



De la autoestima  
a la estima del Yo profundo

Colección «PROYECTO»

81

Jean Monbourquette

# De la autoestima a la estima del Yo profundo

---

De la psicología a la espiritualidad

(2ª edición)

Editorial SAL TERRAE  
Santander

Esta traducción de *De l'estime de soi à l'estime du Soi* se publica en virtud de un acuerdo con Les Éditions Novalis (Montréal). Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida, total o parcialmente, por cualquier medio o procedimiento técnico sin permiso expreso del editor.

Traducción:

*Milagros Amado Mier y Denise Garnier*

Título del original en francés:  
*De l'estime de soi à l'estime du Soi.*  
*De la psychologie à la spiritualité*  
© 2002 by Éditions Novalis  
4475, rue Frontenac  
Montréal (Québec)

Para la edición en español:  
© 2004 by Editorial Sal Terrae  
Polígono de Raos, Parcela 14-I  
39600 Maliaño (Cantabria)  
Fax: 942 369 201  
E-mail: [salterrae@salterrae.es](mailto:salterrae@salterrae.es)  
[www.salterrae.es](http://www.salterrae.es)

Con las debidas licencias  
Impreso en España. Printed in Spain  
ISBN: 84-293-1533-0  
Dep. Legal: BI-1158-05

Diseño de cubierta:  
Fernando Peón <[fppeon@ono.com](mailto:fppeon@ono.com)>

Fotocomposición:  
Sal Terrae – Santander  
Impresión y encuadernación:  
Grafo, S.A. – Bilbao

## Índice

<i>Agradecimientos</i> . . . . .	7
<i>Introducción</i> . . . . .	9

### PRIMERA PARTE: DE LA AUTOESTIMA...

1. La escuela de la autoestima: breve historia . . . . .	17
2. El amor a sí mismo y la confianza en uno mismo . . . . .	27
3. Alta y baja autoestima . . . . .	38
4. La adquisición de la autoestima . . . . .	51
5. La autoafirmación . . . . .	62
6. La autoestima y las relaciones con los demás . . . . .	72
7. Las enfermedades asociadas a una pobre autoestima . . . . .	81

### SEGUNDA PARTE: ...A LA ESTIMA DEL SÍ-MISMO

1. El paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo . . . . .	97
2. ¿Qué es el Sí-mismo? . . . . .	106
3. Las relaciones entre el ego y el Sí-mismo. . . . .	117
4. Conversión de la perspectiva del ego a la del Sí-mismo . . . . .	126

5. La vía negativa para llegar al Sí-mismo . . . . .	139
6. La vía simbólica para llegar al Sí-mismo . . . . .	157
7. La irradiación del Sí-mismo: el amor incondicional, la sabiduría, la misión y la curación . . . . .	168

TERCERA PARTE

1. De la espiritualidad del Sí-mismo a la fe cristiana. . .	189
---	-----

<i>Glosario</i> . . . . .	205
---------------------------	-----

<i>Bibliografía</i> . . . . .	209
-------------------------------	-----

## *Agradecimientos*

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi amigo y colega Jacques Croteau, el cual, a pesar de su discapacidad visual, se ha prestado amablemente a corregir esta obra. Valoro enormemente su perspicacia y su clarividencia. Doy también las gracias a Isabelle D'Aspremont Lynden y Chantal Beauvais, que han releído el manuscrito y me han hecho comentarios muy acertados. Finalmente, le estoy muy reconocido a Josée Latulippe, mi editora de siempre, que ha revisado el texto y lo ha preparado para su publicación. Le agradezco su paciencia y su rigor.



## *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.



PRIMERA PARTE:

---

DE LA AUTOESTIMA...



# 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, ni 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 moderno. 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.

## 2

# El amor a sí mismo y la confianza en uno mismo

*Soy viajero y navega  
Y cada día descubro un nuevo contin  
en las profundidades de mi al*

KHALIL GIB

### **La autopercepción**

La autopercepción hace tomar conciencia de los diversos aspectos de la propia personalidad: rasgos físicos y psicológicos, cualidades morales, necesidades, conocimientos, recursos, capacidades y límites, fuerzas y debilidades.

Así, si alguien me pidiera que describiese mi percepción de mí mismo actualmente, diría: «Soy un hombre; ejerzo sacerdocio; trabajo como profesor; me esfuerzo por ser buen comunicador; soy algo tímido y, sin embargo, me gustan los desafíos». Y podría proseguir enumerando los diversos aspectos de la persona que soy. Reconozco como muchas las cualidades que me reenvía mi entorno. Sin embargo, dependo por completo de la apreciación ajena. Cuanta más madurez adquiero, tantas más cualidades y aspectos interesantes descubro en mí mediante la reflexión y la experiencia. En resumen, la autoestima que me he construido depende a la vez de la apreciación ajena y de la propia.

La autoconciencia está, pues, en el origen de los juicios valorizadores o desvalorizadores que se hacen sobre la propia persona y sus competencias. El niño es más dependiente de la apreciación ajena y suele compararse con los demás para evaluarse a sí mismo. Pero poco a poco, con la adquisición de mayor autonomía, la estima de su valía personal y de su competencia se construye comparándose más consigo mismo y con sus propios progresos. Y es el conjunto de los juicios emitidos sobre uno mismo lo que constituirá la autoestima.

### **Una distinción importante**

De entrada, quiero establecer una importante distinción entre la autoestima referida a la propia persona y la autoestima referida a las propias competencias. En los medios pedagógicos norteamericanos coexisten dos corrientes de ideas: unos ponen el acento en la autoestima referida a la persona misma, concebida como un valor único e infinito; los otros, en la autoestima referida a la propia competencia.

Virginia Satir, representante del primer grupo, afirma «Yo soy yo. En el mundo no hay ninguna otra persona exactamente igual a mí». E insiste en el reconocimiento que hay que conceder a la unicidad de la persona y a la aceptación de todos sus rasgos corporales, emociones, necesidades, facultades, cualidades, errores, etc. Su acto de fe en el valor inestimable de la persona relega a un segundo plano sus realizaciones y su rendimiento.

Nathaniel Branden, por su parte, insiste en el desarrollo de las aptitudes. Su filosofía de la autoestima se refleja enteramente en la definición que da de la misma: «La autoestima es la disposición a confiar en que uno mismo es apto para responder a los desafíos fundamentales de la vida y

digno de felicidad»<sup>1</sup>. Branden hace ante todo hincapié en la responsabilidad y el rendimiento. El valor de la persona y el respeto que se le debe ocupan en él un segundo lugar.

¿Como conciliar estas dos tendencias, por una parte, la de amarse y aceptarse a uno mismo y, por otra, la de valorarse en función de las aptitudes y del rendimiento? En mi opinión se trata de un falso problema. Las dos formas de autoestima deben ser valoradas de igual manera. Concederemos, sin embargo, prioridad a la autoestima referida a la propia persona, según el principio filosófico de que el actuar sigue al ser (*agere sequitur esse*).

(Véase la estrategia «Distinguir la autoestima referida a la propia persona de la autoestima referida a la propia competencia». Todas las estrategias mencionadas en este libro se encuentran en *Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo*, de próxima aparición).

## La autoestima referida a la propia persona

*Cuando uno se ama realmente,  
cuando se aprueba y se acepta tal como es,  
todo marcha bien en la vida.  
Son como pequeños milagros que surgen por doquier.*

LOUISE HAY

He aquí cuatro signos que permiten reconocer la autoestima referida al propio ser.

---

1. N. BRANDEN, *The Six Pillars of Self-Esteem*, Bantam Books, New York 1994, p. 27 (trad. cast.: *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós Ibérica, Barcelona 1997).

## ***Reconocerse el derecho a vivir***

*La afirmación de la vida es un acto espiritual  
por el que el hombre deja de actuar de manera irreflexiva  
y comienza a reverenciar su vida  
a fin de contemplarla en su justo valor.*

ALBERT SCHWEITZ

Solemos considerar el derecho a la vida como algo evidente, excepto en determinadas situaciones, frente a un peligro mortal, por ejemplo, en cuyo caso se siente vivamente urgencia en virtud del instinto de supervivencia.

¿Qué decir de la persona que, debido a un sufrimiento excesivo, ha perdido el deseo de vivir o incluso el instinto de hacerlo? Debe recuperar imperativamente su instinto de vida. ¿Cómo? Lo primero que se le ocurrirá será pedir ayuda; existen, en efecto, varios medios de controlar el sufrimiento. Después decidirá que quiere vivir y vivir bien. A una madre afligida por la depresión de su niña de cinco años le decía un médico: «Está bien que usted haga todo lo posible para que su hija siga viviendo, pero es ella quien debe decidir vivir. Nadie puede hacerlo en su nombre».

Hay, por otra parte, suicidios sutiles que van en contra del instinto vital: fumar, beber en demasía o drogarse, conducir a velocidad excesiva, etc. Lo menos que puede uno hacer para reconocerse el derecho a la vida es evitar perjudicarla o degradarla.

Las convicciones que refuerzan el deseo de vivir y el derecho a hacerlo son las siguientes: tengo derecho a existir; soy responsable de mi existencia; soy responsable de mi integridad física; quiero vivir y hacerlo en buenas condiciones físicas; no hago nada para perjudicar mi salud, etc.

## ***Ser consciente de ser alguien único e insustituible***

*El valor de un hombre se mide por la estima que siente por sí mismo.*

FRANÇOIS RABELAIS

Apreciar el propio valor como alguien único e insustituible no consiste en creerse perfecto o mejor que los demás. Tampoco lleva a compararse con los otros, entrar en competición con ellos ni rebajarlos. Sino que ser consciente de la propia unicidad como persona supone reconocer el sentimiento de inviolabilidad de la propia conciencia, la confianza serena y el orgullo respecto de uno mismo.

Por desgracia, hay quien duda constantemente del valor de su persona. Se cree falso e indigno de admiración y de amor, y se considera marcado por taras congénitas. Hay también quien se compara continuamente con los demás, vieja costumbre adquirida en la infancia, como consecuencia de haber recibido mensajes de este tipo: «¿Ves lo que hace tu hermana mayor?»; «Tu primo es mejor que tú»; «No eres tan aplicado como los demás»; etc. Cada niño, cada persona es única; no está justificada comparación alguna. Max Ehrmann dice: «Si os comparáis con los demás, podéis volveros orgullosos y amargados, porque siempre existirá gente mejor y peor que vosotros».

Para contrarrestar estas actitudes tan desvalorizadoras, es importante reforzar las propias convicciones sobre el valor y la unicidad personales: poseo valor; soy único en el mundo e incomparable; soy muy importante; me trato con respeto y espero de los demás el mismo trato; poseo dignidad personal; me siento digno de aprecio; estoy orgulloso de mí mismo; soy el mejor testigo de mi vida interior (de lo que en ella veo, oigo y siento); etc.

***Aceptar todos los aspectos de la propia persona  
sin censurarlos ni negarlos***

*Dado que reconozco como mío todo lo que es n  
puedo conocerme me  
Obrando así, puedo amarme y estar en buena relac  
con todas las partes de mi perso*

VIRGINIA SA

Es éste un gran desafío planteado a la autoestima: aprender a aceptar todos los aspectos del propio cuerpo, la diversidad y variabilidad de las propias emociones, pensamientos, deseos, sueños, e incluso de las propias sombras, como parte integrante de la propia personalidad. Lo ideal es de emerger en uno el material consciente e inconsciente interpretarlo, racionalizarlo, expresarlo o tomar conciencia de él. Tenemos tendencia a censurar las sensaciones desagradables, el malestar, las emociones embarazosas, los pensamientos molestos, los deseos indecentes o los sueños locos. Tendemos a evitarlos, ocultarlos y rechazarlos como fenómenos inaceptables. Y estas maniobras no harán sino aumentar el volumen de la propia sombra (véase el análisis de la sombra de la personalidad, pp. 145-154). Lo que queremos reconocer y aceptar sigue actuando en nuestra persona a pesar de nuestra voluntad.

Para evitar esta nefasta represión, hay que adoptar una postura de un observador que, en lugar de identificarse con los propios estados de ánimo, los deje pasar como nubes evanescentes. Éste es el papel y el efecto de la meditación auténtica.

Quien se acoja en todas las facetas de su ser, se deje guiar por las siguientes convicciones: acepto experimentar todas las partes de mi ser sin más razón que la de conocerme; acepto la presencia de mis pensamientos, aunque siempre pueda hacerlos realidad; acepto sentir mis emociones y mis sentimientos, aunque sean dolorosos o frustrantes; trato de estar en armonía con todas las partes de mi ser;

## ***Considerarse amado y amarse a uno mismo***

*La peor de las soledades no es estar solo,  
sino ser un compañero espantoso para uno mismo.  
La soledad más violenta es aburrirse  
en la propia compañía.*

JACQUES SALOMÉ

Las muestras gratuitas de atención y afecto prodigadas por familiares y educadores incitan al niño a tratarse de manera benévola y cálida. Aprende así a considerarse su «mejor amigo». ¿Cómo se manifestará esto? Un amigo íntimo escucha, comprende, anima y expresa su amor benévolo y compasivo. El ser que se considera amado actúa de la misma manera con respecto a sí mismo.

El amor a uno mismo comienza por una compasión auténtica por la propia persona. Lejos de reñirse por los propios errores, culparse en el sufrimiento y humillarse en los fracasos, la persona que se ama se escucha, se consuela, se da ánimos y confía en sí misma.

El amor fiel y constante por uno mismo desempeña también un papel determinante en el amor al prójimo. Sin amor a uno mismo, el amor a los demás es imposible.

El amor a uno mismo se fundamenta en las siguientes convicciones: tengo la seguridad de ser amado y amable; soy compasivo con respecto a mí mismo; me perdono mis errores y faltas; soy mi mejor amigo; me hablo con ternura; me animo en los momentos difíciles, etc.

### **La autoestima referida a la propia competencia**

La segunda forma de autoestima tiene que ver con la competencia de la persona. Se traduce en un sentimiento de confianza en las propias capacidades, en la voluntad de poder con las tareas que se presentan ante uno y en la determinación de realizar los propios proyectos y sueños. No

tiene nada que ver con el sentimiento de ser omnipotente y omnisciente. Permite creer en la propia capacidad de aprender, afrontar el trabajo y responder a los desafíos corrientes de la vida.

Veamos las manifestaciones de esta autoestima y las convicciones que la sostienen.

### ***Creer en la propia capacidad de aprender***

Buen número de personas no tienen confianza en su capacidad de aprender. Dudan de sí mismas, no se consideran tan inteligentes como los demás y están convencidas de no tener su brío. Tienen la creencia de ser limitadas, de tener que trabajar más que los demás para alcanzar el éxito, de tener que aprenderlo todo de memoria, por ejemplo. En suma, obedecen los dictados de los malos educadores, que siempre les han desalentado y les han inducido a dudar de sus capacidades.

En cambio, la persona que se estima, confía en sus facultades mentales: su inteligencia, su imaginación, su juicio, su capacidad de aprender de manera metódica, etc. Por ejemplo, yo conozco a un hombre que a los ochenta y dos años ha aprendido a utilizar el ordenador. No sólo domina el procesador de textos, sino que también reproduce sus dibujos a fin de mejorarlos.

Tales personas alimentan en sí la seguridad en lo que respecta a su capacidad de aprender. Cultivan en su persona las convicciones siguientes: estoy dotada de cualidades intelectuales; estoy segura de poder realizar las tareas ordinarias y responder a los desafíos cotidianos; me establezco objetivos realizables y sé llevarlos a término, etc.

### ***Aceptar el propio nivel de competencia sin compararse con los demás***

El reconocimiento de las propias aptitudes y de las limitaciones personales actuales, y la negativa a compararse con otros condiciones esenciales para adquirir una autoestima.

justa en el orden de la competencia. Es esencial, por otra parte, medir bien las propias aptitudes y sus limitaciones para intentar superarlas. En lugar de soñar con proezas fabulosas o imposibles, la persona deberá contentarse con su competencia dentro de los límites actuales. De lo contrario, se dará cuenta enseguida de que ha colocado el listón demasiado alto. Es lo que me sucedió durante la redacción de mi tesis doctoral. Me decía: «Hoy tendría que escribir diez páginas». Al final de la jornada, después de no haber conseguido redactar ni una sola página, me sentía frustrado, ansioso y deprimido. Dejé, pues, de obligarme a lo imposible y aprendí a sentirme satisfecho de lo poco que lograba. Las pequeñas realizaciones valen más que las grandes pretensiones.

La persona que tiene confianza en sí misma vence su miedo al riesgo. No le obsesiona la posibilidad de cometer errores y, si los comete, sabe repararlos; los considera otras tantas ocasiones de aprender lo que no debe hacerse.

Esta confianza es alimentada por las convicciones siguientes: me siento capaz; no necesito compararme con los demás; es mejor que compare mis realizaciones con las del pasado; acepto mi actual nivel de competencia, al mismo tiempo que trato de mejorar sin cesar; me atrevo a aceptar nuevos desafíos; transformo mis errores en otras tantas informaciones sobre lo que no se debe hacer; estoy seguro de poder llevar a término mis proyectos, etc.

### ***Saber valorarse después de los éxitos, por pequeños que sean***

Quien se estima correctamente recuerda sus éxitos pasados y encuentra en ellos un aliciente. Vive sin cesar con la esperanza de triunfar de nuevo. El éxito engendra el éxito. Esta persona mira el futuro con optimismo. No duda de sus posibilidades de éxito. Se ve y se siente en vías de triunfar y se lo dice a sí misma. Esta visión le proporciona aliento y

esperanza. La perspectiva de los obstáculos y las dificultades que encontrará, lejos de desanimarla, la estimula a avanzar. Ha adquirido la seguridad de superarlos gracias a su ingenio y al apoyo de los demás.

Las convicciones que sostienen este tipo de autoestima son las siguientes: me siento alentado por mis pequeños éxitos; me pongo objetivos realizables; me felicito por mis éxitos; me veo triunfando; aprendo a vencer los obstáculos, etc.

### ***Buscar la propia misión y tratar de cumplirla***

El último nivel de la confianza en uno mismo consiste en cumplir la misión personal. En mi opinión, la misión no se reduce a desempeñar un trabajo o tener una carrera confortable, sino que responde al «sueño del alma», a una inclinación profunda del corazón hacia el servicio a la comunidad. Es algo que trasciende las ambiciones del ego, situándose más bien en la órbita del Sí-mismo. Pero, cuidado, si no se goza de una gran autoestima referida a la propia competencia, de una fuerte confianza en uno mismo, es poco probable que se asuma el riesgo de responder a la misión personal.

Una vez descubierto el «sueño del alma» y adquirida la convicción de poder realizarlo sean cuales sean los sacrificios que comporte, se alcanzará un estado inefable de plenitud. La persona que tenga el coraje de seguir el impulso de su corazón se sentirá viva y creativa al servicio de la sociedad.

Para apoyar su impulso en la búsqueda de su misión, la persona alimentará las convicciones siguientes: estoy segura de tener una misión personal; la busco en lo que más me apasiona y entusiasma; le seré fiel a pesar de los obstáculos y la oposición de mi entorno; en este momento soy consciente de tener una vocación única y de poder desempeñar un papel de co-creadora del universo, etc.

## Conclusión

¿Cabe imaginar que alguien tenga una altísima estima por su persona sin tener confianza en sus capacidades? Tendría probablemente tendencia a no asumir sus responsabilidades y a evitar correr riesgos. Por otra parte, exigiría ser aceptado y amado a pesar de sus incapacidades y su pasividad. Se «hipersocializaría» para hacer olvidar su falta de iniciativa y su pereza. Pretendería que su encanto y su belleza le dispensaran de llevar a cabo tareas ordinarias o de sus responsabilidades. Se especializaría en la seducción y las excusas, manipulando a los demás a su servicio.

A la inversa, imaginemos el carácter de alguien que, después de haber desarrollado al máximo sus talentos, no haya adquirido estima por su persona. Se habrá convertido en un obseso del trabajo, perfeccionista, salvador perfecto y maníaco del deber. Por su trabajo y su dedicación, esperará recibir muchas muestras de atención, aguardando que la gente termine por manifestarle afecto. Pero, desgraciadamente, esta persona carente en el terreno afectivo no logrará hacerse amar. Incluso en medio de sus mayores proezas, tendrá la sensación de ser falsa y sufrirá la angustia secreta de no ser amada. Yo he conocido a una joven que evitaba incluso utilizar sus numerosos talentos por miedo a ser apreciada únicamente por su competencia. Su falta de estima por su persona la llevaba a sabotear sus grandes talentos por temor a ser explotada.

No es raro encontrar personas que toman conciencia de que su carrera o su profesión les han hecho esclavas de su trabajo. En particular en la mitad de la vida, despiertan para constatar que no se aman y que no son amadas. Esta toma de conciencia las lleva a deprimirse y a desvalorizar las aptitudes que anteriormente constituían su gloria.

Tanto la estima por la propia persona como por la propia competencia son necesarias. Es importante encontrar un justo equilibrio entre ambas y armonizarlas correctamente.

### 3

## Alta y baja autoestima

*Se trata de aprender las propias lenguas interiores.  
Gran parte de la existencia  
transcurre entre uno y sí mismo.  
¡Lo mejor es explorar el terreno  
y sacar de él el mejor partido!*

JEAN-LOUIS SERVAN-SCHREIBER

### **La autoestima: una manera de verse, hablarse y sentirse**

Los autores contemporáneos no se ponen de acuerdo en cuanto a la definición de la autoestima, considerada con frecuencia como una suerte de cajón de sastre psicológico. ¿Hay medio de formular una definición de la autoestima concreta, útil y medible? La autoestima se define por la manera de verse, hablarse y sentirse. En la práctica, se trata de entrar en uno mismo para descubrir las percepciones que tenemos de nuestra propia persona. Prestaremos especial atención a las operaciones mentales personales respecto de nosotros mismos, a saber: cómo nos *vemos*, las *palabras* que nos decimos con relación a nosotros y las *emociones* y *sentimientos* que experimentamos con respecto a nosotros mismos. Me enteraré así de qué estima siento por mi ser, así como por mis habilidades o realizaciones.

Sabré exactamente hasta qué punto me estimo o me menosprecio respondiendo a las preguntas siguientes:

- 1) ¿Cómo veo mi persona y mis aptitudes, es decir, qué imágenes me hago de estas dos dimensiones de mi ser?
- 2) ¿Cuál es el diálogo que mantengo sobre mi persona y mis aptitudes y cómo me hablo?
- 3) ¿Cuáles son las emociones y sentimientos que experimento hacia mi persona y mis aptitudes?

Descubriré, pues, la estima que siento por mi persona y mis aptitudes gracias a las percepciones visuales (V), auditivas (A) y emocionales (K, de kinestésicas) que tenga de mí mismo, que constituyen otros tantos puntos de referencia y normas que permiten evaluar mi autoestima.

(Véanse las estrategias siguientes: «Reconocer las representaciones visuales, auditivas y kinestésicas de la interioridad»; «Calibrar la exterioridad y la interioridad»).

