

## INTERDISCIPLINARIEDAD, POR EJEMPLO: AUTOESTIMA

**Magdalena Bosch**

*Dra. en Filosofía. UNIVERSIDAD DE BARCELONA*

**M. Rosario López Martínez**

*Máster en Terapia Familiar (Hospital St. Pau, UAB)*

*PSICOTERAPEUTA FAMILIAR*

### Presentación

El trabajo que presentamos tiene pocas pretensiones. Pueden resumirse en dos: mostrar la necesidad de la interdisciplinariedad en la Bioética, y ejemplificarlo por medio del caso concreto de la autoestima.

En este tema convergen los intereses de la Filosofía y la Medicina, especialmente en sus ramas antropológica y psiquiátrica. Si se presentan dificultades para acotar campos y limitar competencias es precisamente por la convergencia de interés, y porque el sujeto es uno y el mismo: el hombre. Así sucede con todos los temas que incumben a la Bioética. Su trasfondo es lo humano. Su medida, sus límites, sus audacias y sus dudas se hacen más claras o más complejas por ella. Porque el factor humano resulta catalizador para esa claridad o complejidad.

### ¿Qué es la autoestima?

Para saber de qué estamos hablando ensayaremos una definición provisional, que alcanzará mayor significado al final de nuestra exposición. De momento podemos decir que autoestima es autovaloración equilibrada o real, a la que sigue, y eso es lo más importante, una también equilibrada aprobación de sí. La sana autoestima es algo implí-

cito, precisamente porque es sana. Cuando la autoestima necesita explicitaciones, cuando se hace centro de atención, es cuando podemos detectar alguna anomalía. Más adelante volveremos sobre este punto.

### ¿Es importante la autoestima?

Quizás se haya producido, con la autoestima, el efecto "cortina de humo" que tantas veces se produce en la opinión pública. Quizás se le ha dado un tratamiento divulgativo exhuberante a la vez que deficiente o superficial. Lo cierto es que desde la sana autoestima actuamos más libremente, potenciamos nuestras cualidades, nos relacionamos mejor con los demás. Ricardo YEPES dejó escrito en un artículo publicado a título póstumo, que "la baja autoestima es una forma de inautenticidad, y genera falta de magnanimidad y atrevimiento para ser lo que real y socialmente se puede y se tiene derecho a ser"(1).

La baja autoestima puede ser una limitación importante o llegar a desencadenar un importante desequilibrio o enfermedad. Por ejemplo, en la raíz de muchas depresiones. Al menos de las que se producen por el modo de ser del individuo: "el que tiene una personalidad insegura, o muy perfeccionista, o escrupulosa, etc..."(2). Siendo inseparable, todo ello, de la dimensión relacional de la persona humana.

### Los síntomas

¿Cuáles son los síntomas de una baja autoestima? Vamos a describir algunos. Lo que ha de tenerse presente es que estos síntomas no son ratiocinios conscientes nunca o casi nunca. Son más bien recursos para sobrevivir, son una necesidad emocional. Son

la tabla de salvación para un sujeto que se siente hundiéndose y necesita un apoyo.

a) *Autoevaluación exhaustiva*. Una persona con baja autoestima siente la necesidad de medirse a sí misma con mucha frecuencia. Se somete a una evaluación continua. Se pregunta por el acierto o desacierto de cada cosa que hace. Todas sus acciones se convierten en un punto a favor o en contra de su valoración. La pregunta que late constantemente es ¿doy la talla?. Y la respuesta, invariablemente, será: no suficientemente. El tinte trágico que lleguen a alcanzar las sucesivas negativas dependerá del grado de "enfermedad" de la autoestima con la que nos encontramos.

Este y los demás síntomas de falta de autoestima se desarrollan en una circularidad: Porque no estoy seguro de dar la talla, quiero asegurarme de que la doy. Busco desasosegadamente dar la talla porque no estoy seguro de que la dé. Causa y efecto se confunden en la unidad del síntoma.

