadas, sus «cassettes» y su página web *Dreamlife*<sup>4</sup> formado discípulos que difunden sus ideas sobre la reacción «ilimitada» de toda persona que aplique sus métodos. Es el último retoño del *Human Potential Movement*.

### **Autores franceses contemporáneos**

Un excelente artículo de *L'Express* (22 de febrero de 2002) describe cómo la oleada de la realización personal ha inundado Francia. Citar aquí las obras sobre el tema sería excesivamente largo. Sin embargo, quiero poner de relieve investigaciones de dos psiquiatras que han estudiado la cuestión de la autoestima. André Christophe y Françoise LeLORD han obtenido un gran éxito literario con su libro *S'aimer pour mieux vivre avec les autres*<sup>5</sup>. Entre las obras serias incluyo también la de Josiane de Saint-Paul, *Estime de soi, confiance en soi*<sup>6</sup>.

### **Conclusión**

Esta breve historia de la noción de autoestima nos ha permitido recordar a los precursores y a los actuales promotores. Pese a su modestia, tiene la ventaja de mostrar que la autoestima no es un «hallazgo» psicológico modesto. Cuento con la contribución de otros investigadores para enriquecer la historia de la autoestima, concepto muy prometedor tanto en psicología como en espiritualidad.

---

4. [www.dreamlife.com](http://www.dreamlife.com)

5. A. CHRISTOPHE – F. LELORD, *L'estime de soi: S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Éditions Odile Jacob, Paris 1999 (trad. cast.: *La autoestima: gustarse a sí mismo para vivir mejor con los demás*, Kailash, Barcelona 2000).

6. J. DE SAINT-PAUL, *Estime de soi, confiance en soi: Les fondements de notre équilibre personnel et social*, InterÉditions, Paris 1999.