Tomaré conciencia de mi interioridad, a saber: a) de las representaciones visuales que tengo de mí mismo (ejemplo: me veo con aspecto agradable); b) de mis representaciones auditivas, es decir, del contenido y el tono de mi diálogo interior (ejemplo: me digo que soy inteligente); c) de mis representaciones kinestésicas, la variabilidad de las emociones y sentimientos que experimento frente a mí mismo (ejemplo: me siento benévolo respecto de mi persona). Por lo tanto, como hemos observado, la autoestima no remite a algo mágico, vago y abstracto, sino a percepciones concretas.

Demos un paso más. Tenemos el poder de modificar la percepción que tenemos de nuestra persona y de nuestras aptitudes. Por ejemplo, si sólo me veo a través de un defecto, nada me impide cambiar mi ángulo de visión. Si tiendo a colmarme de palabras duras, puedo muy bien reemplazarlas por palabras alentadoras. Si me siento abatido, tengo en mí la capacidad de convertir esas emociones depresivas en emociones positivas y entusiastas, modificando mi postura física y mi respiración. En suma, tenemos la posibili-

dad de manejar de la mejor manera posible nuestras percepciones mentales de nosotros mismos. No tenemos por qué aceptarlas como si fuéramos impotentes ante ellas. El libro *Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo* presenta toda una gama de estrategias visuales, auditivas y kinestésicas dirigidas a elevar la autoestima.

## **Criterios de una alta y una baja autoestima**

*Vuestros pensamientos  
han hecho de vosotros lo que sois,  
y harán de vosotros lo que seréis  
a partir de hoy.*

CATHERINE PONDER

¿Como saber si mi autoestima es alta o baja? La respuesta reside en la manera positiva o negativa de verme, hablarme y sentirme. Examinemos primero la autoestima referida a la propia persona, y después la autoestima referida a las propias aptitudes.

(Véase la estrategia «Descubrir la influencia del VAKO sobre la energía personal con la ayuda de la kinesiología.

## **La autoestima referida a la propia persona**

### *¿Cómo es la mirada interior que dirijo a mi persona?*

Una alta autoestima comienza por una mirada benévola dirigida a la propia persona. Para conocer la diferencia entre una mirada positiva y benévola y una mirada negativa y malévola basta con responder a las siguientes preguntas: «¿Cómo aprecio o menosprecio la imagen corporal que tengo de mí mismo?; ¿me gusta mi apariencia física?; ¿la detesto?». A veces, la aversión que sentimos por nosotros mismos tiene que ver con un único rasgo físico supuesta-

mente feo o deforme. Algunas personas concentran su mirada en ese rasgo defectuoso. Pierden de vista el conjunto de su apariencia física y moral. Se juzgan y se menosprecian en función de una ligera imperfección. Es el caso del adolescente que se ve por entero a través del grano que tiene en la cara.

Quien se estima tiende a considerarse una persona amable en sus relaciones sociales. Además, cultiva la idea de que los demás le consideran digno de respeto y de amor. Por el contrario, quien no se estime nunca podrá considerarse digno del amor y el respeto ajenos.

El grado de autoestima depende de la apreciación que uno tiene de su valor y de sus cualidades personales. No resulta de una comparación con otra persona y se mide según el progreso realizado por uno mismo. Así, una persona que tenga una alta autoestima se dirá: «Me veo más tolerante, más emprendedora, más afable que antes». En cambio, quien se menosprecia es muy frecuente que funde su juicio sobre sí mismo en la comparación con los demás, y casi siempre con desventaja por su parte.

(Véanse las estrategias siguientes: «Verse y aprender a amarse en el propio ser y a apreciarse en el propio actuar»; «Saberse amado a través de los ojos de una persona significativa»; «Aprender a jugar con las submodalidades de las representaciones visuales»; «Encontrar modelos»; «Construir el centro de excelencia»; «Cambiar las imágenes nocivas por imágenes regeneradoras»).

### *¿Qué comentarios hago sobre mi persona?*

*Aprenderéis a escuchar vuestra voz interior  
y a no seguir más camino que el de la alegría.*

RAMTHA

El cuestionamiento a propósito de la propia persona abarca el conjunto del diálogo interior con uno mismo respecto del aspecto físico, las cualidades, los valores, etc. La persona

que tiene una alta autoestima hace comentarios benévolos sobre sí misma; por el contrario, quien tiene una débil autoestima tiende a criticarse de modo severo y a veces incluso hiriente.

El tono de voz utilizado para hablarse tiene gran influencia sobre la autoestima: un tono duro y severo suscita una emoción de miedo y angustia. A la inversa, un tono compasivo y suave suscita ternura y benevolencia respecto de uno mismo. La reacción de la persona cuando comete un error o fracasa es sumamente reveladora. Así, quien tiene una pobre autoestima tiende a utilizar un tono de progenitor crítico y a colmarse de reproches. Devana en un diálogo interior un viejo ovillo de frases humillantes y degradantes de su persona. Dramatiza la situación como si su personalidad toda estuviera corrompida por algún vicio oculto e incurable. En cambio, la persona que tiene una buena autoestima se habla con tono comprensivo y se dirige palabras reconfortantes. Ve en sus errores o fracasos una oportunidad de descubrir lo que no se debe hacer para alcanzar un objetivo.

La persona que se estima sabe manejar muy bien las evaluaciones y las críticas que se le dirigen. Al conocerse bien, es capaz de apreciarlas en su justo valor. Discierne la pertinencia de unas y la impertinencia de otras. En particular, desconfía de las definiciones reductoras tales como: «No eres más que...» o también: «Sólo vales para...». Por otra parte, la persona que se menosprecia se muestra vulnerable a los juicios ajenos y les concede excesiva credibilidad.

(Véanse las estrategias siguientes: «Sustituir las expresiones nocivas para la autoestima por expresiones constructivas»; «Manejar el diálogo interior»; «Desprogramar mensajes nocivos para la autoestima»; «Responder adecuadamente a los comentarios destructivos»; «Transformar los errores en fuentes de información y aprendizaje»).

### *Las convicciones*

Nuestras convicciones respecto de nosotros mismos han sido elaboradas en nuestra propia persona como consecuencia de experiencias desdichadas o dichosas y surten el efecto de pensamientos estereotipados y tenaces grabados en la memoria afectiva. Emergen a la superficie y nos las repetimos cuando vivimos situaciones similares a las que las engendraron. Son de dos tipos: unas deprimentes y otras plenificantes. Algunas personas, con ocasión de un fracaso o un rechazo doloroso, tienen tendencia a dramatizar el acontecimiento, y su reacción se convierte en regla general. Se dicen una y otra vez con tono pesimista: «Sé que no tengo futuro»; «Esto sólo me pasa a mí»; «Tengo mala suerte de nacimiento»... Otras personas, que han logrado tener creencias optimistas sobre sí mismas, se dicen por el contrario: «He tenido un fracaso, ciertamente, pero es una situación pasajera. Estoy convencida de haber nacido con buena estrella, y algún día triunfaré». Nuestro repertorio de estrategias muestra cómo transformar un pensamiento derrotista en otro inspirador de autoestima y autoconfianza.

Hay quien expresa su creencia en forma de metáfora, lo que aumenta su fuerza persuasiva. Comparemos, por ejemplo, el alcance de las metáforas siguientes: «Mi vida es un camino plagado de obstáculos», dicen unos; o «Mi vida está repleta de posibilidades», dicen otros. No es difícil distinguir la metáfora que favorece una sana autoestima de la que genera menosprecio y pesimismo.

(Véanse las estrategias siguientes: «Corregir la percepción de la existencia, de la vida y del universo», «Cambiar las creencias limitadoras por creencias constructivas de autoestima»).

### *Las falsas identificaciones*

Hay un modo de hablar del que se abusa con demasiada facilidad. Consiste en identificarse con una de las cualidades o con uno de los defectos personales (soy generoso),

con una parte del físico (soy sordo), con una facultad (soy inteligente), con un papel social (soy mecánico), con un talento (soy artista), con una compulsión (soy alcohólico), etc. El empleo inconsciente y abusivo del verbo «ser» tiene efectos restrictivos y opresivos sobre la valorización de la persona.

Es siempre preferible emplear el verbo «tener» u otros verbos para describir los propios atributos. En efecto, el hecho de identificarme con un aspecto de mí mismo me define exclusivamente por ese aspecto y limita mi capacidad de verme de manera distinta. Si me describo como «generoso» sin más, esta identificación desmesurada de mí mismo me impedirá cultivar la cualidad contraria, por ejemplo, la moderación y la prudencia en la entrega de mi persona. Así, para reemplazar las afirmaciones enumeradas anteriormente, se dirá: «*Tengo* generosidad; *padezco* sordera; *tengo* una buena inteligencia; *practico* el oficio de mecánico; *ejerzo* la profesión de artista; *tengo* tendencia al alcoholismo».

(Véase la estrategia «Liberarse de las identidades superficiales»).

### ◁ *¿Qué sentimientos y emociones experimento hacia mí?*

Es posible identificar las emociones que experimentamos respecto de nosotros, ya sean plenificadoras o desmoralizadoras. Dichas emociones suelen ser consecuencia de nuestra manera de vernos y del diálogo que mantenemos con nosotros mismos. Lo importante es no ser esclavo de un estado emocional.

La primera forma de transformar nuestros estados emocionales consiste en modificar nuestra postura. Así, es posible cambiar una actitud depresiva, que se manifiesta en aspecto cansado, postura encorvada y respiración rápida y poco profunda. Se debe adoptar una actitud enérgica, poniéndose en postura erguida y respirando de manera profunda.

La segunda manera de dominar las emociones y los sentimientos consiste en expresarlos. Comienzo por identificarlos, sea cual sea su naturaleza: alegría, tristeza, entusiasmo, ira, amor, etc. Después me pregunto por el mensaje que vehiculan. Una vez comprendido el mensaje, expreso la emoción y me esfuerzo por eliminar su causa. Por ejemplo, estoy frustrado; tomo conciencia de mi frustración escuchando mi cuerpo, porque el cuerpo no miente; luego, seguro del mensaje de frustración, decido expresarlo o no. La persona que se estima decidirá expresarlo, y así tendrá la oportunidad de eliminar la causa de la frustración. La persona que se menosprecia hará lo contrario: reprimirá sus emociones y sentimientos para dejar de sentirlos; los «somatizará» o los proyectará en los demás; y, sobre todo, no querrá responsabilizarse de ellos.

La tercera manera de manejar las propias emociones consiste en hacerse la siguiente pregunta: «¿Tengo una visión optimista y gozosa de la vida o tiendo a sumirme en el pesimismo y el derrotismo?». Tomar conciencia de la propia actitud ante las dificultades de la vida es darse un medio de manejar los estados emocionales personales.

(Véanse las estrategias siguientes: «Mejorar la autoestima mediante el cuidado del cuerpo», «Aceptar las partes mal amadas del propio cuerpo», «Escuchar los mensajes del cuerpo», «Reconocer los propios estados emocionales y sus mensajes», «Pasar a la acción a partir de las emociones y los sentimientos», «Recitar las letanías del amor», «Afianzar mediante el tacto los recursos personales en las situaciones de apuro»).

La última manera de cambiar el propio estado emocional es saber tomar sin dilación las decisiones que se imponen para no dejar que una situación se deteriore. La persona que tiene una autoestima débil tiene dificultades para tomar decisiones: le obsesiona la posibilidad de elegir mal. Sopesa los pros y los contras sin llegar a ninguna conclusión, imaginando terribles consecuencias si se equivoca.

Quien tiene confianza en sí mismo ve en la toma de decisiones un proceso que se desarrolla en el tiempo; se toma, pues, tiempo para clarificar sus opciones, informarse de lo que está en juego y discutir los diversos aspectos. Sólo después de ese trabajo debe consultar su sentimiento profundo respecto de las opciones antes de elegir una. Sin embargo, se concede siempre la oportunidad de revisar su decisión a lo largo de su realización.

(Véase la estrategia «Ejercitarse en la mejor toma de decisiones para uno mismo»).

### **La autoestima referida a las propias aptitudes y competencia**

#### *¿Cómo vislumbro la realización de mis proyectos?*

La persona que confía en sus aptitudes tiene en general una visión positiva de su futuro. Cuando piensa en realizar un proyecto, se hace una imagen clara de su éxito y se muestra entusiasta incluso antes de haber comenzado. Vislumbra las etapas de su realización, soporta alegremente la tensión entre lo que es y lo que aún no es y persevera en su propósito hasta el final. No se deja desanimar por las dificultades que encuentra, sino que tiene la seguridad de superarlas. Los fracasos o errores del trayecto no hacen sino estimular su esperanza y su ardor, puesto que los ve como desafíos que arrostrar.

En cambio, a la persona víctima de una pobre autoestima le paraliza la posibilidad de errores y fracasos. La mera perspectiva de un posible fracaso la desanima; imagina de antemano todos los obstáculos que pueden alzarse en su camino y tiende a abandonar el proyecto antes de ni siquiera haber empezado a hacerlo realidad. Sus experiencias infructuosas del pasado la obsesionan y vienen a reforzar sus aprensiones. Da vueltas al proyecto, contribuyendo, sin

darse cuenta, a hacer realidad sus predicciones de fracaso o derrota. El único consuelo que puede darse es decirse: «Ya lo sabía yo».

***¿Qué diálogo mantengo conmigo mismo  
sobre mis capacidades y mis éxitos?***

*Sencillamente, las palabras que utilizáis  
para describir vuestra experiencia  
se convierten en vuestra experiencia.*

ANTHONY ROBBINS

Una alta autoestima hace decir: «Tengo capacidad para...; voy a triunfar; sé cómo hacerlo; voy a pedir consejo; me concedo el derecho a no lograrlo a la primera...». Tal diálogo interior permite mantener una sólida motivación y llevar a término los proyectos.

Una baja autoestima hace sostener un diálogo opuesto: «No puedo triunfar; no lo conseguiré; estoy obsesionado con mis pasados errores; ¿para qué?; ¿de qué sirve?...». No es extraño que un lenguaje tan derrotista desmotive a la persona y mine sus energías. La mejor manera de luchar contra ese latente pesimismo es aprender a reconocer los propios éxitos, por pequeños que sean, y alimentar así la confianza personal.

Por otra parte, la autoestima no impide ser realista respecto de los propios límites. Para superar su sentimiento de inferioridad, hay quien sucumbe a los delirios de grandeza y busca lo imposible. Se cree capaz de grandes hazañas y de obras de creación extraordinarias. Sitúa demasiado alto el listón de su capacidad. Y ante la imposibilidad de la tarea, termina por capitular.

## ***¿Qué emociones y sentimientos experimento ante mis aptitudes?***

*La clave para tener una vida apasionante  
es confiar en la energía que nos habita y seguirla.*

SHAKI GWAIN

Quien posee una sana autoestima está orgulloso de sus éxitos, por pequeños que sean. No sólo valora su rendimiento, sino que acoge con elegancia la valoración ajena. Conserva lleno su «banco de felicitaciones»; llega incluso a tener la iniciativa de felicitar a sí mismo. Se siente dispuesto a afrontar nuevos desafíos. Desarrolla el gusto por el riesgo, seguro de poder tener éxito siempre. Para él, el éxito llama al éxito. Los triunfos aumentan su confianza en el futuro y en su destino de «ganador».

Por el contrario, la persona que sufre de una débil autoestima nunca está satisfecha de su rendimiento. Le obsesionan el miedo y la indecisión. Critica severamente lo que hace. Es como si siempre estuviera oyendo a sus educadores decirle: «Podrías haberlo hecho mejor». Se muestra apocada ante las felicitaciones o, si las recibe, minimiza su alcance: «No tengo mérito alguno; lo han hecho todo los demás; cualquiera puede hacerlo; también vosotros trabajáis bien...».

Los estudios sobre la autoestima demuestran que las personas con débil autoestima asumen muchos menos riesgos, porque intentan proteger su ego de posibles errores o fracasos. Anticipan sin motivo los comentarios asesinos de su entorno. Por eso evitan al máximo posible las actuaciones públicas, porque se sienten incómodas bajo el fuego de la crítica.

Incluso el éxito lo experimentan como una amenaza, al temer los reveses y los golpes del destino. Tienen miedo de no ser capaces de estar a la altura de las circunstancias. Como consecuencia de los éxitos, imaginan que deberán asumir mayores responsabilidades. Sufren mucho estrés.

Algunas personas se sentirán tan estresadas ante la perspectiva de un éxito que harán todo lo posible para sabotear su buena fortuna. De ellas diremos que tienen una «felicidad ansiosa».

A modo de conclusión, he aquí un cuadro que presenta en paralelo los rasgos característicos de la alta y la baja autoestima.

## Cuadro resumen

### *Alta y baja autoestima referida a la propia persona*

<i>Quien tiene alta autoestima</i>	<i>Quien tiene baja autoestima</i>
Aprecia su físico.	Se concentra en un defecto.
Aprecia sus cualidades.	Hace hincapié sobre todo en sus defectos
No tiende a compararse con los demás.	Tiende a compararse con los demás en perjuicio suyo.
Se muestra original.	Se contenta con imitar a los demás.
Se considera <i>a priori</i> querido por los demás.	Desconfía de la mirada ajena que juzga hostil <i>a priori</i> .
Hace observaciones benévolas sobre su persona.	Se muestra muy crítico consigo mismo y se califica despectivamente.
Escucha las críticas ajenas y las juzga pertinentes o no.	Es muy sensible a las críticas ajenas, que le preocupan en exceso.
Se consuela cuando comete errores o sufre fracasos.	Se culpa e injuria por sus errores o fracasos.
Multiplica las metáforas plenificantes sobre la vida.	Tiene opiniones negativas sobre la vida.
Rechaza las falsas identificaciones que se le atribuyen.	Acepta las falsas identificaciones que se le atribuyen.
Se mantiene firme y seguro de sí mismo.	Adopta un aire abatido y deprimido.
Acepta sus emociones y sabe expresarlas.	Se niega a aceptar sus emociones y las reprime.
Sabe tomar buenas decisiones según un método eficaz.	No consigue tomar la más mínima decisión, está siempre dubitativo.

## *Alta y baja autoestima referida a las propias aptitudes*

<i>Quien tiene una fuerte confianza en sí mismo</i>	<i>Quien tiene una débil confianza en sí mismo</i>
Tiene una visión positiva y optimista de sus proyectos.	Tiene una visión negativa y derrotista de sus proyectos.
Persevera a pesar de los obstáculos y fracasos.	Abandona todo al menor obstáculo o fracaso.
Mantiene consigo mismo un diálogo optimista y positivo.	Mantiene consigo mismo un diálogo pesimista y negativo.
Confía en su éxito.	Teme el fracaso.
Asume riesgos.	No asume riesgos.
Recuerda sus éxitos pasados.	Recuerda sus fracasos.
Acepta los cumplidos y felicitaciones ajenas.	Desconfía de cumplidos y felicitaciones.
Se siente estimulado por las nuevas experiencias.	Se siente cómodo en la rutina.
Confía en estar a la altura de las circunstancias.	Teme no poder estar a la altura de las circunstancias.
Pide ayuda y confía en obtenerla.	Le molesta pedir ayuda.
Busca el desafío y la aventura.	Busca la seguridad ante todo.
Le gusta arrostrar desafíos, como el de hablar en público.	Teme las miradas y los comentarios del público.
Se siente animado después de sus éxitos.	Se estresa tras alcanzar el éxito.

(Véanse las estrategias «Distinguir la autoestima referida a la propia persona de la autoestima referida a la propia competencia» y «Planificar un objetivo propicio para la autoestima»).

## 4

### La adquisición de la autoestima

El fatalista dirá que la autoestima no se aprende. «Se tiene o no se tiene», hay quien afirma. Las investigaciones psicológicas muestran, por el contrario, que puede enseñarse al ritmo de cada niño y de una manera adaptada a su temperamento. Los educadores tienen la noble tarea de ayudar al niño a adquirir una sana autoestima y, al mismo tiempo, hacerse más autónomo. Al principio, el niño, para llegar a conocerse y estimarse a sí mismo, depende mucho de la reacción de las personas significativas para él, y esas personas se convierten en su espejo. El niño va tomando poco a poco conciencia de su «yo» partiendo de las miradas, los gestos y el comportamiento de sus padres hacia él. Descubre su «yo», el centro de su conciencia y de sus interpretaciones, y, finalmente, adquiere su propia percepción de sí mismo.

Si las reacciones de sus educadores son auténticas y son las debidas respecto de él, el niño aprenderá a confiar en la imagen que le dan de sí mismo. En cambio, si el entorno inmediato refleja de él una imagen deformada, se construirá una falsa autoestima.

En la adolescencia, el joven intenta desprenderse de su primer círculo de influencia, de sus padres y su entorno, y lo hace buscando puntos de referencia en su grupo de iguales. Hasta la madurez se esfuerza por vivir en conformidad

con la línea de conducta del grupo. Sigue construyéndose una fachada social, a fin de ser aceptado y de afirmar su sentimiento de pertenencia. Se forja una *persona* o «yo ideal» aceptado en sociedad. Su autoestima está condicionada por los demás, que se convierten en elemento de comparación. En la madurez emprenderá la inmensa tarea consistente en liberarse de las máscaras sociales para convertirse en un individuo más autónomo.

Dado que la primera influencia es la ejercida en el niño por las actitudes y los comportamientos de sus educadores, expondré a continuación los principios pedagógicos que favorecen en él la autoestima. De hecho, estos mismos principios son válidos a cualquier edad.

### **Condiciones favorables para una educación en la autoestima**

*Al avanzar excaváis y creáis el lecho del río  
en el que el arroyo de vuestra descendencia  
podrá desembocar para por él fluir.*

NIKOS KAZANTZAKIS

Evitaré hablar de malos tratos, de manipulación mediante el ridículo y la vergüenza, de violencia o negligencia, o de abuso sexual. Me limitaré a los factores pedagógicos favorables para la adquisición y el crecimiento de la autoestima. A este fin, resumiré los principios expuestos por Stanley Coopersmith en su obra *The Antecedents of Self-Esteem*, donde recomienda a los educadores cinco actitudes:

- a) Los educadores actuarán de tal modo que el niño se sienta aceptado en su persona, su ser, sus emociones, sus pensamientos y sus juicios. Aunque tengan que desaprobare sus comportamientos erróneos, se mostrarán acogedores con sus emociones e ideas. Al mismo tiempo, le señalarán que, a pesar de su mala conducta, su persona es lo que más cuenta a sus ojos.

- b) Los padres darán al niño normas de conducta bien definidas y precisas. Impondrán a sus actos límites realistas, porque no es bueno que el niño esté totalmente abandonado a sí mismo. El niño se sentirá entonces seguro gracias a un control benévolo. Por otra parte, los educadores aprenderán a flexibilizar sus normas a medida que el niño vaya dando signos de madurez.
- c) Los educadores respetarán la persona y los derechos del niño. Evitarán, pues, ridiculizarlo, rebajarlo, retirarle su afecto o emplear la violencia. Responderán a sus necesidades y aspiraciones en correspondencia con los valores y límites que hayan tratado de inculcar en la vida familiar.
- d) Los educadores expresarán al niño expectativas elevadas, pero razonables y proporcionadas a sus capacidades. Estimularán sobre todo sus esfuerzos. Se mostrarán confiados en la posibilidad de mejora de su conducta y sus logros.
- e) Los educadores deberán dar muestras de una sana autoestima. Tratarán de ser modelos de respeto por sí mismos y confianza en su persona. El niño estará así dispuesto a imitar a sus educadores y a aprender de ellos la autoestima. El ejemplo cotidiano se ha revelado como el mejor medio pedagógico para enseñar autoestima al niño.