Y esa circularidad no se da de modo individual, lineal, sino que trasciende: Resulta ineludible el papel que juegan los demás. Como yo pienso que no doy la talla, busco que los demás me aseguren que la doy. La seguridad que no tengo en mí la busco fuera de mí. Este punto abre la puerta a los más variados baremos de automedición. Todo puede convertirse en el listón buscado para autoaprobarse, pero nada más alcanzarlo, se repite la falta de seguridad que se escurre como el agua entre las manos. Puede dispararse entonces una cadena de medidas cuya pretendida objetividad se hunde nada más tocarlas. Cualquier aprobación externa, tras un primer momento reconfortante, queda inutilizada por una nueva pregunta y una

nueva medida. Esto nos descubre dos síntomas más: el autorreproche y la autoimposición de obligaciones imposibles de cumplir.

b) *Autorreproches*. El que tiene dañada su autoestima se reprocha a sí mismo, e injustamente, todo tipo de equivocaciones. Todo sujeto humano tiene algo que reprocharse alguna vez. No nos referimos a eso. Sino a una forma especialmente amarga y desbordada de reñirse a sí mismo, de modo desproporcionado. Cada trabajo realizado será insuficiente, cada relación con los demás será insuficiente, cada intervención familiar será insuficiente, cada cosa que los demás ven de mí será insuficiente. Pero la verdadera insuficiencia está en mi capacidad de aceptar lo bueno que hago. No acepto lo que hago, no doy nada por bueno, porque no me acepto a mí. El autor de todas esas "insuficiencias" se considera insuficiente a sí mismo. La única razón de considerarlo insuficiente es que lo he hecho yo. Esa misma persona, si fuese espectador de sus propios actos, trabajos, etc... quizás las juzgaría aceptables o incluso admirables. El problema es que está incapacitado para admirar o al menos aceptar sus propias obras.

c) *Imposición de obligaciones*. Es un eslabón más de la cadena del autorrechazo. Como no estoy seguro de que valgo, de que soy bueno moral o profesional o físicamente, me obligo a unos objetivos tan ambiciosos, que no dejen lugar a duda acerca de mi bondad en cualquiera de esos sentidos. Necesito demostrar, poner a prueba, mi valor. Y para ello necesito, a su vez, unas medidas seguras. Una medianía no sería suficiente. Es necesario lo heroico, lo perfecto, no basta lo bueno. Lo bueno solo no vale. Sólo vale lo genial. Yo tengo que

estar seguro de lo genial, tengo que ser genial para estar un poco satisfecho de mí.

La dificultad para entender la autoestima, fomentada y conseguirla es que no se trata de algo racional, aunque es necesario un correcto raciocinio y especialmente una correcta percepción de la realidad. La autovaloración no escapa a ello en su plano intelectual y consciente. Aquí entre la Antropología, quizás la Ética. En este punto pueden tenerse en cuenta las actitudes éticamente reprochables como el orgullo o el egocentrismo.

Otro plano, más difícil de conocer, es el emocional. Resulta muy difícil para quien tiene un problema de baja autoestima, reconocerlo, hacerse consciente, de ello. Precisamente porque no es un argumento lo que provoca su baja autoestima, sino un afecto en relación a su propia persona. Y los afectos -aquí nos ayuda la Antropología- no son argumentos racionales. Ese afecto provoca las actitudes antes descritas. La Psicología y la Psiquiatría pueden medir el dado que sufre el sujeto e intervenir, de modo práctico, para ayudar a alcanzar la salud de la autoestima lesionada.

### **La reconstrucción**

Todos necesitamos una correcta autoestima, del mismo modo que todos necesitamos la sociabilidad. Naturalmente necesitamos una comunicación afectiva con nuestros semejantes, y también naturalmente necesitamos la aprobación emocional de nosotros mismos. Al igual que los problemas afectivos dificultan la convivencia, la baja autoestima hace difícil la más inevitable de las convivencias: la que se da con uno mismo.

Las consecuencias de la autoestima dañada pueden ser muchas y muy variadas, pero repercuten especialmente en el trato con los demás, nuestras relaciones. Un campo especialmente afectado es la profesión: los problemas de autoestima provocan la constante insatisfacción, el perfeccionismo estresante, las tensiones más fuertes. Todos estos factores actúan como un freno, hacen estériles las cualidades más brillantes porque nunca se les llega a dar verdaderamente una posibilidad de expansión. De tanto medirlas se agostan.

Y en cambio, una correcta autoestima potencia las cualidades personales, sean las que sean. Porque lo más importante para su potenciación es estar contento con ellas. Es el propio sujeto quien ha de potenciarlas, y si no les da oportunidades, por no confiar en ellas, no llegarán nunca a dar el fruto que podrían.