### **La eficacia de las muestras de atención y afecto en la adquisición de la autoestima**

Para cultivar la autoestima, la escuela del análisis transaccional otorga gran importancia a las muestras de atención y afecto. Pero no hay que pensar que dichas muestras tienen un efecto mágico. Proporcionan, sin duda, condiciones adecuadas para estimular la autoestima. Pero, para que surtan efecto, el receptor, niño o adulto, deberá percibir su sentido, y después aceptarlas y nutrirse de ellas.

Primera condición: la persona debe percibir el significado de la muestra de atención y afecto. Quien la prodigue, debe hacerlo con convicción y sin ambigüedad. ¿Qué diría el lector/a de un frío y expeditivo apretón de manos?

Además, el sujeto que recibe las muestras de atención o afecto debe estar abierto a aceptarlas. Muchas personas se sienten incapaces de aceptar cumplidos sin ponerse a la defensiva. Se muestran incómodas, cambian de tema de conversación; esperan que el cumplido se vea seguido de una crítica negativa. Algunas personas interpretan cualquier gesto de afecto o palabra amable como amenazadores.

En tercer lugar, para que una muestra de atención o afecto produzca un efecto estimulante sobre la autoestima de una persona, ésta debe poder nutrirse de ella, es decir, dejar que llegue a su interior, añadirla a sus experiencias dichas y recordarla en los momentos difíciles.

Veamos ahora más en concreto qué muestras de atención o afecto son susceptibles de favorecer la autoestima tanto referida a la propia persona como a las propias aptitudes.

### **Las muestras de atención y afecto susceptibles de producir autoestima respecto de la propia persona**

*Sentir justificada la propia existencia  
es el summum de la alegría que procura el amor,  
a poco real que sea éste.*

JEAN-PAUL SARTRE

A continuación veremos las muestras gratuitas de atención y afecto que sustentan la autoestima, a condición de que las personas objeto de las mismas aprendan a aceptarlas y a sacar partido de ellas como de una especie de «banco de caricias».

### ***Las muestras de atención gratuitas o incondicionales***

Las muestras de atención gratuitas, como una palabra amable, un gesto hospitalario, una actitud regocijada, etc., suscitan una reacción agradable. La persona que las recibe se

siente reconocida, apreciada, valorada e incluso amada. Al llegar o al partir, un saludo, un apretón de manos, una sonrisa, una palmada en el hombro, una actitud acogedora..., son gestos capaces de crear alegría y dar consuelo. El receptor se dirá: «Soy bien recibido y acogido; tengo, pues, valor e importancia a sus ojos».

Un texto de Louis Évely compara el efecto de estas actitudes y estos gestos amables con una resurrección:

«¿Nunca os han resucitado?  
¿Nadie nunca os ha hablado, perdonado  
o amado lo bastante para resucitaros?  
¿Nunca habéis presenciado resurrecciones?  
¿Nunca habéis resucitado a nadie?  
¿Habéis experimentado la potencia vital que brota  
de una sonrisa, un perdón, una acogida...?».

### ***La atención y la escucha de las emociones y los sentimientos***

La manera de dirigirse a una persona y de escucharla aumenta mucho la estima que dicha persona tiene por sí misma. Una madre preguntaba a un psicólogo si debía empezar a hablar a su bebé de dos meses. «Lleva usted seis meses de retraso», le respondió él. El mero hecho de hablar a una persona demuestra el interés que se siente por ella. Escucharla y tener en cuenta sus emociones significan para ella que se la acepta y que se respeta su mundo emotivo. No sólo se sentirá escuchada, sino también comprendida y valorada.

Incluso en el caso en que se deba reprender o disciplinar a alguien, es importante hacerlo respetando su emotividad y evitando humillarlo. Los padres, como es natural, deben a veces moderar los excesos de su hijo, pero deben hacerlo siempre de manera que éste se sienta aceptado en su emotividad. El respeto por lo que el hijo siente contribuye a crear y alimentar en él una autoestima sana. Veamos un ejemplo de cómo reprender a un niño por una trastada refle-

jando a la vez la aceptación de su emotividad: «Comprendo que estás enfadado con tu hermana, pero te prohíbo que la pegues».

### ***Las celebraciones de cumpleaños y de fechas señaladas de la vida***

Las fiestas con motivo del cumpleaños y otras fechas señaladas de la vida favorecen la autoestima. La celebración del cumpleaños atañe a la persona misma, no pretende recompensar una buena conducta. Yo he conocido padres que castigaban la indisciplina de su hijo dejándole sin tarta de cumpleaños y sin regalo. No entendían en absoluto el sentido de la celebración del cumpleaños.

Las transiciones de la vida más significativas para la autoestima referida a la propia persona son las de la pubertad y las de la mitad de la vida. Tengo muchos clientes que conservan el recuerdo doloroso de no haber tenido una fiesta de fin de estudios o de despedida o con ocasión de un ascenso.

### ***Las muestras de afecto***

Expresar afecto a un niño mediante el tacto, sobre todo cuando el gesto va acompañado de palabras amables, favorece la adquisición del amor por uno mismo. Los primeros cuidados, el aseo, las comidas, acunar a un niño..., no sólo concurren a su bienestar, sino que también le tranquilizan y valorizan su propio ser. Las neurosis que afligen a muchas personas provienen de la ausencia de estas primeras muestras de ternura. La peor torpeza que pueden cometer los padres es aprovechar los momentos privilegiados de los cuidados que se prodigan al niño (las comidas o el baño, por ejemplo) para reñirle o castigarle por algún mal comportamiento que haya tenido a lo largo del día.

Los gestos de afecto –besos, abrazos, mimos–, prodigados con generosidad, cultivan en el niño el amor a sí mismo. Suscitan en él la siguiente reflexión: «Los demás me

manifiestan su amor; concluyo, pues, que soy amado y amable». Por otra parte, las muestras de afecto dadas al niño o al adulto únicamente cuando es obediente, limpio o trabajador le llevarán a pensar: «Sólo cuando soy bueno tengo derecho a sentirme realmente amable y amado».

Por desgracia, hay padres que manifiestan falso pudor y malestar a la hora de expresar su afecto mediante el tacto. Se constata en particular en los padres, más o menos conscientemente obsesionados por el tabú del incesto. Privan así a sus hijos e hijas de muestras normales de afecto. Algunas madres reprimen también su deseo de demostrar su afecto, sobre todo a sus hijos varones. Al hacer demasiado hincapié en las denuncias de incesto y en los casos de tocamientos, los medios de comunicación han contribuido a crear un clima de sospecha. Y son los niños, en definitiva, quienes sufren las consecuencias, porque se ven privados del contacto tierno, cálido y benéfico con los adultos.

Recordemos, sin embargo, que las muestras de atención y afecto serán siempre interpretadas bien o mal por las personas objeto de las mismas. Pueden haber sido dadas para favorecer una mayor autoestima, pero, desgraciadamente, nadie tiene el control de la interpretación que puede hacerse de ellas. Es el misterio de la libertad de la persona.

(Véanse las estrategias «Ser capaz de dar muestras de atención y afecto»; «Ser capaz de recibir muestras de atención y afecto»).

## **Cómo se adquiere y se mantiene la autoestima respecto de las propias aptitudes**

### ***Las muestras de atención por los logros y la creatividad***

Lo que fomenta en el joven o el adulto el sentimiento de competencia es la atención que se presta a su comportamiento, es decir, a sus notas, su trabajo, su iniciativa y su creatividad. La atención de los responsables estimula y

anima al joven, además de tener el efecto de mejorar su rendimiento y su conducta. Un simple comentario de pasada como: «Ya veo que has hecho tu tarea» o «Veo que tu trabajo está bien hecho» estimula su orgullo y le anima a seguir en la misma línea. Por desgracia, muchos educadores y jefes no creen demasiado o no confían en el efecto benéfico de las palabras y los gestos de admiración.

Muchos padres y empresarios se contentan con recompensar el trabajo bien hecho con dinero. Yo he visto a padres llegar hasta a pagar a sus hijos por hacer sus tareas domésticas y escolares, privándoles así del orgullo de un deber cumplido dignamente. Las recompensas materiales no pueden reemplazar la admiración y la atención por los actos y las realizaciones. No reconocer nunca los logros de un miembro de la familia le desmotiva poco a poco. Se desanima, se desinteresa, descuida su trabajo y termina creyéndose un extraño asalariado en su propia casa.

### *Evitar alentar el mal comportamiento*

Muchos educadores no se dan cuenta de que sus observaciones a base de prohibiciones tienen el efecto de reforzar la indisciplina. Yo lo aprendí a costa mía cuando era profesor. Tenía tendencia a prestar mucha atención a los estudiantes indisciplinados; pues bien, sin darme cuenta, fomentaba su indisciplina. Con la atención que les concedía, les daba importancia. Debería haber puesto de relieve sus más mínimos progresos en conducta y haber hecho caso omiso de sus pequeñas trastadas.

Del mismo modo, es también importante formular las directrices en un lenguaje positivo. Se dirá, pues: «¡Guardad silencio!», no «¡No habléis!». La formulación negativa incita precisamente a hacer lo que está prohibido. La imaginación, en efecto, no percibe la negación. Si yo digo a alguien que no piense en el color rojo, verá aparecer de

inmediato en su mente ese color, y ello antes incluso de haber podido obedecer la prohibición. Tendrá entonces muchas dificultades para desembarazarse de esa sensación. Debería más bien decir: «¡Piensa en el verde!» si no quiero que mi interlocutor vea el rojo.

### ***La manera de hacer cumplidos***

Saber expresar a una persona felicitaciones y agradecimientos favorece en ella la estima por su comportamiento. Se deben, sin embargo, evitar los cumplidos evaluativos y exagerados como «Eres genial», «Eres un ángel», así como los comentarios comparativos: «Eres mejor que tu hermano». Este tipo de mensaje crea más estrés que otra cosa. Por otra parte, se deberá tener el cuidado de formular los mensajes en primera persona: «Estoy orgulloso de tu trabajo» o «Estoy contenta de tu éxito», estos cumplidos evitan ejercer una presión demasiado fuerte sobre el receptor.

Otra manera muy delicada de hacer cumplidos consiste en utilizar palabras que reflejen la alegría del niño: «Estás contento de haber triunfado» o «Estás satisfecho de haber ganado». Reflejar los sentimientos es celebrar un éxito.

### ***Exponer al niño a actividades variadas***

La película canadiense *Les vrais perdants* muestra a niños al servicio de las ambiciones de sus padres. Para empezar, se ve a una niña de relativo talento tocar el piano para gloria de su madre, después un niño se esfuerza por manejar el palo de hockey para satisfacer el orgullo deportivo de su padre. En lugar de elegir por el niño, se debe presentar al niño toda una gama de actividades para que él elija una o dos a su gusto. En cambio, en caso de que los inicios sean difíciles, es importante exigir al niño que persevere en su opción al menos cuatro o cinco meses.

## ***Desarrollar el sentido de la iniciativa y la creatividad***

En *Winning at Parenting*<sup>1</sup>, Barbara Coloroso preconiza la conducta siguiente cuando un niño cometa una falta: en principio, hacerle tomar conciencia de su falta o error; a continuación, pedirle que encuentre él mismo solución a su problema y la describa; después, discutir con el niño la viabilidad de su plan. Este método desarrolla la iniciativa del niño, su sentido común, su responsabilidad y, eventualmente, su prudencia.

## ***Cuidado con no mezclar***

Es importante no confundir las muestras de atención con las muestras de afecto para que alcancen su objetivo respectivo, ya sea la autoestima referida a la propia persona, ya sea la autoestima referida a las propias aptitudes. La presencia del otro, las palabras cariñosas, la escucha de las propias emociones, los besos, los abrazos... promueven la autoestima referida a la propia persona. Por otra parte, las muestras de admiración, el reconocimiento de las realizaciones de la otra persona, los cumplidos, los agradecimientos, las felicitaciones y los regalos se utilizan para suscitar la autoconfianza referida a las propias aptitudes.

¿Qué sucede si confundimos ambas y utilizamos las muestras de afecto en lugar de las muestras de atención? Corremos el riesgo de ser mal entendidos. Pongamos el ejemplo de una madre de familia que sólo besase a su hijo cuando éste realizara las tareas domésticas. El niño deduciría: «Sólo soy amado o me siento amable cuando hago cosas por los demás». Tendría la convicción de ser amable, pero por razones equivocadas. Se extenuaría, pues, trabajando mucho para merecer ser amado o sentirse amado. Las muestras de afecto no se ganan, no se merecen, son gratuitas.

---

1. B. COLOROSO, *Winning at Parenting... Without Beating Your Kids*, Littleton, Colorado, Kids Are Worth It, Inc., 1989, 2 cassettes.

Otro ejemplo frecuente de equivocación se da en algunas parejas. Puede darse el caso de que uno de los miembros de la pareja utilice las relaciones íntimas para recompensar la realización de sus labores en casa o en el trabajo del otro. Este tipo de comportamiento subvierte el fin de las relaciones sexuales. Ya no son expresión del amor conyugal, sino una mera recompensa.

Se corre el gran riesgo de que la persona a la que se den muestras de admiración o atención en lugar de muestras de afecto se sienta frustrada y encolerizada por no sentirse amada por su persona. En terapia, muchos adultos se quejan de haber tenido falta de afecto. Expresan, por ejemplo, su amargura por no haber sido besados por sus padres, sino únicamente alabados por su aplicación en el estudio, su conducta impecable y su rendimiento en el trabajo. Uno de ellos me confiaba que, de niño, su madre le consideraba una especie de «perrito listo». ¡Cuántos hombres y mujeres, por no haber sido amados por sí mismos, han arruinado su carrera cayendo en la bulimia, los abusos sexuales, las drogas o el consumo excesivo de alcohol! Todos estos comportamientos, que denotan gran inmadurez, tienen el objetivo de satisfacer torpemente la necesidad frustrada de ser amados.

En conclusión, tengamos presente que las muestras de afecto son adecuadas para aumentar el amor a uno mismo, mientras que las muestras de atención desarrollan la confianza en las propias aptitudes. El equilibrio de los dos tipos de manifestación es indispensable para permitir a la persona adquirir madurez.

## 5

# La autoafirmación

*Todo lo que no se expresa  
se imprime.*

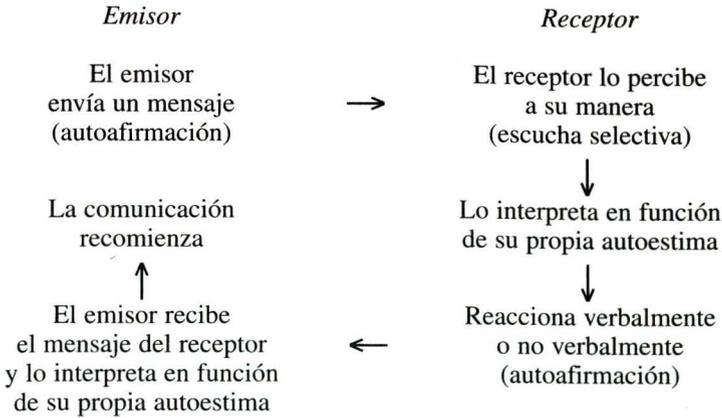
ORÍGENES

### **¿Qué es la autoafirmación?**

Solemos confundir la autoestima, que atañe a la interioridad, con la autoafirmación, que es su expresión. He considerado necesario dedicar un capítulo a la autoafirmación por la sencilla razón de que requiere habilidades sociales especiales. La autoafirmación consiste en exteriorizar el mundo interior: imágenes, diálogo íntimo, sentimientos, pensamientos, necesidades y valores, aspiraciones espirituales, etc. Para expresar la diferencia, podemos tomar prestado el lenguaje de la Programación Neurolingüística y decir que la autoestima constituye un mini-programa interior, mientras que la autoafirmación se corresponde con un macro-programa exterior y utiliza comportamientos verbales y no verbales: palabras, entonaciones, fisonomía, postura, actitudes, gestos, manera de vestir, etc.

Dicho esto, es importante precisar que no se puede aislar el fenómeno de la afirmación de la dinámica de la comunicación en general, puesto que constituye uno de sus elementos.

## *El ciclo de la comunicación*



La autoafirmación forma, pues, parte de un intercambio constante con un oyente que reacciona al mensaje. El proceso prosigue. Las reacciones del receptor provocan una nueva reacción del emisor y una nueva afirmación de sí mismo. Éste es el sentido de la frase de Camus: «Para conocerse mejor, hay que afirmarse más». Al afirmarse, se conoce uno mejor, en primer lugar gracias a las reacciones de los demás, y en segundo lugar gracias a las propias reacciones.

(Véase la estrategia: «Afrontar con integridad los desafíos de la autoafirmación»).

### *La dificultad de afirmarse*

La dificultad de afirmarse proviene de múltiples causas: falta de modelos en la familia, conminación al silencio desde la infancia, sentimiento de impotencia, timidez exagerada, entorno no receptivo o incluso hostil, incapacidad de decirse o expresar los propios sentimientos, miedo a ser juzgado, discreción exagerada, etc. No obstante, todos estos handicaps para la autoexpresión pueden corregirse mediante un aprendizaje adecuado. Por eso no hay que desanimar-

se ante las dificultades que se pueden experimentar al afirmarse. Aunque los test de personalidad clasifiquen a las personas en categorías estereotipadas de introvertidos y extrovertidos, no condenan a los introvertidos a ser unos minusválidos de la expresión. La autoafirmación es, en efecto, una especie de arte que se aprende y se desarrolla, al igual que la autoestima.

### ***Lo que la autoafirmación no es***

Es frecuente que se transmitan falsas concepciones de la autoafirmación, y han podido contribuir a propagarlas determinados talleres consagrados a la autoexpresión. Así, hay animadores que incitan a los participantes a vencer su timidez haciéndoles hacer gestos agresivos y lanzar gritos en público. La autoafirmación no debe asimilarse a una catarsis emocional, a una expresión incoherente e irreflexiva de la persona. Al contrario, la autoafirmación como es debido exige mostrarse lo más coherente y honesto posible con la propia vivencia, al mismo tiempo que se tiene en cuenta el contexto social. No se empleará el mismo tono ni las mismas actitudes cuando se hable con un niño que cuando se discuta una cuestión candente con un adversario.

## **¿Qué formas de expresión adopta la autoafirmación?**

### ***Cuidar la apariencia física***

No resulta comprensible que una persona que se diga segura de sí misma tenga al mismo tiempo la cabeza gacha, la mirada huidiza, la espalda encorvada, el pecho hundido, la respiración jadeante y la postura tambaleante. Tal apariencia física traicionaría una grave falta de seguridad. Quien se afirma muestra buen continente: postura erguida, cabeza bien firme sobre los hombros, aire distendido, respiración tranquila acompañada de una voz firme y de unos pies sólidos.

damente puestos en el suelo. Se ha dicho que lo interior influye en lo exterior; lo opuesto es igualmente cierto: adoptar un continente correcto, una mirada expresiva, una voz firme y una actitud distendida contribuye a sentirse más confiado.

La moda ejerce una enorme presión social, sobre todo en quienes no se consideran guapos y se imaginan poco dotados. Pienso en particular en los jóvenes que suelen sentirse aterrorizados por la idea de no llevar ropa de marca. Se sienten al margen del grupo; tienen la impresión de estar echando a perder su vida. Pero, si bien no se debe ignorar la moda, tampoco se debe estar esclavizado por ella, porque nunca reemplazará a cualidades morales como la espontaneidad, la sencillez, la apertura y la honestidad.

(Véase la estrategia: «Mejorar la autoestima mediante el cuidado del cuerpo»).

### ***Manifestar el derecho a existir***

Afirmarse es ante todo manifestar el derecho a existir. Ninguna otra persona sabría defender mejor los propios derechos inviolables. Es lo que Maurice Zundel llama la «inviolabilidad de la conciencia». Afirmarse es también manifestar la propia presencia en sociedad. Los tímidos tratan, por el contrario, de hacerse olvidar, difuminándose, por así decirlo, en el papel pintado o el color de las paredes.

Tal era el caso de un compañero sacerdote que permanecía en silencio en nuestras reuniones de grupo. Le pregunté la razón de su mutismo, y me contestó que se sentía poco importante entre sus colegas y que no merecía la pena que expresara sus ideas. Prefería, pues, callarse y pasar inadvertido. Quise saber un poco más sobre su silencio, y me confesó que, desde su más tierna infancia, sus padres le habían prohibido hablar cuando estaba entre adultos. Esta prohibición, que había ocultado, le había perseguido hasta

la edad adulta. A invitación mía, decidió que, en adelante, se expresaría. Se entrenó en hacer preguntas, hacer intervenciones breves y dar su opinión. Logró así adquirir seguridad y atreverse a hacer partícipe al grupo de sus ideas.

### ***Pedir lo que se necesita***

Cada persona es la única que conoce sus necesidades cotidianas y sus aspiraciones profundas. Pero hay gente que no se atreve a expresarlas, con frecuencia por miedo al rechazo. En consecuencia, no se atreven a pedir nada.

Uno de los rasgos característicos de la autoafirmación es la capacidad de pedir. Un día me llamó mucho la atención la actitud de un amigo judío de Nueva York. No dejaba de pedir cosas a puros y simples desconocidos. Estaba encantado de preguntar la hora a la gente que pasaba por allí, rogar a unos chavales que jugaban al balón que le dejaran hacer un pase e incluso pedir a otro niño que le dejase dar un lametón a su helado. Le dije que estaba a la vez fascinado y atónito por su atrevimiento, y me contestó que la gente se sentía honrada de concederle lo que deseaba. Entonces entendí mejor la frase del Evangelio: «Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá» (Mateo 7,7-8).

Muchas personas experimentan fuertes resistencias a hacer demandas. No se autorizan, pues, a hacerlas o, si lo hacen, es con un apuro extremo. Temen la negativa; están obsesionadas por diversos miedos: al rechazo, el ridículo, la impotencia, la humillación, a parecer dependientes, a tener que devolver el favor, etc. Estos mismos miedos llevan a emplear estrategias de demanda ineficaces. Algunos enamorados, por ejemplo, antes que presentar directamente sus demandas, prefieren dejar que su amado las adivine, afirmando que las demandas demasiado francas destruirían el clima romántico. Esta táctica dista mucho de ser eficaz, sobre todo cuando el otro miembro de la pareja no sabe leer los pensamientos del primero.

Hay quien hace demandas en forma de alusiones, no atreviéndose a desvelar directamente su deseo por miedo al rechazo y el desaire. Por ejemplo, la persona que tiene muchas ganas de ir a ver una película y se limita a decir a su pareja que hay tal película en cartel, no siempre obtendrá el resultado deseado. Otras personas, por su parte, en lugar de expresar claramente su necesidad, tienen la costumbre de quejarse, esperando así culpabilizar a su entorno. Les darán a entender: «¡No veis cuánto sufro!», pidiéndoles ayuda indirectamente. Finalmente, hay quien, de entrada, sabotea su petición; se atreve a hacer una demanda; pero, al mismo tiempo, se apresura a proporcionar a su interlocutor las razones para rechazarla: «Quizá sea demasiado pedir, no dudes en decir que no...». Y estas personas se extrañan de recibir una negativa casi en todas las ocasiones.

El arte de pedir se adquiere con su ejercicio. Pero comporta también unas condiciones que aseguran su éxito:

- 1) Precisar bien el objeto de la demanda.
- 2) Estar convencido de lo bien fundado de la petición.
- 3) Hacer la demanda con pasión, a fin de obtener lo que se desea.
- 4) Antes de presentar la petición, estudiar la personalidad del eventual donante y conocer sus costumbres. Por ejemplo, no hacer demandas antes de que haya tomado el café matutino.
- 5) Finalmente, mostrarse perseverante.

Las muestras de atención y afecto son también objeto de demanda. Cuando una alumna estaba soportando las críticas de un profesor que únicamente mencionaba los errores de su examen, le preguntó si no podía felicitarla, a pesar de todo, por las partes bien hechas de su trabajo. Por otro lado, si bien es conveniente solicitar muestras de atención y afecto, no deben exigirse. Hay que dar siempre al otro el dere-

cho a negarlas: regla de oro en la vida de pareja. Cuando uno de los miembros de la pareja expresa una demanda al otro, debe dejarle en completa libertad para responder a su manera y cuando quiera.

(Véase la estrategia «Adquirir la habilidad de pedir lo que se necesita»).

### ***Ejercitarse en expresar las emociones y los sentimientos que se experimentan***

Un día invité a un amigo psicólogo a dar un paseo en bote. Ante mi enorme sorpresa, me dijo que no con un tono más bien seco. Al día siguiente me confesó que le daba miedo navegar, pero que le gustaría dominar su miedo. Admiré su humildad y su apertura. Posteriormente me confió que se ejercitaba en la expresión de sus emociones, aun a riesgo de ser considerado demasiado sensible.

Los hombres, más que las mujeres, experimentan en general dificultades para expresar ciertos sentimientos y emociones, como la ternura, la dulzura, el miedo, la vulnerabilidad y la expansividad. No es que no los sientan intensamente, sino que consideran su expresión demasiado femenina. Prefieren retirarse en silencio a su caverna, como señores heridos por la vida. En cambio, los hombres suelen sentirse más cómodos a la hora de manifestar su fuerza, su combatividad, su ira y su orgullo, emociones que las mujeres, por otra parte, tienden a reprimir.

La persona que posee una autoestima elevada, tiene todo un repertorio de emociones y sentimientos que aprende a manifestar con mesura. Una vez expresados, crean en su interioridad un espacio libre que podrán ocupar las demás emociones y sentimientos. Las emociones reprimidas pueden dañar gravemente la autenticidad, a la vez que la salud, así como dificultar la expresión de la intimidad.

(Se pueden revisar las estrategias siguientes: «Escuchar los mensajes del cuerpo»; «Reconocer los propios estados

emocionales y sus mensajes»; «Pasar a la acción a partir de las emociones y los sentimientos»).

### ***Saber negociar***

La negociación es la cima del arte de la afirmación. Cuando una demanda se formula con claridad y el interlocutor se opone a ella proponiendo otra demanda igual de clara, hay que negociar. La negociación comienza en el momento en que ambos interlocutores se toman tiempo para expresar sus necesidades y discutir las. Ningún conflicto de necesidades puede resolverse en tanto dos personas honestas no intenten sinceramente resolverlo. El arte de la negociación exige de los interesados que se pongan de acuerdo para salir ambos ganadores. La negociación es imposible cuando una de las partes quiere probar a toda costa que tiene razón y que la otra está equivocada.

(Véanse las estrategias siguientes: «Negociar en un conflicto de necesidades»; «Manejar los conflictos de valores» e «Interpelar al otro en una situación delictiva»).

### ***Aprender a aceptar las muestras de atención y afecto***

*Recibir es darse*, dice la máxima. ¿Habéis conocido a alguien que se niegue a recibir cualquier agradecimiento, cumplido o caricia, o que trate de minimizar su alcance? Se muestra alérgico a cualquier muestra de atención o afecto. ¿Cómo explicar esta actitud? Estas personas suelen padecer una autoestima pobre. Se consideran indignas de alabanza y dudan de la sinceridad de quien les hace objeto de ella. Yo mismo, en otro tiempo, tenía la costumbre de no apreciar demasiado las felicitaciones, los agradecimientos o las muestras de cariño. ¿Era timidez, pudor o independencia mal entendida? Todo ello constituía una manifestación de menosprecio respecto de mí mismo. Hoy me esfuerzo por acoger y saborear las muestras de atención y afecto, lo que

contribuye a enriquecer mi «banco de caricias» y a reforzar mi autoestima.

(Véase la estrategia: «Ser capaz de recibir muestras de atención y afecto»).

### ***Otogarse el derecho a rechazar muestras de atención y afecto***

Mostrar desacuerdo con alguien es una manera de respetarle. Algunas muestras de atención y afecto hacen que el receptor se sienta incómodo. Percibe en el donante falta de sinceridad, porque finge o porque quiere complacer a toda costa o también porque cuenta con obtener favores a cambio. Ante tal situación, la persona debe, sencillamente, ejercer su derecho a rechazar las muestras de atención o afecto, o dar a entender que no se llama a engaño.

Autorizarse a decir «no» cuando debe decirse es una manera de proteger la propia libertad. A medida que el niño crece, va sintiendo la necesidad de ocupar su lugar y preservar su autonomía. Los padres no siempre se dan cuenta de que cada vez tienen menos influencia sobre él. Por otra parte, el hijo no tiene que responder siempre a sus expectativas. Con admiración, oí a un niño decir a su madre, que insistía para que se comiera la sopa: «Estoy seguro de que la sopa está muy buena y de que me la has hecho con cariño, pero no tengo hambre».

Por otra parte, los padres también tienen obligación de «cortar el cordón umbilical». Deben hacerlo sobre todo con los jóvenes adultos que vuelven a casa después de una tentativa fallida de emancipación. En caso de una necesidad urgente, los padres hacen bien en echar una mano a su hijo, pero con la condición de negociar con él la duración de su estancia y su eventual partida. Ya se sea padre o hijo, negarse a mantener una relación fusional exige mucho valor si no se quiere ceder al sentimiento de culpabilidad.

Cada vez que se dice «sí» a alguien cuando se quiere decir «no», se reniega de uno mismo. Nuestra selección de ejercicios presenta una estrategia que permite rechazar con elegancia, conservando intacta la relación con el demandante. He aquí las grandes etapas: escucha de la demanda; reformulación de la misma para ver si se ha entendido bien; exposición de las razones que impiden aceptar; y, finalmente, en la medida de lo posible, propuesta de un gesto compensatorio.

(Revítese la estrategia: «Ser capaz de dar muestras de atención y afecto». Véase la estrategia: «Ejercitarse en negarse con cortesía»).

### ***Saber expresarse en público***

¿Cuántos estudiantes brillantes no se atreven a hacer preguntas en clase? Necesitarían aclaraciones, pero prefieren callarse. ¿Es por miedo a parecer ignorante, a hacer el ridículo, por temor a molestar a la clase o al profesor, o a causa de un sentimiento de inferioridad?

Las estadísticas sobre los miedos más frecuentes revelan que hay quien «prefiere morir» a expresarse en público. El vértigo suele apoderarse de los novatos en la materia a la vista de todas esas miradas clavadas en ellos y todos esos oídos pendientes de sus palabras. Pierden entonces su aplomo, imaginando los severos comentarios de sus oyentes. En suma, se asustan a sí mismos.

Controlar el miedo a hablar en público requiere una autoafirmación fuerte. Pero ¡es posible! Hay medios de superar el nerviosismo. Los describimos en el libro *Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del Yo profundo*. Y una vez que se ha tenido el valor de expresarse en público, se experimenta una inmensa satisfacción.

(Véase la estrategia: «Hablar en público con soltura»).

## 6

### La autoestima y las relaciones con los demás

#### *¿A QUIÉN QUIERES MÁS?*

*La reina Malika y el rey Kosala eran contemporáneos de Buda. La reina se había convertido recientemente al budismo; el rey no, pero respetaba las convicciones religiosas de su esposa. Pues bien, en el curso de una velada muy romántica, el rey se inclinó sobre la reina, la miró tiernamente y le preguntó: «¿A quién quieres más en el mundo?», esperando que la reina le dijese: «¡A ti!». Pero la reina respondió: «A mí es a quien más quiero en el mundo». Sorprendido de la respuesta, el rey reflexionó un momento y le dijo: «Debo confesarte que a mí me ocurre lo mismo: es a mí a quien yo más quiero en el mundo». Se quedaron un poco consternados por el giro que había tomado su conversación y fueron a consultar a Buda para esclarecer el asunto.*

*Buda les felicitó por haberse hecho una pregunta tan importante y les aclaró que, de hecho, a quien más se quiere en el mundo es a uno mismo. Y añadió: «Si comprendéis esta verdad, dejaréis de manipularos o de explotaros el uno al otro. Si practicáis el amor a vosotros mismos, dejará de tener lugar la competición entre vosotros. No tendréis que defender vuestra valía personal y, por ello mismo, no tendréis por qué discutir. Si os amáis a vosotros mismos, os liberaréis de la trampa de exigir que los demás os amen.*

*«Yo, por mi parte, necesito el amor de los demás, pero no puedo ordenarles que me amen. Si mi necesidad de*

*amor no es colmada por los demás, me aseguro de poder amarme a mí mismo. Así dejo a los demás libres de darme o no su amor».*

*Buda prosiguió así su enseñanza: «Para alcanzar este ideal de autoestima, debéis renunciar a la idea de creeros mejores o peores que los demás, e incluso iguales. ¿Qué opción resta si no sois ni superiores ni inferiores ni iguales? El ideal es ser vosotros mismos. Si sois vosotros mismos sin tratar de compararos con los demás, podréis gozar de una comunión perfecta con ellos».*

Leyenda hindú

El vínculo entre al amor a uno mismo y el amor a los demás es un hecho comprobado. No se puede amar a los demás si no se ama uno a sí mismo. Sin embargo, solemos oponer ambas realidades como si fueran incompatibles. El amor a uno mismo impediría, se dice, amar al prójimo. La autoestima, según algunas personas que ignoran la verdadera naturaleza de la misma, no sería sino individualismo, egocentrismo e incluso egoísmo. Este error es frecuente en ciertos medios dedicados a la educación y la formación espiritual. Ahora bien, por el contrario, cuanto más se estime uno realmente, tanto más estimará a los demás; y cuanto más se menosprecie, mayor tendencia tendrá a menospreciar a los demás.

## **La regla de oro**

La leyenda budista contada anteriormente tiene resonancias de la regla de oro enunciada en la Biblia: «Ama a tu prójimo como a ti mismo». Esta formulación positiva tiene su contrapartida negativa: «No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti». Extraña paradoja: el amor al prójimo tiene su fuente en el amor a uno mismo, que es, además, su medida. El verdadero amor a uno mismo regula el amor al prójimo.

El comentario del gran teólogo Tomás de Aquino sobre la regla de oro afirma claramente la prioridad del amor a uno mismo sobre el amor al otro. Al comentar la frase del Evangelio «Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22,39), santo Tomás escribe: «Dado que el amor a uno mismo es el modelo del amor a los demás, prevalece sobre este último como principio» (IIa, Q 26, art. 4). Todo verdadero amor a los demás tiene su origen y extrae su principio del amor a uno mismo. El precepto evangélico no ha perdido nada de su actualidad.

### **Las desastrosas consecuencias sociales de la autodesestima**

La autodesestima engendra comportamientos antisociales como falta de confianza en los demás, actitud defensiva, propensión al aislamiento, dependencia excesiva de los otros y tendencia a manipularlos. Sin amor a uno mismo, el amor a los demás tropieza con obstáculos insalvables. *A fortiori*, el perdón, don perfecto de un amor herido, se hace imposible si se descuida el amor a uno mismo y si no se sana la propia herida.

#### ***Falta de confianza en los demás***

Al humorista norteamericano Groucho Marx le gustaba contar, refiriéndose a él mismo, la siguiente broma: «Yo no me fiaría de un club que me aceptase como uno de sus miembros». Una persona que no concede prioridad al amor a sí misma se percibe como indigna de todo amor. Duda de la sinceridad de quienes le prodigan muestras de atención y afecto. Si llega hasta a odiarse a sí misma, esperará incluso sufrir humillaciones y rechazos.

Un hombre cuya esposa rechazaba sistemáticamente sus cumplidos o sus caricias confesaba al terapeuta conyugal: «Dice que necesita consideración y amor; pero, cuando se

los doy, los rechaza». Bastante paradójicamente, la mujer se quejaba, sin razón, de que su marido flirteaba con otras mujeres y decía que no se sentía apreciada por él. Además, se mostraba muy celosa en cuanto otros recibían muestras de atención y afecto. Su falta de autoestima le impedía acoger el afecto y la admiración de su esposo y nutrirse de ellos.

Muchas personas con baja autoestima viven en continua contradicción consigo mismas. Tienen necesidad de atención y ternura, pero no se sienten dispuestas a recibir las. ¿Por qué? Pues porque se menosprecian. Es como si se estuvieran dejando morir de sed al lado de una fuente.

Peor aún, hay quienes llegan a vivir en pareja con alguien que es muy probable que los abandone o los rechace. Si tienen la oportunidad de tener éxito en su vida amorosa, harán todo lo posible para sabotearla. Exigirán ser continuamente reafirmados; se aferrarán de manera fusional a su amado; se mostrarán sumisos o dominantes alternativamente; y rechazarán a su pareja antes de que ésta ni siquiera haya pensado en hacerlo.

### *Tendencia a defenderse de los demás y a aislarse*

La percepción exacerbada de las propias debilidades y el desprecio respecto de uno mismo engendran en la persona un miedo desmesurado a que esas debilidades sean descubiertas. Adoptará, en consecuencia, una actitud defensiva, no confesará de ninguna manera sus limitaciones ni dejará aparecer el menor defecto e intentará ocultar sus errores y debilidades. Muy susceptible, y después agresiva, prefiere aislarse a correr el riesgo de revelar su verdadero rostro.

Así, hay personas con baja autoestima que muestran una independencia rígida, temiendo toda forma de dependencia de los demás. Con este fin, evitan tener el menor contacto con los otros y se encierran a cal y canto en su torre de marfil. Pero hay otras que se evaden de su aislamiento creándose paraísos artificiales, como los excesos en la comida o la bebida, o las drogas.

### ***La dependencia excesiva***

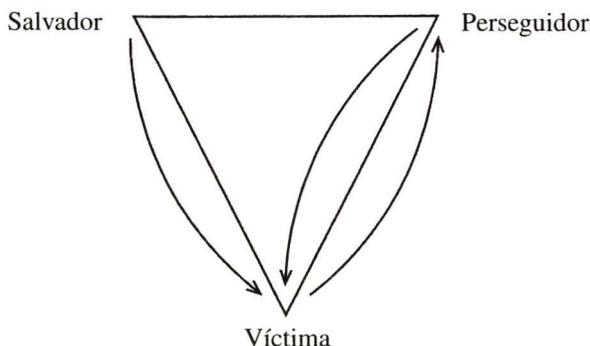
La falta de autoestima produce también el reverso de la independencia, es decir, una fuerte dependencia afectiva crónica. Estas personas necesitan aferrarse a alguien, enamorarse constantemente y forzar la intimidad con el otro. Son incapaces de asumir su soledad. De hecho, no tienen ninguna relación auténtica, ninguna amistad verdadera. No hacen sino fusionarse en sus relaciones sociales para evitar estar solas.

### ***La manipulación de los otros por debilidad o por espíritu de dominación***

*La energía del yo permanece aprisionada en tanto la persona concentra en los demás la responsabilidad de su problema y de su solución.*

SHAKTI GWAIN

La conocida obra de Eric Berne *Games People Play* describe perfectamente las manipulaciones practicadas por quienes no se estiman y no confían en sí mismos. Estos manipuladores son de dos tipos: pasivos y activos. Los primeros adoptan aspecto de personas débiles y de víctimas; los segundos se definen como fuertes y poderosos, capaces de «salvar» a los demás. La dinámica relacional en juego tiene la forma de un triángulo llamado «Karpman», por su creador.



Esta dinámica social, que es muy corriente, suele resultar destructiva para las personas concernidas. El salvador se convierte en víctima de aquel a quien quería socorrer. Después, bastante paradójicamente, termina por perseguir a la víctima que deseaba salvar. Ésta es la descripción sucinta de este tipo de relación malsana.

Los manipuladores pasivos se presentan como víctimas eternas que no confían en sus talentos ni en sus capacidades. Se organizan para encontrarse en situaciones desesperadas, desde las cuales piden ayuda, atrayendo así la atención de los salvadores, que tienen lástima de ellos. Son pozos sin fondo. Solicitan ayuda sobre todo en cuestiones en que son ellos los únicos que pueden ayudarse. Hacen demandas imposibles: «¡Ayúdame a estimarme!» o «¡Procura que yo sea feliz!».

Los manipuladores activos o los pretendidos salvadores no quieren ver ni sus debilidades ni sus limitaciones. Exhiben una falsa imagen de fuerza y confianza. Para darse a valer, intentan socorrer de manera compulsiva a las presuntas «víctimas». Se hacen dependientes de la dependencia de los demás y terminan por agotarse en ese juego. Al límite de fuerzas y de energía, arremeten contra los manipuladores pasivos, los agobian de reproches e incluso los persiguen.

## **Efectos sociales positivos de la autoestima**

### ***La autoestima permite mantener relaciones sociales auténticas***

La persona que goza de verdadera autoestima no necesita recurrir a subterfugios dirigidos a disimular su pensamiento, sus sentimientos, sus intenciones y sus valores, sino que los expresa de la manera más auténtica y honesta posible.

Se ejercita en la transparencia, incluso en los acontecimientos cotidianos más intrascendentes. Evita las medias verdades, los tapujos, las mentiras inocentes, las fachadas artificiales y los juegos frívolos.

Durante un taller sobre autoestima, en el curso de un ejercicio de integridad, los participantes debían responder la siguiente pregunta: «Si tuviera un diez por ciento más de honestidad en mi vida, ¿qué diría o haría?». Veamos una muestra de las respuestas recogidas:

- Le diría abiertamente a alguna persona que me ataca los nervios y me molesta.
- Le diría la verdad a mi marido sobre mis pequeños gastos.
- No me reiría de las bromas que encuentro ridículas o racistas.
- Diría toda la verdad sobre los productos que vendo.
- Diría «no» cuando me apeteciera decir «no».
- Pediría disculpas por mis faltas, en lugar de intentar defenderme.
- No ocultaría mi frustración, como suelo hacer.
- No temería retractarme después de haber herido a alguien.
- No me ocultaría cuando estoy triste.
- Admitiría más fácilmente mis debilidades.
- No pretendería tener algo que decir cuando no lo tengo.
- La envidia no me impediría hacer cumplidos.

La persona que quiere aumentar su autoestima supera el miedo a revelar cómo es y se muestra más honesta y transparente para con su entorno.

## ***La autoestima permite gozar de una soledad habitada***

*Estar presente en la atención al otro,  
manteniendo una distancia, conservando un espacio,  
porque cuanto menos nos dejemos atrapar por el otro,  
tanto más lo escucharemos.*

MICHÈLE SALAMAGNE

Quien goza de una autoestima elevada sabe reconocer la diferencia entre el aislamiento y la soledad. El aislamiento es cerrarse a los demás por miedo a sentirse invadido; la soledad, por su parte, es una retirada estratégica de la vida social para estar más presente a uno mismo. El aislamiento consiste en desarrollar un sistema de protección inspirado por el miedo a los demás; la soledad permite vivir la paz interior. El aislamiento se basa en el miedo a la propia vulnerabilidad; la soledad acepta la vulnerabilidad y la intimidad con uno mismo.

La soledad, por paradójico que parezca, favorece una calidad superior de presencia a los demás. El sentimiento de plenitud y paz que la persona haya experimentado le hará más susceptible de mostrarse amable con los demás.

## ***La autoestima permite gozar de una beneficiosa autonomía en las relaciones sociales***

La autoestima favorece la autonomía al armonizar entre sí las partes de la persona. La paz con uno mismo produce una afirmación serena. En cambio, quien se menosprecia se ve importunado por voces interiores discordantes.

Hay quien juzga equivocadamente que mantener la autonomía impide todo vínculo de dependencia. La autonomía no se opone, sin embargo, a la dependencia; ambas pueden cohabitar. En efecto, quien goza de una sana autonomía elige a las personas con las que puede permitirse establecer una sana relación de dependencia.

## ***La autoestima y el respeto por uno mismo hacen posible el perdón***

*Si no podéis ser compasivos con vosotros mismos,  
no podréis serlo con los demás.*

THICH NHAT HANK

¿No son acaso el perdón y la reconciliación los gestos sociales más significativos? Ahora bien, el verdadero perdón sería imposible de conceder sin la autoestima y el respeto por uno mismo. El proceso de perdón que emprende el ofendido exige de él ante todo que sane su autoestima y su dignidad heridas. Para hacerlo, tendrá que tomar conciencia de su herida y concederse tiempo para sanar su sensibilidad perturbada. Deberá dar prueba de una verdadera compasión hacia sí mismo antes de sentirla hacia su ofensor. Ésta es la condición previa a cualquier perdón.

### **Conclusión**

El amor como es debido por uno mismo y la confianza personal se encuentran en el núcleo de las relaciones humanas. A falta de ellos, se tiende a desconfiar de los demás y a manipularlos. Por otra parte, la persona que goza de una alta autoestima no sobreestima ni su fuerza ni su debilidad; no se compara con los demás; les da con generosidad muestras de atención y afecto. Cuando ella las recibe, lo hace con gratitud; pero sabe también rechazarlas cuando las juzga artificiales y falsas; y evita los juegos de los manipuladores que la aprisionan en transacciones malsanas.

## 7

# Las enfermedades asociadas a una pobre autoestima

*Todo reino dividido contra sí mismo queda asolado...*

MATEO 12,25

Todo trabajo sobre la autoestima pretende asegurar al «yo» consciente una mayor autonomía, definida como la libertad de actuar en función de las propias decisiones. Ser autónomo es, pues, liberarse progresivamente de los condicionamientos instintuales, así como de los condicionamientos sociales y culturales aprendidos o «introyectados» en la propia persona. También es poder disponer la vida personal siguiendo las inclinaciones más auténticas y profundas del propio ser, en lugar de seguir ciegamente las imposiciones de la *persona* o yo social. Y, finalmente, es saber tomar decisiones conformes con la propia identidad. En suma, es ser uno mismo y realizar la misión personal correspondiente.