Dejaremos sólo apuntadas algunas sugerencias positivas.

### **Una posible solución**

Hacerse consciente del propio perfeccionismo y de sus consecuencias esterilizantes. El perfeccionista es un esclavo de ideales inexistentes o imposibles que le impiden realizar el bien real y posible. Entierra su potencial humano para abonar una irrealidad.

### **Hábitos positivos**

Trascendencia: recuperar el sentido de las cosas reales -que son medianas y no perfectas- pero que pueden tener gran valor. Revalorizar lo bueno que se tiene, disfrutarlo.

### **Buenas actuaciones**

No alimentar el síntoma: es entrar en el juego.

Valorar, aliviar, desbloquear tensiones.

Huir de los imperativos: "tienes que tranquilizarte". Es como decir a un deprimido ¡Anímate hombre!": Se lesiona más, porque se pone al sujeto ante su incapacidad para conseguir estar tranquilo. Dar argumentos de tranquilidad.

En definitiva concluimos, en este boceto; que la autoestima es una necesidad básica de la persona y por ello no depende sólo de uno mismo, a pesar de que sea el sujeto; ni sólo del reconocimiento -confirmación- de los otros. En este sentido vemos la familia como primer motor -privilegiado- de una autoestima sana, tan lejana del narcisismo como de la desesperación.

## **BIBLIOGRAFIA**

YEPES R. - "Fundamentos de Antropología: Un ideal de la excelencia humana". Rialp.

LINARES J. L.: "Identidad y narrativa". Editorial Paidós.

"La dimensión relacional de las depresiones". Revista de Psicoterapia n° 13

FRANKL V.: "El hombre doliente". Editorial Herder.  
"Psicoanálisis y existencialismo". Fondo de cultura.  
"Idea psicológica del hombre". Editorial Herder.

ROJAS E.: "El amor inteligente". Editorial Temas de Hoy.

"Una teoría de la felicidad". Editorial Dossat.  
"El laberinto de la afectividad". Editorial Austral.

GOLEMAN D.: "Inteligencia emocional". Editorial Kairos.

MARINA J. A.: "El laberinto sentimental". Ed. Anagrama.

SATIR V.: "Autoestima". Editorial Pax. México.

CERVERA S.: "La depresión: una profundísima tristeza de nuestros días". Revista Nuestro Tiempo.

CARDONA J.: "Los miedos del hombre". Editorial Rialp.

POLO L.: "Quién es el hombre" Editorial Rialp.

CHOZA J.: "Antropología". Editorial Rialp.

LEON EISENBERG: Entrevista, en Rev. Opinión. No 6. Enero 1997

BOBES GARCIA J. y OTROS: "Calidad de vida y depresión". Rev. Opinión. N° 6. Enero 1997.

CERVERA Montserrat.: "Riesgo y prevención de la anorexia y bulimia". Ed. M. Roca.

BOWEN M.: "De la familia al individuo". Editorial Paidós.

WATZLAWICK P. y B. JACKSON: "Teoría de la comunicación humana". Ed. Herder.

WATZLAWICK P.: "El arte de amargarse la vida". Ed. Herder.

"Lo malo de lo bueno". Ed. Herder.

BATESON: "Interacción familiar". Ed. De la Bahía.

WHITAKER C.: "Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar". Ed. Paidós,

MARIAS, J.: "La educación sentimental". Ed. Alianza.

GERGEN P.: "El yo saturado". Ed. Paidós.

VVAA.: "Psiquiatría Antropológica, Encuentros de Psiquiatría interdisciplinar, A.C., Madrid

A. POLAINO Y P.A. CARREÑO, Familia. locura y sensatez, A.C.. Madrid

C.S. LEWIS, Los cuatro amores, Rialp, Madrid 1994

A. RUIZ RETEGUI, "La ciencia y la fundamentación de la ética", Deontología biológica, Eunsa, Pamplona 1987

D. VON HILDEBRAND, El corazón, Palabra, Madrid 1997.

## **Citas Bibliográficas:**

1 Ricardo YEPES, "La persona como fuente de autenticidad", Acta Filosófica, fascículo I, vol.6, Roma 1997. p. 85

2 Cfr. "La depresión: una profundísima tristeza de nuestros días", entrevista al Dr. S. Cervera, en Nuestro Tiempo, Pamplona 1993.