Este capítulo consagrado a las enfermedades conectadas con la autoestima pretende sensibilizar al lector/a respecto de los obstáculos a la calidad de su autoestima y de su autonomía. Todas las descripciones de estas enfermedades actúan como señales de alarma que ponen en guardia con relación a las ilusiones del falso yo y, al mismo tiempo, contra las desviaciones de la autoestima.

Estoy convencido de que es posible transformar una autoestima débil y deficiente en una otra elevada y sana. Me limitaré a describir las neurosis que afectan al «yo», sin abordar las psicosis.

## El falso yo

En la periferia del yo consciente se sitúa la *persona* o yo social, cuya función consiste en adaptar al individuo a las expectativas y exigencias reales o imaginarias del medio. El niño aprende pronto a responder a las expectativas de sus primeros educadores, a intentar complacerlos para ser aceptado. El desarrollo normal de su *persona* le capacita para vivir en armonía con su entorno, evitándole la mayor cantidad posible de conflictos. El niño experimenta una necesidad fundamental de ser reconocido y de tejer lazos de pertenencia con su comunidad inmediata. Estos lazos los crea obedeciendo los reglamentos y las leyes del grupo, aunque debe llegar a compromisos respecto de algunas de sus tendencias y gustos personales.

Pero en el curso de la formación normal de la *persona* se producen accidentes. Es lo que ocurre cuando los primeros educadores tienen comportamientos incoherentes, o bien porque envían al niño mensajes contradictorios, o bien porque no responden a sus necesidades básicas. En tales casos, el niño tiene dificultades de ajuste. Para sobrevivir no tiene más elección que ocultar quien es y emplear estrategias de adaptación defensivas y rígidas.

Para protegerse, adoptará entonces una fachada acomodatícia, un «falso yo», según la expresión de Winnicott, especialista en desarrollo infantil<sup>1</sup>. El falso yo nace de los primeros esfuerzos de adaptación fallidos, provocados por los comportamientos frustrantes y contradictorios de la madre. El niño, perturbado en su relación primaria por tantas decepciones, se construirá una fachada protectora. En lugar de presentar una *persona* sana, un yo social adaptado, intentará engañar a ese mundo percibido como intrusivo,

---

1. D.W. WINNICOTT, *Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, International Universities Press, 1985.

incoherente y amenazador. La adaptación malsana a la que se entregará, lejos de beneficiar a su yo consciente, contribuirá a su alienación.

El niño, y más tarde el adolescente, se construirá una *persona*-armadura y ya no se atreverá a expresar sus verdaderos sentimientos y emociones, ingeniándose las para manifestar únicamente los que él considere aceptables por su entorno. El análisis transaccional califica esta táctica de supervivencia de «tráfico de sentimientos». El joven utilizará, en consecuencia, maniobras manipuladoras, que Eric Berne ha expuesto en su obra *Games People Play*. El drama consiste en que pierde la ocasión de adquirir una auténtica autoestima.

Hay quien toma conciencia de su falso yo en medio de personas auténticas. Al principio tiene la vaga sensación de ser un impostor, y entonces comprende la inutilidad e incluso nocividad de sus manipulaciones.

Veamos ahora los diversos disfraces neuróticos que revisten las falsas adaptaciones de la *persona*.

## **El narcisista**

La personalidad narcisista es un buen ejemplo de falso yo. En lugar de tener una percepción justa de quien es él, el narcisista está constantemente preocupado por su imagen social. Se comporta entonces como Narciso, el personaje mítico que se enamoró tan perdidamente de su rostro reflejado en el agua que, tratando de contemplarlo mejor, se ahogó. La leyenda dice que en el lugar donde cayó nació una flor cuyo nombre es «narciso».

Es el caso, por ejemplo, del joven que sólo tiene la sensación de existir en la mirada de una mujer. Observarse a través del efecto que produce en su admiradora le proporciona una intensa satisfacción. El drama del narcisista es creer que sólo existe realmente en la mirada ajena. En otras

palabras, está preocupado por su imagen, sobre todo por la que el otro le refleja. Al mismo tiempo, es incapaz de encontrarse verdaderamente con otra persona y establecer con ella una relación íntima. Se condena a vivir aislado en un mundo de fantasía.

La imposibilidad de un verdadero encuentro por parte de la personalidad narcisista está bien ilustrada por la manera en que Oscar Wilde terminaba la leyenda. Las Oréades, divinidades de los bosques, llegaron a las orillas del lago y lo encontraron transformado en un mar de lágrimas.

- ¿Por qué lloras? –preguntaron las Oréades.
- Lloro a Narciso –respondió el lago.
- No nos extraña demasiado –dijeron ellas-. Aunque nosotras le perseguíamos constantemente por los bosques, tú eras el único que contemplaba de cerca su belleza.
- Entonces, ¿Narciso era bello? –preguntó el lago.
- ¿Quién puede saberlo mejor que tú? –replicaron sorprendidas las Oréades-. ¿Acaso no se inclinaba sobre tu orilla día tras día?

El lago permaneció un momento en silencio. Después añadió: «Lloro a Narciso, pero no me había dado cuenta de que era hermoso. Yo le lloro porque cada vez que se inclinaba sobre mis orillas, podía yo ver en el fondo de sus ojos el reflejo de mi propia belleza»<sup>2</sup>.

## **El perfeccionista**

A pesar de las apariencias, el perfeccionista es un claro ejemplo de menosprecio de sí mismo. Al ser incapaz de permanecer en contacto consigo, está en todo momento

---

2. Según P. COELHO, *O Alquimista*, Brasil 1988 (trad. cast.: *El alquimista*, Editorial Planeta, Barcelona 1998).

deseoso de tener comportamientos conformes con las normas y los códigos sociales. A su parecer, en ello reside el ideal de perfección. Se esfuerza, pues, por disimular el menor defecto, la más mínima debilidad y la más insignificante trasgresión en su vida. Le daría demasiada vergüenza vivir en desacuerdo con su imagen de perfección. Siempre en estado de alerta, se esfuerza por evitar en su trabajo el menor error o la más mínima desviación de conducta. Al fijarse tales niveles de perfección, se encuentra en un estado de estrés perpetuo. Nadie se asombrará, por tanto, de su rigidez y su irritabilidad consigo mismo y con su entorno.

El perfeccionista elige ciertas virtudes sociales que se esfuerza por practicar a la perfección. Mencionemos entre otras la limpieza, la disciplina, la regularidad, la obediencia, la cortesía, la fidelidad, etc. En cambio, ignora otras igual de importantes, como la cordialidad, la distensión, la generosidad, la tolerancia, la flexibilidad, etc. Carl Jung lo expresaba con suma precisión cuando afirmaba que es preferible ser completo a ser perfecto. Recuerdo a un superior religioso tan dado a hacer respetar la disciplina que olvidaba las más simples reglas de cortesía y caridad fraterna. Habría sido preferible que fuera menos «perfecto», pero más «completo». Porque quien se estima acepta todo de sí mismo, tanto sus cualidades como sus debilidades, no ambicionando una conducta impecable en todos los aspectos.

Los esfuerzos desplegados por el perfeccionista para luchar contra la emergencia de su sombra (la parte oscura de su personalidad) serán, a la larga, insostenibles. La tensión psíquica resultante de la represión continua de su sombra provocará en él, para su gran desasosiego, toda clase de reacciones penosas: obsesiones, miedos incontrolables, prejuicios, desviaciones compulsivas en el plano moral, por no hablar del extenuamiento psicológico y de los estados depresivos que padecerá.

## **El obseso por la autoestima**

Parece estar de moda una forma sutil de narcisismo: la preocupación exagerada por uno mismo. Las personas que se enfrentan a esta obsesión se crean preocupaciones excesivas e inútiles. Se atormentan por su salud; en consecuencia, no sueñan más que con el descanso y las vacaciones. Se preocupan por su progreso en su autoestima; están constantemente inquietas por su realización personal, etc. Se vuelven hipersensibles e incluso algo hipocondríacas.

La obsesión por uno mismo puede perjudicar la realización auténtica. La revisión constante de la propia persona y las vueltas continuas en torno a uno mismo son malsanas. Suelen suscitar egocentrismo, además de dañar el funcionamiento de los automatismos psicológicos sanos (por ejemplo: la digestión, los latidos del corazón, etc.). La realización personal se convierte en un penoso deber. En lugar de pensar en vivir bien, la persona se pierde en exámenes nocivos de sí misma y de sus actos. Es frecuente que estas personas que no han logrado satisfacer sus necesidades básicas no confíen lo suficiente en la espontaneidad de la vida, ni en sus instintos e intuiciones, ni en su deseo de amar y ser amadas.

## **El orgulloso**

Hay quien asimila la autoestima al orgullo, pero es un grave error basado en una concepción de la autoestima falsa. La moral tradicional definía el pecado de orgullo en términos de sentimiento excesivo de superioridad que llega hasta el desprecio a los demás. En cuanto a los psicólogos, hablan más de complejo de superioridad. Sostienen, además, que el culto desmedido al yo proviene de un profundo sentimiento de inseguridad. En efecto, el orgulloso se defiende

de un sentimiento inconsciente de inferioridad. Por reacción, la persona orgullosa combate un fuerte sentimiento de ineptitud; de ahí su aparente arrogancia y presunción. Su curación radicaría, por tanto, en la aceptación de sus debilidades y fragilidades, si lograra tomar conciencia de las mismas. Ni que decir tiene que la autoestima no tiene nada que ver con el orgullo o el complejo de superioridad, y los únicos que piensan que sí tiene que ver son aquellos cuya autoestima es pobre.

### **La autoestima artificial**

Otra forma de autoestima falsa consiste en sentirse muy importante por poseer bienes o tener influencia. Poseer un coche o una casa muy cara, ser socio de un club selecto o vivir en un medio encopetado, hacerse pasar por un divo, gozar de privilegios, multiplicar las conquistas sexuales...; todo ello infla el ego de la persona hasta hacerle creer que tiene una autoestima sana. Pero es una ilusión peligrosa, porque todas estas ventajas externas no tienen nada que ver con la autoestima, que es una disposición interna.

Es cierto que hay razones para mostrarse orgulloso de los bienes y los éxitos sociales. Pero esas brillantes ventajas no producen necesariamente una alta y sana autoestima. Para caer en la cuenta, basta con constatar el escaso número de personas ricas, famosas y aduladas por el público se aman realmente y tienen confianza en sí mismas. Muchas de ellas son incluso tan desgraciadas que tienden a aislarse y a colmar su vacío existencial con el alcohol, las drogas, el consumismo e incluso acariciando ideas suicidas.

Recordemos que la autoestima es el sentimiento de amarse, ser amado, y ser competente y útil a los demás; y que es, ante todo, resultado de un trabajo interior.

## **El seductor**

El seductor se sirve de sus encantos para manipular y dominar a sus conquistas. Sus artimañas revelan un grave menoscabo de sí mismo en cuanto a sus aptitudes y su capacidad de desenvolverse en la vida. Prefiere seducir a esforzarse por ganarse la vida y merecer la aprobación ajena por sus esfuerzos. Es cierto que tiene la seguridad de poder seducir, pero le falta la confianza suficiente en sí mismo para que su vida sea un éxito. Le convencieron siendo muy joven de que la belleza y la amabilidad le bastarían y le permitirían hacer su santa voluntad, pero se olvidaron de ayudarlo a desarrollar sus aptitudes.

Conozco a una mujer muy hermosa y amable a la que su madre le repetía: «Nosotras, las mujeres guapas, no necesitamos trabajar. Siempre habrá un príncipe azul que nos mantenga y nos dé una buena vida». Pero la vida se ha encargado de enseñarle lo contrario: sus desengaños amorosos le han mostrado que, para vivir y vivir bien, tiene que contar con sus aptitudes, sus talentos y su propia iniciativa.

## **El adicto al trabajo**

El adicto al trabajo padece un mal opuesto al del seductor. Sus educadores comenzaron por depositar una gran confianza en él. Le pusieron ante gran número de desafíos que afrontar, pero no se preocuparon de mostrarle gratuitamente su afecto. Sólo le prodigaban caricias y muestras de atención para recompensar su buena conducta y sus éxitos, de manera que el niño fue progresivamente confundiendo las muestras de afecto con el éxito, llegando a la siguiente conclusión: «El amor que me manifiestan mis allegados nunca es gratuito; debo ganármelo con mi rendimiento. Si trabajo sin respiro y realizo las tareas que me exigen hasta el punto de olvidarme de mí, no cabe duda de que me amarán». El

niño confundió admiración con amor, y su sed de afecto hizo de él un verdadero maníaco del trabajo. Una vez adulto, llega incluso a la extenuación profesional por tratar de responder a las expectativas respecto de él, ya sean reales o imaginarias. La frustración crónica de ternura que padece le lleva a convencerse de que nunca hace lo bastante.

## **El incapaz**

El incapaz cultiva un sentimiento diametralmente opuesto a la confianza personal. Su razonamiento se basa en la ilusión de que, si se muestra débil, estúpido e incompetente, siempre encontrará un buen samaritano que le saque de apuros. Las expresiones: «No soy capaz» y «siempre es culpa mía» son frecuentes en sus labios. Está tan convencido de su incapacidad en todos o casi todos los terrenos que se cree víctima de un maleficio. Antes de emprender la realización de un proyecto se considera vencido de antemano; vive la obsesión del fracaso; siempre encuentra buenas excusas externas para explicar su falta de éxito. Repite la cantinela derrotista: «¿Para qué?». En suma, aplica toda su inteligencia a evitar las tareas, en lugar de ingeniárselas para realizarlas.

La peor convicción que obsesiona a los incapaces es creerse víctimas de una imperfección congénita. Una mujer varias veces desdichada en amores me decía: «Estoy convencida de tener un defecto natural, una especie de fatalidad que me lleva a correr tras los fracasos amorosos». Tenía la convicción de haber nacido para tener un destino trágico. Las personas de este tipo están convencidas de ser responsables de todas sus desgracias, de estar condenadas a fracasar constantemente y de estar perseguidas por la mala suerte. Ayudarlas a cambiar sus convicciones es todo un desafío para el terapeuta de la autoestima; desafío que, sin embargo, es posible afrontar.

## **El avergonzado**

Es conveniente empezar por distinguir culpabilidad de vergüenza. El sentimiento de culpabilidad designa el estado de una persona consciente de haber actuado mal, es decir, de haber violado una norma moral con pleno conocimiento de causa. La vergüenza, por el contrario, es un penoso sentimiento de indignidad personal, es la impresión de tener el alma sucia. Lo peor para el avergonzado es la convicción de que todo su entorno percibe su estado de indignidad y suciedad.

La vergüenza y la culpabilidad no se tratan de la misma manera. El reconocimiento de la propia falta, su confesión y el deseo de repararla bastan para disipar el sentimiento de culpabilidad normal. No ocurre lo mismo con la vergüenza, esa sensación casi fisiológica de mancilla del alma adquirida con motivo de un fracaso, un error cometido o una transgresión. La persona avergonzada tiene la impresión de estar mancillada y ser repulsiva. Para curar la vergüenza, no basta con confesar el fracaso o la falta, sino que su curación necesita de un rito de purificación, consistente, por ejemplo, en lavarse las manos o la cabeza para hacer desaparecer la impresión de suciedad. Además de este rito, la terapia más eficaz se orienta a la aceptación de la parte avergonzada de la persona y a rodearla de amor.

## **El culpable obsesivo**

El sentimiento obsesivo de culpabilidad es distinto del sentimiento normal de culpabilidad, porque el primero es repetitivo y angustioso, es un remordimiento patológico que sigue abrumando al culpable incluso después de que éste haya confesado su falta. El afectado está obsesionado por la necesidad morbosa de expiar, aunque sólo sea un pecadillo o una falta imaginaria, y lo hace infligiéndose un tormento interior acompañado de reproches de este tipo: «Debe-

ría...»; «¿Por qué no lo pensé...?»; «Es culpa mía...»; «Es imperdonable...».

Este sentimiento obsesivo suele disimular una agresividad reprimida. El culpable obsesivo vuelve su agresividad contra sí mismo. Puede que dicha agresividad no sea reconocida como tal o que sea sentida en forma de angustia. Este estado de ánimo se encuentra, por ejemplo, con motivo de una separación inesperada, un duelo no previsto, un divorcio, un desengaño amoroso o el suicidio de un allegado. Los niños son particularmente vulnerables a ella debido a su pensamiento mágico, y es frecuente que crean ser la causa de la muerte de un familiar o de la separación de sus padres.

## **El ansioso**

El ansioso padece una inquietud crónica y desmesurada con respecto a un peligro inminente, la mayor parte de las veces imaginario. Vive continuamente con la espada de Damocles sobre la cabeza; prevé el advenimiento de catástrofes, lo que le hace sentir un temor paralizante; no tiende, pues, a asumir riesgos. De naturaleza pesimista, «lo ve todo negro»; imagina situaciones de fracaso, humillación y desgracia. Paralizado ya por la mera previsión del fracaso, actúa de tal modo que se cumplan sus profecías de desgracias. El único consuelo que puede darse es decir: «Ya lo sabía yo...».

Para curar al ansioso, hay que enseñarle a vivir lo más posible en el presente y a reemplazar sus fantasías de fracaso por ideas de éxito.

## **El angustiado**

Como el ansioso, el angustiado vive continuamente sumido en el miedo, que se hace sentir como un malestar tanto psíquico como físico. La angustia puede pasar de una simple preocupación a una crisis de pánico y fobia. Los síntomas

físicos son los siguientes: abundante transpiración, aparición de espasmos, aceleración del pulso, sensación de ahogo y nudo en la garganta, etc.

El angustiado por lo general no comprende la razón de su malestar ni capta el origen ni el mensaje que conlleva. Su angustia suele ser una manifestación camuflada de su sombra, la parte reprimida de su persona que intenta por diversos medios emerger a la consciencia y encontrar en ella un medio de expresión.

Como fuente permanente de angustia, la sombra puede resultar engañosa debido a que obnubila la percepción del angustiado. Es frecuente que recurra a una manera simbólica de expresarse, proyectándose sobre las cosas, los animales y las situaciones. La angustia reviste entonces aspecto de fobias de todas clases. Pueden encontrarse pistas para la curación en la integración de la sombra, como se verá en la segunda parte de este libro.

## **El dependiente**

El dependiente se caracteriza por la falta de conciencia de sus propias fronteras psicológicas. En consecuencia, tiende a perderse de vista en sus relaciones con los demás, es incapaz de ver y tolerar las diferencias que le separan de los otros, y utiliza expresiones fusionales como: «Sé lo que vives»; «Me agradas mucho»; «Me vuelves loco»... Inseguro de sus estados de ánimo, siente siempre un cierto malestar o una sensación de amenaza, ya sea con respecto a sí mismo, ya sea con respecto a los demás.

El dependiente sufre de baja autoestima. Cree que sus fronteras son invadidas por elementos extraños. Soporta continuamente la influencia ajena, hasta el punto de renunciar a su originalidad. Ha asimilado mal las enseñanzas o los principios vitales inculcados por sus educadores; se ha limitado a tragárselos. Está atormentado por un súper-yo tiránico. Se le reconoce en las expresiones que utiliza: «Se

debe...»; «Hay que...»; «No hay que...»; y por el empleo del «tú» y el impersonal, en lugar del «yo».

## **El independiente**

El independiente se sitúa en oposición a lo anterior. Se ha construido unas fronteras infranqueables que vigila constantemente para protegerse mejor. Sospecha siempre que se habla de él; desconfía de cualquier manifestación de admiración y afecto, y se organiza para no aceptarlas, con la esperanza de evitar unas trampas que son imaginarias. Suele hablar de su independencia y su libertad, que siempre cree amenazadas.

En contraste con los dos últimos tipos descritos, las fronteras psicológicas de la persona con alta autoestima son flexibles. Este tipo de persona tiene unas ideas muy claras respecto de su identidad: sabe distinguir lo que tiene o no que ver con ella. Conoce los confines de su personalidad y no se deja definir por las opiniones ajenas. Sabe entablar con los demás unas relaciones plenificantes. Da y recibe muestras de atención y afecto, permaneciendo libre e independiente. Y se permite mostrarse vulnerable y manifestar una cierta dependencia respecto de las personas que ha elegido por su fidelidad y su solidez en la amistad.

(Véase la estrategia «Establecer las fronteras personales»).

## **Conclusión**

La descripción de las enfermedades relativas a la autoestima no es muy alegre; pero, lo que sí resulta alentador, es que, mediante estrategias sencillas, como cambiar la manera de verse, modificar el diálogo interior y controlar las propias emociones y sentimientos, se tiene la capacidad de liberarse de estas neurosis. La reeducación personal es siempre posible.

1987-88

SEGUNDA PARTE:

---

...A LA ESTIMA DEL SÍ-MISMO

*¡Debes ser lo que eres!*

FRIEDRICH NIETZSCHE



# 1

## El paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo

### *HISTORIA DEL DISCÍPULO Y EL MAESTRO*

*El discípulo al maestro:*

*«¿Qué se hace antes de la iluminación espiritual?».*

*El maestro responde:*

*«Se recoge leña, se enciende el fuego y se pone agua a hervir».*

*Y el discípulo vuelve a preguntar:*

*«¿Qué ocurre después de conseguir la iluminación espiritual?».*

*El maestro repite:*

*«Se recoge leña, se enciende el fuego y se pone agua a hervir».*

Anónimo

Para acercarse al Sí-mismo –el alma habitada por lo divino–, estimarlo y cuidar de él, es necesario un yo fuerte. La primera parte de este libro ha estado consagrada al desarrollo de la autoestima; esta segunda parte trata de la importancia de la estima del Sí-mismo y de las condiciones que la favorecen.

Tengamos desde ahora presente la distinción entre la autoestima y la estima del Sí-mismo. La autoestima se ocupa de las imágenes, las palabras y las miradas mediante

las cuales emitimos juicios de valor sobre nosotros mismos. Por su parte, la estima del Sí-mismo consiste en descubrir la propia alma y cuidar de ella. La primera es de orden psicológico y voluntario; la segunda es de orden espiritual y consiste en el despertar a la acción del Sí-mismo. Finalmente, la autoestima se ocupa del ego de la persona, de su supervivencia física, emocional, intelectual y social; la estima del Sí-mismo, por su parte, trata de encontrar el propio ser espiritual, es decir, el alma, y de dejarse guiar por ella para alcanzar un desarrollo pleno.

### **¿La muerte del ego o el menosprecio de uno mismo?**

Todavía hoy, buen número de autores espirituales sostienen que la espiritualidad se erige sobre las ruinas del ego y, por consiguiente, sobre el menosprecio de uno mismo. La desconfianza respecto de la autoestima sigue presente, sobre todo en determinada literatura espiritual que considera sospechoso el noble amor a uno mismo. Estos escritos concentran sus esfuerzos en demostrar las posibles desviaciones de la autoestima, pero ignorando sus beneficios. ¿Se han quedado estancados en la tradición jansenista? ¿siguen obsesionados por la frase de Blaise Pascal que afirma que «el yo es odioso»?

Me ha resultado divertido subrayar en algunos artículos recientes escritos en francés diversas expresiones utilizadas para describir la autoestima: «narcisismo», «egocentrismo», «individualismo» (en oposición al bien común), «culto al yo sobredimensionado», «inquietud exagerada por uno mismo», «preocupación por el yo», «heroización del yo», «yo prioritario», etc. Estos pensadores parecen ignorar que es absolutamente necesario tener una autoestima sana para acceder a la estima del Sí-mismo.

Para dar el paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo, algunos maestros espirituales subrayan la impor-

tancia de la renuncia al ego, dicho de otro modo, a la autoestima. Invitan, pues, a sus discípulos a morir a su ego, es decir, a abolirlo, disolverlo, aniquilarlo o hacerlo desaparecer. Pues bien, yo estoy convencido de la importancia del ego y no comprendo ese lenguaje violento. Prefiero expresarme en términos menos destructivos, porque me opongo a cualquier mutilación del ego y de la autoestima. La eliminación del ego lleva al rechazo de los valores ligados a la supervivencia y la afirmación social. Además, tal orientación puede alimentar las ilusiones espirituales respecto de uno mismo. ¿No afirmaba el propio Pascal que «quien quiere hacer el ángel, hace la bestia»?

Por eso, en lugar de decretar la muerte del ego, me esforzaré por demostrar que el paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo debe hacerse mediante la conversión y el cambio de perspectiva. Insistiré en el despertar de la persona a las realidades espirituales. Una vez adquirida una sólida autoestima y las fuerzas personales para la supervivencia, propondré un cambio progresivo del punto de vista del ego al de la trascendencia del Sí-mismo. Estoy convencido de que la plenitud espiritual exige, en la medida de lo posible, la salud psicológica que proporciona el amor a uno mismo.

¿Cómo se produce, pues, el paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo? Se efectúa cuando el ego renuncia conscientemente a ubicarse en el centro de la persona y a la pretensión de controlarlo todo, es decir, cuando se sitúa bajo la dirección del Sí-mismo.

### **La autoestima y la estima del Sí-mismo: dos momentos de crecimiento en procesos opuestos**

Michel Lacroix, profesor de la Universidad de Éry-Val d'Essonne y autor de la obra *Développement personnel*, ha establecido la distinción entre los dos movimientos opues-

tos de la realización personal: la construcción de la autoestima y su depuración para acceder a la estima del Sí-mismo: «Por una parte, se pretende el fortalecimiento del yo: mejorar la propias realizaciones, convertirse en líder, comunicarse mejor, manejar las propias emociones y realizar los proyectos personales; todo lo cual tiene que ver con la autoafirmación. Esta franja de actividades de desarrollo personal se sitúa en el marco del ego. Pero, por otra parte, el desarrollo personal pretende la superación del yo en la experiencia espiritual». Dice también que los métodos para llegar a la experiencia espiritual cambian: «Gracias al trance, el éxtasis y la ampliación de la conciencia, los sujetos esperan saborear la fusión cósmica, hacerse “hombres sin fronteras”, disolver su individualidad en lo transpersonal. Tales actividades se sitúan claramente más allá del ego»<sup>1</sup>. A pesar de su excelente descripción del paso del ego al Sí-mismo, el autor tiene el defecto de hacer desaparecer el ego en beneficio de la experiencia del Sí-mismo.

Siguiendo la misma línea de pensamiento, David Richo<sup>2</sup> establece un paralelismo entre el desarrollo psicológico y el crecimiento espiritual. Me inspiro aquí en su cuadro comparativo entre el trabajo psicológico (autoestima) y el trabajo espiritual (estima del Sí-mismo).

El trabajo psicológico y el trabajo espiritual exigen la integración de ambas dinámicas. Combinan el esfuerzo voluntario con la gracia. Una vez agotados los esfuerzos de la inteligencia y la voluntad propios de la autoestima, el Sí-mismo interviene mediante la gracia.

Hay una sabiduría propia del arte de conocer el momento preciso de detener los esfuerzos voluntarios y ponerse en estado de receptividad. Para realizar el desplazamiento hacia la estima del Sí-mismo se deben poner en marcha

- 
1. M. LACROIX, «Le développement personnel: Un nouveau culte du moi»: *Christus: Revue de formation spirituelle* 47/188 (octubre 2000), 406.
  2. D. RICHÓ, *Shadow Dance: Liberating the Power and Creativity of Your Dark Side*, Shambhala, Boston 1999, p. 94.

unas estrategias distintas de las empleadas para construir la autoestima, es decir, hay que echar mano de los recursos del inconsciente. Estas estrategias consisten en ponerse en estado de trance, especialmente mediante la autohipnosis, la meditación, la visualización, la afirmación, y sobre todo mostrándose disponible a las fuerzas y los símbolos del Sí-mismo, porque facilitan la acción de éste, que encierra posibilidades de crecimiento que el ego no posee.

Jung afirmaba lo siguiente: «El crecimiento de la personalidad se lleva a cabo a partir del inconsciente»<sup>3</sup>. Su pensamiento coincide con el de Milton Erickson. Este gran médico hipnólogo, que ha influido en la mayor parte de las escuelas de psicología actuales, consideraba el inconsciente como el lugar privilegiado de todo posible crecimiento, por ser una fuente inagotable de creatividad.

## **El paso de la vida del ego a la vida espiritual**

Nadie puede predecir exactamente cómo se efectuará en un individuo el paso del ego al Sí-mismo. Sin embargo, es posible identificar tres grandes categorías de personas que viven el paso del ego a la vida espiritual.

- 1) Hay quienes, desde su infancia, se sienten atraídos por las intimaciones del Sí-mismo y las siguen dócilmente.
- 2) Otros, sobre todo hacia la mitad de su vida, atraviesan una crisis existencial. Aunque hayan triunfado en su vida social y gocen de prosperidad, por lo que deberían experimentar verdadera euforia, están obsesionados por cuestiones y reflexiones existenciales: «¿De qué sirve todo esto?»; «¿Cuál es el sentido de mi existencia?»; «Tengo la impresión de estar echando a perder mi vida, de haberme equivocado en mi orientación»; «Me siento

---

3. C.G. JUNG – R. CAHEN, *Racines de la conscience: Études sur l'archétype*, Buchet-Chastel, Paris 1971, p. 280.

terriblemente solo, pese a estar rodeado de familiares y amigos»... Estas personas viven un verdadero malestar existencial.

- 3) Y unos terceros, finalmente, se ven obligados a hacerse las grandes preguntas sobre la existencia como consecuencia de pérdidas importantes en su vida.

Para las dos últimas categorías de personas, el paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo no es cosa fácil. Su despertar espiritual pasa por períodos de angustia, y si no se les orienta y previene, se desalientan enseguida y vuelven a su aburrida rutina y a la diversión de las distracciones. Pero si, por el contrario, permanecen fieles a los llamamientos del Sí-mismo, podrán afrontar esos momentos difíciles y progresarán en la vía espiritual.

### **Los fenómenos de angustia en el crecimiento espiritual**

El descubrimiento de las influencias latentes pero discretas del Sí-mismo en el ego no deja de suscitar un miedo existencial. Sin embargo, muy pocos libros describen esa angustia. La palabra «angustia» procede del latín, y su significado original es «pasaje estrecho». Esta palabra remite a la típica sensación experimentada en la garganta y el pecho que hace que la persona se sienta oprimida por un bloqueo de su energía.

La conversión de la autoestima en estima del Sí-mismo, es decir, el hecho de que el ego se sacrifique en favor del Sí-mismo, suscita una angustia muy particular, un miedo engendrado por el duelo de su seguridad que el ego debe hacer y el vértigo que siente ante lo desconocido del mundo espiritual. Es importante, sin embargo, no confundirla con la angustia causada por la represión. La primera surge cuando el Sí-mismo provoca un acceso de crecimiento y, bastante paradójicamente, va acompañada de una sensación de

entusiasmo. Por otra parte, anuncia una situación de crisis. El ego se inquieta entonces por no sentirse ya seguro, por perder su estabilidad y por no poder controlar su evolución; en suma, porque ya no sabe lo que cabe esperar del futuro.

El duelo de sus antiguas seguridades que el ego debe hacer produce en él una extraña sensación de novedad, e incluso de vacío; pero, en lugar de afrontar valientemente ese estado de malestar y confusión, la gente suele tener tendencia a volver a las posiciones seguras del ego. Piensan que se equivocan de camino, creyendo erróneamente que su evolución espiritual debería tener lugar fácilmente y en medio de la euforia. Sabio es el acompañante espiritual capaz de identificar estos «impases» pasajeros, porque él mismo los ha atravesado y ha conocido sus «noches». Es, por tanto, capaz de apoyar a los novicios en el árido camino del progreso espiritual.

### **El fenómeno de la «inducción»**

La inducción es otra forma de angustia poco reconocida al principio del despertar espiritual y de la irradiación del Sí-mismo. Este término, tomado de la física, describe la resistencia que soporta la corriente eléctrica cuando atraviesa un conductor metálico y éste se pone caliente e incluso arde. Esta metáfora se utiliza en psicología espiritual para describir la irradiación energética del Sí-mismo cuando empieza a iluminar las zonas oscuras del inconsciente. Este fenómeno revela aspectos inmaduros, faltas de juventud, trasgresiones morales y dimisiones del ideal personal. El Sí-mismo encuentra entonces una fuerte resistencia en forma de angustia.

El fenómeno de la inducción parece más evidente cuando nos comprometemos a vivir valores espirituales elevados. Ilustrémoslo con ejemplos. Un joven novicio religioso puede estar animado por un gran ideal y, al mismo tiempo,

carecer de confianza en sí mismo; poco después de su matrimonio, una mujer puede tener la impresión de estar presa de su compromiso; con motivo del nacimiento de un hijo, una madre puede experimentar un vivo sentimiento de culpabilidad por haber decidido abortar en el pasado; una persona que ha hecho voto de vivir un ideal de castidad perfecta puede estar obsesionada por imágenes sexuales; una comunidad religiosa, entusiasmada en sus orígenes con la idea de salvar al mundo, ve cómo se va deslizando hacia el sectarismo... Si el ideal espiritual se vive únicamente con el pensamiento, el fenómeno de la inducción es muy probable que no se desencadene. Por otra parte, si unas personas deciden vivir concretamente ese ideal, es muy probable que, para su gran desconcierto, se active la inducción.

En la misma línea de pensamiento, Robert Johnson<sup>4</sup> observaba que la sombra resurge y tiende a aparecer después de un período espiritual intenso. Del mismo modo, Aldous Huxley, en *Devils of Loudum*, señala la polarización suscitada por la inducción: «Cada positivo engendra su negativo correspondiente [...] descubrimos cosas como el odio que acompaña al amor y la burla causada por el respeto y la admiración»<sup>5</sup>.

Una persona que se haya hecho más sensible a los valores espirituales y, al mismo tiempo, más responsable, tendrá mayor propensión a sentir culpabilidad y una vergüenza sana ante determinadas actitudes y actos de su pasado. Si, en lugar de reprimir esa culpabilidad y esa vergüenza, las asume y las reintegra como haría con sus sombras, su yo experimentará una asombrosa expansión de conciencia y una sensación de sorprendente veracidad. Pero, una vez

- 
4. R.A. JOHNSON, *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*, HarperSanFrancisco, San Francisco 1991, p. 82.
  5. Citado por J. FIRMAN, *Je et Soi: Nouvelles perspectives en psychosynthèse*, Centre d'intégration de la personne de Québec, Sainte-Foy 1992, p. 271.

más, para ello deberá ser acompañada por un maestro espiritual experimentado que no tienda a trivializar el fenómeno de la inducción.

## **Dos vías para llegar a la estima del Sí-mismo**

Precisemos de qué manera adquirir la estima del Sí-mismo describiendo los dos caminos que permiten acceder a ella: la vía negativa y la vía positiva. Al contrario que la autoestima, que crece a base de esfuerzos, aplicación y estrategias, como hemos visto en la primera parte, la adquisición de la estima del Sí-mismo tiene lugar de una forma muy distinta. La vía negativa consiste en una purificación realizada mediante las siguientes estrategias: la desidentificación, los duelos, la integración de las propias sombras y, finalmente, los desapegos voluntarios.

La vía positiva, llamada «simbólica», utiliza unas estrategias distintas: el trabajo sobre los símbolos con la imaginación activa, la práctica del mandala, el estudio de la simbólica de los sueños, la reconciliación de los opuestos y, finalmente, el conocimiento de las historias y los mitos espirituales.

En capítulos posteriores se describirán las estrategias propias de estas dos vías. Pero, antes de aventurarnos más allá, definiremos con mayor precisión la instancia psicoespiritual que constituye el Sí-mismo.

## 2

### ¿Qué es el Sí-mismo?

*Yo sabía que, con el mandala, había alcanzado  
la expresión del Sí-mismo, el descubrimiento último  
al que me sería concedido llegar.*

C.G. JUNG

#### **El concepto de Sí-mismo en Carl Jung**

Carl Jung descubrió la instancia del Sí-mismo como consecuencia del análisis de sus propios sueños y de los de sus pacientes, de sus investigaciones antropológicas, en particular sobre los mandalas tibetanos, y del estudio de la alquimia, el taoísmo y la gnosis. Sus estudios le llevaron a la evidencia de la existencia de un centro del alma, principio organizador de la persona toda. Tomó entonces de la India la palabra *atman*, que significa literalmente «uno» o «sí mismo». Entre los textos del antiguo vedismo, los Upanishads utilizan este término para designar la persona verdadera, en oposición al yo considerado como un revestimiento artificial, una cristalización accidental. Para Élie Humbert, esta intuición constituye «la piedra angular de la psicología jungiana»<sup>1</sup>.

1. É.G. HUMBERT, *L'homme aux prises avec l'inconscient*, Albin Michel, Paris 1992, p. 65.

Carl Jung se desmarcaba así de la teoría de Freud, su maestro de los primeros tiempos, al no admitir ya su concepción del inconsciente, del «ello» freudiano movido únicamente por fuerzas libidinales caóticas que pueden irrumpir en cualquier momento en el consciente y producir una psicosis. El inconsciente jungiano se muestra menos amenazador. Está constituido de arquetipos, núcleos de energía psíquica que se encarnan en la realidad para darle sentido. Estas formas universales gravitan idealmente en torno a un centro que es el Sí-mismo. Con el Sí-mismo, que Jung describe como «el arquetipo magno», forman el inconsciente colectivo.

Mientras que Freud pide al yo que tenga una actitud defensiva respecto del inconsciente y le encarga levantar defensas para contenerle, Jung propone, por el contrario, una colaboración entre el yo consciente y el inconsciente. La concepción del inconsciente en Freud es de orden puramente psicológico y está cerrada a cualquier apertura a lo espiritual. En Jung, el inconsciente colectivo se organiza en torno a un centro espiritual y religioso, el Sí-mismo, que él define como la *imago Dei* (imagen de Dios). Fue en 1930 cuando Carl Jung llegó a la convicción de que el inconsciente colectivo está centrado en la instancia del Sí-mismo, que da sentido y finalidad a todo el material psíquico. El descubrimiento del Sí-mismo le llevó a concebir para la persona un proceso de maduración cuyo objetivo es llegar a ser «Sí misma», encontrar su propia identidad real (o individualidad), y, con este fin, liberar a la persona de las influencias sociales alienantes.

Al atribuir tal estatus al Sí-mismo, el de ser a la vez la totalidad y la finalidad de la vida psíquica, el psicoanalista suizo propone una concepción original de la vida interior, que ya no será una simple actividad psicológica, sino una espiritualidad del Sí-mismo. Su planteamiento influirá en

todas las escuelas de psicología transpersonal, que reconocerán el papel determinante de lo espiritual en la evolución de la persona.

## **El conocimiento intuitivo del Sí-mismo**

El Sí-mismo se deja más adivinar que captar directamente. Sólo se llega a conocerlo a través de experiencias-cumbre, que son irrupciones del Sí-mismo y permiten entrever al Sí-mismo en el curso normal de la vida. Entre estas experiencias-cumbre —de las que hablaré más detenidamente en el próximo capítulo—, me limitaré aquí a las que tienen un carácter más simbólico.

El Sí-mismo, una realidad imposible de conocer directamente, se deja, sin embargo, descubrir por el consciente a través de símbolos: los sueños, los mitos y las leyendas. Entre las imágenes simbólicas que representan más particularmente al Sí-mismo se cuentan ante todo las que expresan la totalidad y el infinito, como la piedra preciosa inestimable, el diamante indestructible, el oro puro, el agua viva, el fénix que renace de sus cenizas, el elixir de la inmortalidad, la piedra filosofal y el reino interior. Después se observan figuras que remiten a un centro rodeado de un espacio infinito, como el mandala, la cruz, la estrella polar y las figuras cúbica y circular. Pues bien, todos estos símbolos tienen en común remitir a la idea de totalidad, perfección y finalidad del Sí-mismo, considerado como el alma humana habitada por lo divino.

## **Intentos de descripción del Sí-mismo**

¿Qué es el Sí-mismo? Jung da a esta pregunta varias respuestas: «El Sí-mismo es el arquetipo magno de toda la persona; el Sí-mismo es la totalidad y la finalidad de la psique,

el Sí-mismo es la *imago Dei* (imagen de Dios), el “Dios en nosotros”»<sup>2</sup>.

Edward C. Whitmont lo define como una personalidad interior autónoma y distinta del yo consciente. Lo considera un guía que pretende la plenitud y la orientación del ego<sup>3</sup>.

John Firman, por su parte, también ve al Sí-mismo como distinto del «yo consciente», pero en relación con él. Afirma la influencia del Sí-mismo tanto en el interior como en el exterior del «yo»: «El Sí-mismo es la realidad ontológica más profunda, de la que el “yo” es un reflejo»<sup>4</sup>. El Sí-mismo dirige tanto la vida interior de la persona como su vida exterior, que se encuentra vinculada a todo el cosmos.

El hipnoterapeuta Stephen Gilligan presenta una definición más poética, que ayuda a comprender la naturaleza y el papel del Sí-mismo:

El alma es un santuario en el interior de la persona en el que se encuentra una fresca cascada en el seno de una selva tropical, un remanso de paz y serenidad que da cobijo a un gran sabio. Este sabio vive desde tiempo inmemorial. No es un anciano, no; digamos mejor que no tiene edad. Sabe vivir: sabe lo que es bueno para él. No se equivoca. Sabe gozar de la vida, sacando lecciones y adquiriendo poder a partir de ella. Es el centro del Sí-mismo «generativo».

Como conclusión, el Sí-mismo podría compararse al alma de Platón. El alma está poblada de las sombras fantásticas de la caverna (los arquetipos del sentido) y participa de la vida divina. En suma, el Sí-mismo según Carl Jung es también el alma humana habitada por lo divino.

- 
2. C.G. JUNG, *New Paths in Psychology*, Collected Works: Psychology and Religion: West and East, Princeton University Press, Princeton 1938, p. 399 (trad. cast.: *Nuevos rumbos de la psicología*, integrado en el volumen 7 de la Obra Completa, en fase de preparación por la editorial Trotta).
  3. E.C. WHITMONT, *The Symbolic Quest: Basic Concepts of Analytical Psychology*, Princeton University Press, Princeton 1991, pp. 218-219.
  4. J. FIRMAN, *op. cit.*, p. 312.

## Las características del Sí-mismo

### *El Sí-mismo, programador de la persona toda*

Hay quien tiende a hacer del Sí-mismo una realidad puramente espiritual capaz de ejercer un dominio tiránico sobre el cuerpo y las emociones. Por el contrario, el Sí-mismo es inmanente a todas las dimensiones humanas corporales, mentales y espirituales. Podría compararse al ADN. Controla el desarrollo y la evolución de toda la persona, cuerpo y psique a la vez. «Está siempre –dice Whitmont– en sintonía con el psiquismo y el cuerpo; está en reacción constante, suscitando nuevos desarrollos adaptados a una persona específica. Por otra parte, el Sí-mismo puede dominarlos sin miramientos para con el ego e incluso en contra de las ideas, las intenciones y los deseos del ego de la persona»<sup>5</sup>.

El Sí-mismo se muestra también trascendente, puesto que supera los confines de la persona cuyas interacciones con el mundo exterior dirige. Es lo que afirma John Firman: «El Sí-mismo trascendente-inmanente es el Ser más profundo, el “Yo soy quien soy” personal universal»<sup>6</sup>. Se evita así el dualismo cartesiano que hace del alma y el cuerpo sustancias distintas yuxtapuestas y no interpenetradas. En suma, el Sí-mismo preside una multiplicidad de centros orgánicos biológicos, mentales y espirituales, además de controlar la percepción que la persona tiene del Universo.

Carl Jung, por su parte, no insiste tanto en la unidad cuerpo-alma componente del Sí-mismo, sino que pone el acento en la unidad del psiquismo consciente-inconsciente: «Como es bien sabido, yo he definido el Sí-mismo como la totalidad de la psique consciente e inconsciente»<sup>7</sup>.

---

5. E.C. WHITMONT, *op. cit.*, p. 217.

6. J. FIRMAN, *op. cit.*, p. 184.

7. C.G. JUNG, *Mysterium conjunctionis: Études sur la séparation et la réunion des opposés psychiques dans l'alchimie*, Albin Michel, Paris 1980, p. 153 (trad. cast.: *Mysterium Conjunctionis*, volumen 14 de la Obra Completa, en fase de preparación por la editorial Trotta).

Para clarificar las relaciones del Sí-mismo con el consciente, podría decirse que el Sí-mismo ejerce una complementariedad respecto del consciente. Tiene el papel de corregir y completar los contenidos conscientes o las actitudes del *yo-persona*. Por ejemplo, si alguien se muestra demasiado amable u obsequioso con su dominante jefe, el Sí-mismo le hará soñar que su jefe es un tirano y que el soñador se porta de manera servil con él. El sueño denunciará lo que no se percibe en la relación empleado-jefe. Lo que hará decir a Jung: «El Sí-mismo sólo tiene significado funcional cuando puede actuar como compensación de una consciencia del yo»<sup>8</sup>. En definitiva, el Sí-mismo se ocupa de restablecer el equilibrio cuando el ego tiene un comportamiento desmesurado.

### ***El Sí-mismo, principio central organizador***

El Sí-mismo es un centro de control más amplio e importante que el yo consciente. Suele creerse, equivocadamente, que el yo consciente y su *persona* forman lo esencial de la personalidad, no reconociéndose entonces la existencia de una instancia mayor que él. Ahora bien, es el Sí-mismo el que regula la evolución del yo consciente. La revolución copernicana, que desplazó el centro del universo de la tierra al sol, se llevó a cabo, por analogía, en el terreno de la psicología con el descubrimiento del Sí-mismo. Jung proscribió la creencia habitual que hacía del «yo consciente» el principal centro decisional de la persona, afirmando que es el Sí-mismo el que ocupa el lugar central. El yo consciente no es más que un satélite del Sí-mismo, creado y dirigido por éste.

Edward C. Whitmont otorga al Sí-mismo un papel decisivo en la evolución de la persona: «El *modus operandi* del Sí-mismo puede ser comparado al centro de un campo energético que pretende la realización plena de una vida y de un

8. C.G. JUNG – R. CAHEN, *Racines de la conscience*, op. cit., p. 553.

modo de personalidad que contienen múltiples potencialidades dadas *a priori*<sup>9</sup>. Es comparable a la «estrella polar», con la cual se orientan los viajeros sin alcanzarla jamás<sup>10</sup>.

### ***El Sí-mismo intemporal***

El Sí-mismo es intemporal; no tiene edad. Dicho de otro modo, posee, gracias a su incesante novedad, tanto los atributos de la juventud como los de una vejez llena de sabiduría. Así, es representado tanto por el arquetipo del «niño eterno» (*puer æternus*) como por el del «anciano sabio».

El tiempo propio del Sí-mismo no es el tiempo lineal del pasado, el presente y el futuro, sino el tiempo mítico de una duración comparable a la eternidad. Se asemeja a la corriente de un río: es un eterno presente. Un momento del tiempo lineal sería equivalente a un cubo de agua sacado de ese río.

### ***El Sí-mismo y la sincronicidad***

La sincronicidad del Sí-mismo designa esa misteriosa concordancia de la psique con el mundo exterior. El trabajo psíquico de una persona no se limita a una forma de actividad intelectual. El Sí-mismo actúa como un campo de energía unificador que comprende al mismo tiempo el mundo interior y el mundo exterior. Pongamos un ejemplo. Un escritor excesivamente racional se preguntaba cómo mejorar su estilo literario. La respuesta a su pregunta la recibió por un mensaje del Universo que puso por casualidad en su camino cartas de damas de corazones. Comprendió entonces que debía explotar más en su escritura su sensibilidad y su emotividad femeninas. La sincronicidad operada por el Sí-mismo no respeta el tiempo lineal ni la secuencia de las causas, sino que trasciende las categorías temporales de pasado, presente y futuro.

---

9. E.C. WHITMONT, *op. cit.*, p. 219.

10. *Ibid.*, p. 222.

A este respecto, a Jung le gustaba contar esta anécdota. Un día estaba analizando el sueño de una clienta, en el curso del cual ésta había recibido el regalo de un escarabajo. «Mientras me contaba su sueño —dice Jung—, vi cómo un insecto que volaba en el exterior chocaba contra el cristal [...], ofrecía, con respecto a un escarabajo de oro, la analogía más próxima que es posible encontrar en estas latitudes... una cetonía dorada»<sup>11</sup>. Jung vio una correspondencia sorprendente entre el sueño de su clienta y la repentina aparición del insecto; constataba una «coincidencia significativa» entre el trabajo psíquico y el de la realidad; el escarabajo o la cetonía le parecían un símbolo premonitorio de renacimiento para su clienta.

### ***El Sí-mismo andrógino***

El Sí-mismo que Jung define como la «imagen de Dios» no es ni de sexo masculino ni de sexo femenino. La imagen de Dios a que hace referencia remite al texto del Génesis: «Creó Dios al ser humano a imagen suya... hombre y mujer los creó» (Génesis 1,27). Esto da a entender que Dios no tiene sexualidad propia, sino que es la síntesis armoniosa de los atributos femeninos y masculinos.

El Sí-mismo posee, pues, el carácter de una androginia absoluta. Por consiguiente, quien desee llegar a la comunión con el Sí-mismo deberá hacerlo desarrollando no sólo las características de su sexo, sino también las del sexo opuesto. El hombre tendrá que integrar su *anima* (su mujer interior), y la mujer su *animus* (su hombre interior).

### ***El Sí-mismo sanador***

Como hemos visto, el Sí-mismo desempeña el papel de principio central organizador de toda la persona. Por consiguiente, le corresponde integrar y armonizar todas las

---

11. Citado por Y. TARDAN-MASQUELIER, *Jung, la sacralité de l'expérience intérieure*, Droguet et Ardant, París 1992, pp. 222-223.

dimensiones de la misma. El psicoanalista suizo explica la mayor parte de las neurosis y psicosis por una falta de coordinación entre las orientaciones conscientes del yo y las, inconscientes, del Sí-mismo. Por eso el Sí-mismo se ocupa de establecer la armonía interior o de restablecerla cuando sobreviene un desequilibrio. De ahí el aspecto sanador del Sí-mismo.

De manera más concreta, los terapeutas constatan que si un objetivo deseado conscientemente no puede ser alcanzado por sus clientes, es que hay en ellos resistencias inconscientes. Así, si una persona quiere dejar de fumar o adelgazar, determinados bloqueos inconscientes pueden impedirle alcanzar su objetivo. Si existen desequilibrios entre los objetivos conscientes y los del inconsciente, el Sí-mismo entra en acción para conciliarlos, y lo hace creando símbolos integradores que restablecen la armonía entre las fragmentaciones del ser.

Jung define así el Sí-mismo sanador: «Es una perfecta *“coincidentia oppositorum”* que expresa su naturaleza divina». Efectivamente, el Sí-mismo interviene, por ejemplo, en caso de tensiones y conflictos: «[...] la experiencia psicológica muestra que los símbolos del Sí-mismo se presentan en los sueños y en la imaginación activa en los momentos en que chocan con mayor violencia los puntos de vista opuestos»<sup>12</sup>.

En los talleres sobre la sombra de la personalidad he tenido a menudo la experiencia del poder curativo del Sí-mismo. Cuando realizamos el ejercicio de los símbolos opuestos<sup>13</sup>, pido a los participantes que soliciten la fuerza integradora de su Sí-mismo, y siempre me asombra la riqueza de los símbolos que resulta de este ejercicio. En

---

12. C.G. JUNG, *Mysterium conjunctionis*, op. cit., p. 168.

13. Cf. J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser son ombre: Le côté mal aimé de soi*, Novalis/Bayard, Ottawa/Paris 2001, p. 142 (trad. cast.: *Reconciliarse con la propia sombra. El lado oscuro de la persona*, Editorial Sal Terrae, Santander 1999).

muchas personas presentan un carácter sagrado y «luminoso», al mismo tiempo que aportan curación.

### *El Sí-mismo en relación con el Universo*

El Sí-mismo representa toda una paradoja: por una parte, significa «el ser verdadero y real» oculto que hay que liberar y, por otra, el vínculo con el Universo. Refleja la individualidad en su unicidad, al mismo tiempo que pone en contacto con el inconsciente colectivo. La realización del Sí-mismo, el «llegar a ser uno mismo», consume lo más personal y original que hay en la persona, reflejando e incluso abarcando simultáneamente el Universo. Lo que hará decir a Jung: «El Sí-mismo abarca infinitamente más en sí que un simple yo, como el simbolismo muestra desde siempre. Es tanto el otro y los otros como yo. La individuación no excluye al mundo, sino que lo incluye»<sup>14</sup>.

Se trata aquí de la «participación mística» del Sí-mismo en el Universo. ¿Quién no ha experimentado, en momentos privilegiados, una comunión íntima con el mundo exterior, incluso con las cosas inanimadas? El poeta Lamartine describe esta experiencia en dos célebres versos:

«Cosas inanimadas ¿tenéis acaso un alma  
que se une a la mía y la obliga a amar?».

El Sí-mismo permite igualmente tener una actitud «animista» hacia la naturaleza, en las antípodas del enfoque racional y técnico, que pretende el dominio absoluto de la naturaleza. El Sí-mismo no trata tanto de controlar la naturaleza cuanto de colaborar con ella, de ser cocreador. Cada vez es más claro que el Sí-mismo mantiene una conexión viva con ella. Y la ecología moderna se esfuerza por redescubrir este vínculo vivo.

---

14. C.G. JUNG, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Gallimard, Paris 1964, p. 111.

A edad ya avanzada, Jung hizo esta confidencia: «A veces estoy como diseminado en el paisaje y en las cosas, y vivo yo mismo en cada árbol, en el rumor de las olas, en las nubes, en los animales que van y vienen y en los objetos [...] Hay ahí lugar para el dominio de los segundos planos situados fuera del espacio»<sup>15</sup>.

(Véanse las estrategias siguientes: «Crear un símbolo del Sí-mismo»; «La atención al alma»; «Ocuparse del alma y protegerla» y «Vivir la epifanía del tiempo presente»).

---

15. C.G. JUNG, «*Ma vie*»: *Souvenirs, rêves et pensées*, recogidos y publicados por A. JAFFÉ, Gallimard, Paris 1966, p. 263 (trad. cast.: *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 2002).

### 3

## Las relaciones entre el ego y el Sí-mismo

### *ESE VIEJO EGO INEXTIRPABLE*

*Érase una vez un monje decidido a aniquilar su ego, con el fin de destruir en sí todo impulso de vanidad y de amor propio.*

*Decidió entonces vestirse como un pobre, no hablar nunca de sí mismo, no mostrar jamás el más mínimo interés por su persona, evitar cualquier originalidad y no poseer nada que pudiera distinguirlo de los demás.*

*Vigilaba a cada momento la aparición del más mínimo signo de vanidad u orgullo. Se enfadaba consigo mismo cuando sentía alguna satisfacción por llevar una prenda limpia; inventaba toda clase de argucias para desviar cualquier interés por su persona y rechazaba categóricamente cualquier cumplido; y se esforzaba en distraerse para no pensar en sí mismo. Casi había logrado eliminar su ego.*

*Ahora bien, en sus frecuentes exámenes de conciencia, se sorprendía admirando su pobreza y comparándose con los demás en su desprendimiento. Se encontraba, pues, demasiado apegado a su desapego y a su apariencia exterior de santidad.*

*Sus vanos esfuerzos para acabar con su ego cada vez le estresaban más. Su carácter estaba cambiando: el monje se estaba volviendo cada vez más irritable y solía faltar a la caridad fraterna. Esto le humillaba enormemente.*

*Finalmente, agotado, tomó la decisión de hacer lo que todo el mundo: volvió a vestirse adecuadamente, a comer, a aceptar los cumplidos y a hablar de sí mismo, como hacían los demás monjes.*

*En lugar de obstinarse en extirpar su ego, se dispuso a amarlo.*

## **¿Es la muerte del ego una condición esencial para estimar al Sí-mismo?**

¿Se debe renunciar a la autoestima para llegar a la estima del Sí-mismo? En algunos «guías espirituales» se da, en efecto, una tendencia a considerar la autoestima como un obstáculo para la vida espiritual y su irradiación al exterior. Por eso presentan la «muerte del ego», la «disolución del yo», la «ausencia del yo» o la «muerte a uno mismo» como el ideal espiritual que hay que perseguir. Ahora bien, tales expresiones asesinas perjudican gravemente el crecimiento psicológico y espiritual del individuo, creando, además, la ilusión de un dominio perfecto de la propia persona, cuando lo que hacen realmente es favorecer el orgullo espiritual.

En un taller de espiritualidad en el que yo participaba, el animador nos hizo vivir un ritual cuya finalidad era «dar muerte» a nuestro ego. Terminado el ritual, algunos psicólogos del grupo señalaron el peligro que suponía aquel ejercicio, en especial para los participantes inmaduros que no tenían de por sí una gran autoestima. Esas personas difícilmente podían hacer morir a su ego, dado lo poquísimo que del mismo tenían.

Aun a riesgo de aburrir al lector/a, quiero reafirmar aquí que la verdadera estima del Sí-mismo únicamente puede construirse sobre una autoestima elevada, es decir, sobre un ego que se estime firmemente, a falta de lo cual la persona estará condenada a permanecer espiritualmente inmadura y a nutrirse de quimeras. Edward Whitmont insiste también en

la importancia de tener un yo sólido: «El primer impulso del Sí-mismo –dice este autor– requiere la implantación, por parte de un ejecutor, de un yo consciente fuerte, capaz de una adaptación social adecuada y dotado de valores éticos»<sup>1</sup>.

## El ego, reflejo del Sí-mismo

¿Cómo definir la relación del ego con el Sí-mismo? John Firman lo hizo en su obra «*I*» and *Self*. Firman rechaza la idea de hacer del ego una extensión del Sí-mismo, a la manera de la rama de un árbol o de un arroyo que toma sus aguas de un lago, considerando el ego más bien como la imagen del Sí-mismo. El Sí-mismo sería la llama que se refleja en un espejo, y el ego sería el reflejo o imagen. El reflejo debe su existencia a la llama misma. En la medida en que el reflejo no sufre distorsiones, representa fielmente a la llama real, identificándose casi con ella.

Esto es lo que sucede con el ego. En la medida en que reconoce su dependencia respecto del Sí-mismo y en que obedece las orientaciones de éste, el ego se le va pareciendo cada vez más, hasta ser su reflejo fiel e irse identificando cada vez más con el Sí-mismo. Por otra parte, si el ego niega su vínculo de dependencia respecto del Sí-mismo, ya sea por ignorancia, ya sea por suficiencia orgullosa (*hubris*), se aleja de su fuente vital y ya no se asimila al Sí-mismo. Llega entonces a considerarse equivocadamente como el centro de la vida psicológica, cuando realmente se mueve en la órbita del Sí-mismo. No será ya, pues, más que una imagen deforme del Sí-mismo. Disociado de su fuente creadora, el ego acabará por alienarse, distanciándose del Sí-mismo. Como consecuencia inevitable, perderá el sentido de su existencia y desarrollará una patología que podrá ir de la neurosis a la psicosis.

---

1. E.C. WHITMONT, *The Symbolic Quest: Basic Concepts of Analytical Psychology*, op. cit., p. 220.

## **Una metáfora sobre las relaciones entre el ego y el Sí-mismo**

La mayor parte de la gente está equivocada en cuanto al papel del ego, porque lo ven en el centro mismo de su personalidad, dirigiendo su vida. Un dicho popular presenta al ego como una voluntad todopoderosa: «Querer es poder». Pero quien lo dice es consciente de que el proverbio sólo expresa una media verdad el día que fracasa al intentar librarse de una dependencia, como la del tabaco, la comida, el alcohol, etc.

Edward Whitmont propone una alegoría esclarecedora de las relaciones entre el ego y el Sí-mismo<sup>2</sup>. Compara el ego a un alcalde que, para su gran sorpresa, descubre la existencia en su ciudad de una autoridad superior a la suya. El descubrimiento le desconcierta. En adelante deberá someterse a las órdenes de un poder central misterioso que no habla el mismo idioma que él y que reside en algún lugar de una zona lejana (pongamos que en Asia central o en el planeta Marte). Su desasosiego aumenta al tomar conciencia de que una milicia local, independiente de su policía municipal, obedece leyes y órdenes dictadas por esa instancia superior. Esta situación no deja de causarle problemas ni de entorpecer seriamente la gestión de su ciudad.

¿Quién es esa autoridad misteriosa?; ¿qué poder central es ése que impera en el conjunto del territorio? El lector/a ya lo habrá adivinado: se trata del Sí-mismo.

Podríamos vernos inducidos a pensar que el ego consciente domina toda la actividad psíquica. ¡Craso error! Porque, según Carl Jung, el ego depende del Sí-mismo, del que obtiene su esencia y su crecimiento. No es el «yo» el que me crea, sino el Sí-mismo el que me construye. De manera que, no sin cierta angustia, el ego, sin dejar de ser él mismo, debe ceder el sitio al Sí-mismo, como hemos visto anteriormente.

---

2. *Ibid.*, p. 217.

## **La importancia del diálogo del ego con el Sí-mismo**

El ego debe, pues, mantener un diálogo constante con las «revelaciones simbólicas» del Sí-mismo transmitidas mediante los sueños y las experiencias-cumbre, por confusas y desconcertantes que sean a sus ojos. Si el «yo» consciente confía en el Sí-mismo y en sus mensajes simbólicos, alcanzará un desarrollo mayor, porque estará en relación con su fuente espiritual. Los efectos beneficiosos que el ego obtendrá de tal relación con el Sí-mismo son los siguientes: sabrá que es aceptado y amado de manera incondicional; se sentirá en armonía con las profundidades de sí mismo y del Universo; adquirirá una sabiduría especial; podrá sanarse; y, finalmente, descubrirá la misión personal que le propone el Universo.

## **El realineamiento del ego en torno al Sí-mismo**

No debe pensarse que, por una parte, el ego se ocupa únicamente de la supervivencia del cuerpo y de la vida psíquica y, por otra parte, el Sí-mismo queda confinado a los aspectos espirituales de la persona. Esto equivaldría a tener una concepción dualista. El Sí-mismo impregna todos los aspectos y todas las actividades del ego e influye en todos ellos; es, a la vez, immanente y trascendente (véanse pp. 110-111: El Sí-mismo, programador de la persona toda).

Para ilustrar el entrelazamiento del ego y el Sí-mismo voy a recurrir a un mapa de la experiencia humana, tomado del enfoque de la Programación Neurolingüística, especialmente del filósofo Gregory Bateson. Dicho mapa describe los niveles lógicos de aprendizaje propios del ego y del Sí-mismo; nosotros retomamos aquí la mencionada descripción, así como la coordinación.

### ***El ámbito del ego propiamente dicho***

El ego, bajo la influencia del Sí-mismo, ejerce su poder sobre los siguientes niveles de aprendizaje:

#### *El medio*

El ego tiene libertad de elegir el medio en que desarrollar su vida: por ejemplo, la ropa, la salubridad del medio ambiente frente a la polución, la belleza y el aspecto decorativo de su medio, la clase de gente que desea frecuentar, el grado de temperatura conveniente, el aire ambiente, etc.

#### *Los comportamientos*

Tiene el control de los comportamientos: elegancia de los gestos, postura bien plantada, equilibrio físico, eficacia de la respiración, ligereza del paso, saber vivir en sociedad, aprendizaje de la relajación, etc.

#### *Las habilidades practicadas con la ayuda de estrategias*

En Programación Neurolingüística, el ego gestiona las habilidades mentales y la organización de los sistemas de representación interno y externo, a saber: visual (V), auditivo (A), kinestésico (K), olfativo (O) y gustativo (G).

Se denomina «estrategia» la manera de organizar los sistemas de representación a fin de poder realizar una tarea con éxito. Por ejemplo, para utilizar un excelente método de deletreo, se debe en principio visualizar mentalmente la palabra (V), silabearla después mediante una subvocalización (A) y hacer una verificación emotiva para ver si se ha conseguido deletrearla correctamente (K). Existen diversas estrategias para efectuar tareas con excelencia.

Contando con su tendencia a estimarse y con la ayuda de los ejercicios apropiados, el ego hará uso de la diversidad de sus sentidos externos y tratará de desarrollar la agudeza: visión, audición, tacto, gusto y olfato. También posee la capacidad de afinar sin cesar la conciencia y el desarro-

llo de las percepciones internas: por ejemplo, la variedad y la riqueza de las imágenes, la calidad de los diálogos interiores, la conciencia más viva de las emociones y una mayor capacidad de expresarlas.

El ego de la persona tiene así la posibilidad de poner en marcha las estrategias eficaces que hemos presentado en la primera parte. Retomamos aquí su enumeración:

- Cualquier persona puede lograr apreciarse como persona si...
  - se ve amada y amable;
  - se dice amada y amable;
  - se siente amada y amable;
  - se esfuerza por deshacer sus falsas percepciones de sí misma y por darse otras.
- Podrá realizar una tarea o un proyecto si...
  - se ve triunfar;
  - se dice capaz;
  - se siente confiada;
  - se esfuerza por deshacer las falsas concepciones de su persona que perjudican su obrar para reemplazarlas por concepciones más apropiadas y eficaces.
- Amándose y confiando en su competencia, podrá ejercitarse en la autoafirmación.

### *Las creencias y los valores*

El ego posee igualmente la capacidad de evaluar las creencias adquiridas respecto de sí mismo, de los demás y de la vida en general. Posee además la capacidad de reemplazar las creencias perjudiciales o limitadoras por creencias más plenificantes para él, para los demás y para la vida. Por ejemplo, un hombre que mantiene la creencia de haber nacido para ser poca cosa, tiene el poder de transformar esta convicción diciéndose: «He nacido para la felicidad y el éxito».

## *El ámbito del Sí-mismo*

*El Sí-mismo se encarga de salvaguardar  
la identidad de la persona*

El Sí-mismo preserva la identidad de la persona rehaciendo la organización y la unidad de las partes que la componen, es decir, las subpersonalidades. Se preocupa en particular por vigilar la reintegración de la sombra de la persona, o sea, de las partes mal amadas relegadas al inconsciente y proyectadas sobre los demás.

Las manifestaciones del Sí-mismo, como ya hemos dicho, adoptan forma de símbolos; de símbolos integradores, entre otras formas. Estos símbolos se encargan de reagrupar y armonizar las partes fragmentadas y dispersas de la personalidad.

*El Sí-mismo, creador de experiencias espirituales*

El Sí-mismo, que se ha identificado con «el alma habitada por lo divino» o con «la imagen de lo divino en la persona», se deja descubrir en las experiencias-cumbre, con frecuencia de carácter simbólico. Estas incursiones del Sí-mismo en el campo de la consciencia se manifiestan, por ejemplo:

- en la sensación de ser amado de manera incondicional;
- en la búsqueda de una sabiduría que dé sentido a la vida y a la muerte;
- en la curación de los trastornos provocados por la reconciliación y la armonización de los elementos conflictivos de la personalidad;
- en el descubrimiento de la misión personal.

## **Conclusión**

Recordemos que el ego se cree dueño de la persona, pero en realidad es el Sí-mismo el que dirige sutilmente al ego. Es trágico que haya personas que ignoren la existencia en ellas del Sí-mismo y vivan a nivel del ego. Es verdad que el ego tiene su ámbito propio de actividades, pero siempre sometido a las discretas directrices del Sí-mismo. Cuando el ego ignora las orientaciones del Sí-mismo o incluso se subleva contra ellas, se produce un desequilibrio y se corre el peligro de que se desarrollen enfermedades de orden físico, psicológico o espiritual. El ego no tiene más opción que aceptar la dirección del Sí-mismo so pena de perecer.

## 4

# Conversión de la perspectiva del ego a la del Sí-mismo

*El Sí-mismo no es sino ese «más allá de uno mismo», esa insaciabilidad del ser nunca totalmente realizado, aunque constantemente imantado hacia la compleción.*

YSÉ TARDAN-MASQUELIER

El paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo, es decir, del ego al Sí-mismo, es una obra en colaboración, no en oposición. La estima del Sí-mismo no se construye sobre la destrucción de la autoestima, sino que, por el contrario, hay continuidad entre ambas realidades. Los valores adquiridos del ego deben ponerse bajo la dirección del Sí-mismo. ¿Cómo dar este paso?

Lejos de mí el ambicioso proyecto de hacer una lista exhaustiva de todos los cambios de actitud fruto del paso de la influencia del ego a la del Sí-mismo. Señalaré, no obstante, algunas de las aplicaciones concretas de esta continuidad entre el ego y el Sí-mismo. Mi intención es explorar las transformaciones que conlleva la conversión del ego al Sí-mismo, en particular las que afectan al interior de la persona, a sus relaciones sociales y a sus vínculos con el Universo.

## Manifestaciones internas de la estima del Sí-mismo

### *La estima del Sí-mismo y la conversión de la persona a la vida interior*

*Para mí, el viaje espiritual consiste  
en volver al comienzo de nosotros mismos,  
es decir, a la experiencia del Ser.*

RICHARD MOSS

La vida espiritual consiste en explorar sin descanso la propia interioridad, es decir, en prestar atención a la emergencia de la vida interior —a saber, el mundo personal de las imágenes, las ensoñaciones, los sueños y las visiones creativas—, en prestar atención también a los diálogos interiores y, finalmente, a las propias emociones y sentimientos. No es fácil entrar en uno mismo y dejar «advenir» a la conciencia las oleadas invasoras y desestabilizadoras de las imágenes, palabras y emociones. La mayoría de la gente prefiere quedarse en el exterior de su persona; se resiste a acoger los mensajes interiores: se distraen con la agitación y se apartan de sí mismos; se las ingenian para acallar los estados de ánimo que contrariarían sus hábitos o deseos. Como afirmaba Henri Le Saux: «Ser sabio es “re-cogerse” y establecerse en el lugar del que todo brota; es el acto más santo, y en eso consisten el amor, la sabiduría y la unión»<sup>1</sup>.

La meditación es sin duda el principal medio susceptible de favorecer la toma de conciencia de la propia interioridad. Para mantener la atención fija en el interior de uno mismo, la meditación se apoya en la toma de conciencia de los ritmos respiratorios o en la repetición de un mantra, y a continuación permite dejar emerger a la conciencia una oleada de palabras, imágenes y emociones, respecto de las cuales hay que tener buen cuidado en no concentrarse en ninguna de ellas. Se las deja, pues, pasar, como si se obser-

---

1. H. LE SAUX, *Éveil à Soi, éveil à Dieu: Essai sur la prière*, Œil, Paris 1986 (trad. cast.: *Despertar a sí mismo, despertar a Dios*, Mensajero, Bilbao 1989).

vasen nubes en el azul del cielo. Se aprende así a distanciarse de los fenómenos interiores y a mantener un cierto control sobre su influencia. De este modo se adquiere la capacidad de adoptar una actitud «zen» de distanciamiento interior para gozar de mayor libertad. Se trata de la práctica que presenta el Yoga Sutra: «Observando el mecanismo de la respiración, su variación y su ritmo, se obtiene una respiración prolongada y sutil. Entonces, lo que oculta la luz se desvanece, y el espíritu se hace capaz de concentrarse»<sup>2</sup>.

### ***La estima del Sí-mismo y las experiencias-cumbre***

El ego se contenta con la rutina cotidiana, las necesidades de la vida física y sus costumbres. Vive en un nivel de conciencia ordinario, que los guías espirituales comparan con un letargo o un sueño. Las experiencias-cumbre constituyen despertares repentinos del ego, irrupciones imprevistas del Sí-mismo, que poseen un carácter de absoluto, no de medio.

No es posible prepararse para el advenimiento de la experiencia-cumbre, porque llega de manera imprevista, debido a un proceso de búsqueda, un cuestionamiento, un «shock» físico, un gran vacío psicológico, etc.

Abraham Maslow fue uno de los primeros en interesarse de manera científica por las experiencias-cumbre. Realizó una encuesta sobre este fenómeno a ciento noventa estudiantes a los que hizo la siguiente pregunta: «Me gustaría saber lo que pensáis de la experiencia más maravillosa de vuestra vida: momento de felicidad, de éxtasis, de exaltación; experiencia que quizá hayáis tenido al estar enamorados, o escuchar música, o al sentirnos repentinamente fascinados por un libro o un cuadro, o durante un período de creación»<sup>3</sup>. Se trata en todos los casos de experiencias

---

2. Citado por Y. TARDAN-MASQUELIER, «Maximes de vie»: *Actualité des Religions* 36 (marzo 2002) 25.

3. A.H. MASLOW, *Vers une psychologie de l'Être*, Fayard, Paris 1972, p. 81.

repentinas y excepcionales de fascinación y gozo inaudito, de euforia imprevista, de sentimientos inconmensurables, incontrolables y trascendentes, fuera del alcance del ego. Maslow concluía su investigación con la reflexión siguiente: «Todo individuo que tiene en un momento dado una experiencia paroxística, presenta temporalmente las características que he encontrado en las personalidades en curso de realización»<sup>4</sup>.

En el corazón de la experiencia-cumbre, la persona experimenta un sentimiento que es distinto de una simple percepción, una idea o una emoción pasajera. Dicho sentimiento crea una comunión con el objeto y una sensación de infinito. Se está en contacto con una realidad trascendente: el amor, la luz, la belleza, la existencia, etc.

Estas experiencias imprevisibles son más corrientes de lo que cabría pensar. Para convencerse de ello, basta con leer un editorial al respecto de David Hay y Kate Hunt<sup>5</sup>, en el que hablan de la sorprendente existencia de experiencias espirituales en Gran Bretaña. Una encuesta reciente de la BBC muestra que más del 76% de la población manifiesta haber tenido una experiencia espiritual y religiosa. Desgraciadamente, la mayoría de la gente no es consciente de vivir experiencias-cumbre y no explotan los recursos que les permitirían vivir y madurar mejor.

(Véase la estrategia «Describir y valorar las experiencias-cumbre»).

### ***La estima del Sí-mismo y el abandono espiritual***

Recurrir a la fuerza espiritual del Sí-mismo resulta necesario en varias actividades de la vida corriente, en especial cuando se trata de curación. Es muestra de gran sabiduría saber discernir los momentos en que se debe actuar de manera voluntaria y los momentos en que hay que abando-

4. *Ibid.*, p. 111.

5. D. HAY – K. HUNT, «Is Britain's Soul Waking Up? Viewpoint»: *The Tablet* (24-junio-2000) 846.

narse a la fuerza del Sí-mismo. Pongamos el ejemplo de dos obsesiones entre muchas otras que los esfuerzos voluntaristas del ego son incapaces de resolver: la dependencia y el trabajo de la sombra.

Los esfuerzos desplegados por la voluntad para superar la dependencia del alcohol, las drogas, el tabaco o la comida resultan inútiles si la persona no se abandona a la fuerza espiritual del Sí-mismo. La filosofía de Alcohólicos Anónimos sostiene con razón que, para dejar de depender del alcohol, hay que remitirse a una fuerza espiritual mayor que el ego. Y es precisamente abandonándose al Sí-mismo como se consigue la liberación de tales esclavitudes.

Del mismo modo, cuando se descubre en uno una sombra no integrada, es preciso abandonarse a la fuerza integradora del Sí-mismo. Supongamos que yo siento una enorme antipatía hacia una determinada persona. Si la considero muy agresiva para conmigo, es porque exagero indebidamente ese aspecto. Mi exageración denota que proyecto inconscientemente sobre ella mi propia agresividad, que siempre he intentado reprimir. No soy consciente de que se trata de mi propia agresividad proyectada sobre esa persona. Es algo similar a ver la propia agresividad en un espejo. La detesto porque es lo opuesto a la extrema dulzura que a mi entorno le gusta en mí y que yo me he esforzado en cultivar. Si termino reconociendo que mi visión está un tanto enturbiada por esa proyección, me digo: «¿Por qué concedo tanta importancia a esa persona agresiva?; ¿por qué me obsesiona de modo constante?».

Si, por fortuna, tomo conciencia de que es mi propia agresividad reprimida, mi sombra, la que se refleja sobre el otro, no tendré más opción que recurrir al Sí-mismo para reintegrarla. Únicamente el Sí-mismo, gracias a su fuerza unificadora, tiene la capacidad de conciliar mi extrema dulzura y mi agresividad reprimida. En consecuencia, en adelante podré emplear mi gran dulzura o mi agresividad, según las circunstancias.

### ***La estima del Sí-mismo y la búsqueda de la misión personal***

Mi obra *A cada cual su misión* distingue misión de trabajo o empleo. La misión tiene una dimensión mayor que un mero trabajo. En un empleo, el ego trata de responder a las necesidades de la vida y de hacerse un hueco en la sociedad. El Sí-mismo, por su parte, impulsa a adoptar la misión personal; inspira «el sueño del alma», que se define por una pasión profunda por una actividad específica realizada por el bien de la comunidad.

Se da el caso de que algunas personas se ven ante la alternativa de tener que optar por el trabajo o por la misión. Optar por la misión, es decir, por lo que viene a colmar una aspiración profunda, suele implicar la renuncia a ciertas ventajas de un buen empleo: notoriedad, prestigio, riqueza, seguridad, comodidad, satisfacción inmediata... Pero estos sacrificios son fáciles de hacer si se piensa en el bienestar que se siente cuando se tiene la oportunidad de realizarse con entusiasmo constante en la misión personal. La situación ideal consistiría, naturalmente, en dar con una actividad que permita realizar la misión personal y, a la vez, ganarse la vida.

(Véase la estrategia: «Descubrir la misión personal»).

### ***De la complejidad del ego a la unidad y la armonía del Sí-mismo***

*Quando miles de cosas son percibidas en su unidad,  
se vuelve al origen  
y se está donde siempre se ha estado.*

SENGSTAN (maestro zen)

El ego consciente suele verse solicitado por multitud de emociones contradictorias («Le amo y le odio al mismo tiempo»), deseos incompatibles («Me gusta la aventura, pero adoro la comodidad»), actitudes opuestas («Deseo ser compasivo con los extraños, pero desconfío de ellos»),

objetivos que los propios comportamientos contradicen («Quiero adelgazar y dejar de fumar, pero como mucho y sigo fumando»), etc.

El ego es incapaz de solucionar estas contradicciones aparentes y estos conflictos, por lo que debe recurrir a la ayuda de una instancia superior, el Sí-mismo, que resolverá los conflictos. La visión global del Sí-mismo y su poder unificador lograrán hacer de las fragmentaciones del ego elementos complementarios. Entre los complejos que destruyen la unidad del ego, el Sí-mismo encontrará un símbolo conciliador. Es la función de la *reconciliatio oppositorum* (conciliación de los opuestos), función dominante del Sí-mismo en el proceso de individuación de la persona o de «hacerse plenamente Uno mismo».

Algo más adelante (pp. 161-164) volveremos sobre el ego fragmentado y describiremos la técnica orientada a la armonización de las partes opuestas.

### ***La estima del Sí-mismo y la eliminación del temor***

*No hay que tener miedo  
ni de la pobreza ni del exilio  
ni de la cárcel ni de la muerte,  
pero sí hay que tener miedo del miedo.*

EPICTETO

«Hacerse espiritual es ir eliminando progresivamente los miedos», decía un sabio a sus discípulos. El ego vive constantemente en el miedo: miedo a carecer de lo esencial, miedo a no ser ni aceptado ni apreciado ni admirado ni amado. Y su mayor terror es morir. Por su parte, el Sí-mismo vive fuera del tiempo y está en contacto con realidades inmutables, como la inteligencia creadora del Universo; goza de una visión más allá de la muerte. De hecho, atraviesa sin vacilación las adversidades de la vida e incluso la certeza de la muerte.

Mientras que el ego es presa del pánico ante la idea de la muerte, el Sí-mismo permanece sereno, porque sabe mo-

rir y se prepara para otra vida. Ésta es la conclusión que Maria von Franz ha sacado de sus estudios sobre los sueños de las personas en fase terminal. Dichos sueños, provenientes de su Sí-mismo, contenían símbolos de renacimiento. Su inconsciente les indicaba así la existencia de un más allá<sup>6</sup>.

### ***La estima del Sí-mismo y la adquisición de mayor autonomía***

Cuanto menos sometido está el ego del individuo a la mirada, la aprobación y la admiración ajenas, tanto más autónomo se hace y tanto más confía en la sabiduría del Sí-mismo. El ego se va liberando poco a poco de las presiones de su estatus social y económico, de la opinión de su entorno y de su cultura. Una vez liberado de los dictados del medio y de las solicitudes de la moda y la publicidad, se deja guiar más por las intuiciones y orientaciones del Sí-mismo.

### **Manifestaciones de la estima del Sí-mismo en las relaciones humanas**

*Empezar por uno mismo, pero no acabar por uno;  
tomarse como punto de partida, pero no de llegada;  
conocerse, pero no preocuparse de uno mismo.*

MARTIN BUBER

Gracias a mi trabajo he podido observar los beneficiosos efectos sociales de la estima del Sí-mismo: un amor incondicional a uno mismo y a los demás, la curación interior, la sabiduría y una misión en pro de la comunidad, etc.

El paso de la autoestima a la estima del Sí-mismo se refleja en las siguientes mejoras sociales.

Bajo la influencia del Sí-mismo, la persona tiene menos miedo, se siente más segura, se muestra menos a la defen-

---

6. M.-L. VON FRANZ, *On Dreams and Death: A Jungian Interpretation*, Shambhala, Boston 1987, pp. 24-40.

siva. Tiene más audacia para darse a conocer tal como es, teme menos revelar su vulnerabilidad en sus relaciones humanas, y en especial con sus amigos. Cultiva la intimidad sin temor a desvelar su interioridad e incluso sus debilidades.

Se muestra más dispuesta a recibir con gratitud que a dar; y aunque se haya vuelto generosa, no se aprovecha para ejercer un sutil poder sobre los demás.

Deja de sentir la necesidad de compararse con los demás; es más ella misma en sus relaciones humanas. Al ser menos competitiva, se interesa por los demás con verdadera solidaridad.

Busca sobre todo relaciones vivificantes; evita mantener relaciones superficiales y utilitaristas con vistas a obtener reconocimiento, adulación, favores, etc.

Pierde la tendencia a juzgar a los demás en función de criterios subjetivos; se abstiene de condenarlos, porque es consciente de no conocer todas sus intenciones y motivaciones.

Finalmente, la estima del Sí-mismo, que aporta curación interior y un plus de amor a la persona, será fuente de compasión y perdón para sí misma y para los demás.

## **Manifestaciones de la estima del Sí-mismo en las relaciones con el Universo**

*La oración comienza cuando el poder termina.*

ABRAHAM HESCHEL (rabino)

### ***La estima del Sí-mismo y el enfoque de la intención creadora***

El gran físico Albert Einstein hizo en cierta ocasión la siguiente pregunta: «¿Consideran el Universo amistoso u hostil?». Era su manera de distinguir entre optimistas y pesimistas. Cuando se han empleado en vano todos los

medios posibles para realizar una tarea o llevar a buen puerto un proyecto, no queda más que confiar en la sobreabundancia del Universo. La actitud propia de la estima del Sí mismo no es la derrotista, sino el abandono a la Inteligencia universal.

Una de mis amigas, directora de un colegio, buscaba personal para un programa académico. Había logrado reclutar a seis profesores, pero aún le faltaban dos. Pese a lo mucho que se rompía la cabeza y hacía publicidad, seguía sin completar su personal. En lugar de empeñarse en seguir por el mismo camino y crisparse cada vez más, reconoció sencillamente su impotencia y recurrió a la Providencia. Al día siguiente había encontrado los dos candidatos que le faltaban.

La intención creadora es una estrategia espiritual consistente en exponer la necesidad de manera muy concreta a la Inteligencia del Universo (algunos la llaman Dios). La presentación detallada de una necesidad o de un proyecto llevará a la persona a estar al acecho de todas las oportunidades favorables para su realización. Una vez expuesta su necesidad o su proyecto al Universo, es importante que el ego deje de preocuparse por ellos y que se distancie de su demanda, como si ya no fuese de su incumbencia.

La intención creadora se hace eco de la manera de orar enseñada por Jesús y recogida por Marcos en su evangelio: «Por eso os digo: todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis recibido y lo obtendréis» (Marcos 11,24). Un médico me contaba que el porcentaje de curación entre sus pacientes había aumentado desde que dedicaba unos momentos de meditación a pedir por su curación y los veía sanando. Al hacer esto, eliminaba de su persona cualquier ambivalencia, cualquier tentación inconsciente de mantener a su paciente en la dependencia y de considerarse único responsable de la curación.

(Véase la estrategia: «Iniciarse en la intención creadora»).

### ***La estima del Sí-mismo y la «simplicidad voluntaria»***

Pasar de la autoestima a la estima del Sí-mismo significa también estar en mayor comunión con el Universo, es decir, ser más sensible a su conservación en un espíritu ecológico. Desde los años 1980, existe un movimiento llamado de la «simplicidad voluntaria» que tiene por objeto favorecer la ecología combatiendo el consumo excesivo, el agotamiento de los recursos del planeta y la contaminación mundial. Invita a la gente a ser responsable y respetuosa del medio ambiente, y promueve que los recursos naturales se compartan en beneficio de toda la colectividad y de las generaciones futuras.

Este movimiento se inspira en una espiritualidad basada en la estima del Sí-mismo. Para mayor información remitimos a la excelente obra de Serge Mongeau *La simplicité volontaire, plus que jamais*<sup>7</sup>.

### ***La estima del Sí-mismo y la adopción de una visión espiritual del mundo***

*Cualquier problema pierde su fuerza  
en la medida en que se desarrolla el hábito  
de estar tranquilo y de mirar  
observando revelarse la armonía divina.*

JOËL S. GOLDSMITH

La estima del Sí-mismo presenta una perspectiva más amplia de las situaciones difíciles y de los problemas. Sitúa los acontecimientos desdichados en un contexto mayor, hasta el punto de que pierden intensidad y a veces llegan incluso a adquirir un sentido positivo. Es lo que se denomina «reencuadre espiritual». En lugar de sumirse en la desesperación, es posible descubrir el sentido positivo de cualquier acontecimiento, por negativo que sea. Se trata de ape-

---

7. S. MONGEAU, *La simplicité volontaire, plus que jamais*, Éditions Écosociété, Montréal 1998.

lar al Sí-mismo y buscar luz y consuelo en pensadores o guías espirituales.

El reencuadre espiritual es igualmente posible a través de la intención positiva. Siempre me sorprenden los resultados obtenidos aplicando el método llamado «Transformación en el corazón de la persona», consistente en apelar a las motivaciones positivas ocultas en cualquier defecto, perversidad u obsesión. Para identificar estas motivaciones, pregunto al paciente qué pretendía con su comportamiento destructivo. Gracias a una serie de preguntas que permiten ir delimitando la intención positiva, se llega a desenterrar el motivo espiritual primigenio que, por circunstancias desafortunadas, ha permanecido oculto y ha alimentado el comportamiento nocivo.

Tomemos el ejemplo de una persona que padece alcoholismo. Preguntada acerca de su intención positiva: «¿Qué te aporta la bebida?», respondió: «¡Un gran alivio en mi vida!». Seguí preguntando por su intención positiva: «¿Y qué aporta ese alivio?». «Cuando vivo ese gran alivio, soy por fin yo mismo, porque siempre he querido responder a las aspiraciones de mi padre».

Así se logra descubrir el deseo de infinito y de sacralidad que brota del fondo del ser, del Sí-mismo. Ese deseo de absoluto, que permanece camuflado, puede revelarse bajo diversas formas: una profunda impresión de unidad interior, la sensación de ser uno mismo, el descubrimiento de una paz inalterable y la sensación de ser aceptado como se es, de ser amado y de amar<sup>8</sup>.

Teilhard de Chardin tenía razón al afirmar: «Somos seres espirituales que a veces tenemos la experiencia de nuestra humanidad».

(Véase la estrategia «Adoptar la transformación en el corazón de la propia persona»).

---

8. C. ANDREAS – T. ANDREAS, *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*, The Real People Press, Moab, Utah, 1994, p. 19 (trad. cast.: *La transformación esencial*, Gaia, Móstoles 1995).

## Conclusión

Querría resumir aquí los atributos del ego y del Sí-mismo, poniendo en paralelo las características de una persona que se encuentre bajo la dirección del ego y las de otra que esté bajo la influencia del Sí-mismo.

EGO	SÍ-MISMO
Persigue objetivos mediante esfuerzos voluntarios.	Acoge el despertar espiritual y las experiencias-cumbre.
Está motivada por la supervivencia y el miedo a carecer de cosas.	Se abre a la abundancia de la creación.
Utiliza su inteligencia y sus habilidades de modo práctico.	Resplandece por su amor, su sabiduría, su armonía interior y su misión.
Su historia está constituida de acontecimientos que se desarrollan en el espacio y en el tiempo.	Se expresa mediante símbolos y mitos universales e intemporales.
Se ve solicitada por tendencias opuestas.	Busca la paz y la armonía interior.
Aspira a la competencia y al dominio de sí y de su entorno.	Se abandona a la Inteligencia divina.
Busca retener lo adquirido.	Busca el desapego.
Cuenta con los esfuerzos de su voluntad, su audacia y su perseverancia.	Se confía a la Providencia.
Progresas gracias a sus esfuerzos personales.	Se abre a la acción de la gracia, que descubre en cada instante.
Lleva una máscara social, una <i>persona</i> , y se compara con los demás.	Está presente a los demás y al Universo.
Busca la competición.	Busca la colaboración y la solidaridad.
Le angustia pensar en la muerte.	Sabe cómo morir y tiene el convencimiento de renacer.

## 5

### La vía negativa para llegar al Sí-mismo

*Podría considerárenos una especie de escultores  
que se preparan para esculpir.  
Eliminan todos los obstáculos a la visión pura  
de la imagen oculta,  
y a través de ese simple acto de limpieza,  
muestran la belleza velada.*

PSEUDO-DIONISIO

La actividad de la vía negativa permite desprenderse de los apegos inútiles para que el Sí-mismo pueda finalmente ponerse en acción. Ésta es la razón de ser de cualquier despojamiento. La vía negativa no deja de ser difícil de comprender. Por paradójica que parezca, la vía negativa no conduce a la esterilidad y la muerte, sino a la fecundidad y la liberación de las fuerzas del Sí-mismo.

¿Cómo entrar en esta vía negativa? La persona debe tomar conciencia de sus experiencias de pérdida, identificarlas y hacer el duelo correspondiente. Esta vía segura conduce efectivamente a la estima del Sí-mismo y a su proyección al exterior. Así pues, en lugar de negar y reprimir los despojamientos normales y accidentales sufridos en la vida, es importante aceptarlos. Se aprende a seguir la vía negativa según se van haciendo «duelos»; son pasos dolorosos pero transitorios que permiten que emerja una vida más intensa. En efecto, si la sensación de vacío y nada que

se experimenta es bien comprendida y manejada, es muy posible que conduzca a la plenitud de la experiencia del Sí mismo.

Además de la necesidad de hacer los duelos inevitables de la vida, presentaré también en este capítulo otros enfoques más «proactivos», incluidos en la vía negativa. Se trata del proceso de desidentificación, tan caro a la escuela de la psicosisíntesis, que despoja a la persona de sus identidades superficiales; de la reintegración de las sombras, lo que implica «sacrificar» el ego; y, finalmente, de los desapegos deliberados, que son otros tantos sacrificios que permiten la persecución de un ideal.

## Hacer duelo

*La música necesita los agujeros de la flauta;  
las cartas necesitan la blancura del papel;  
la luz necesita el hueco de la ventana...*

J. VERNETTE y C. MONCELON

### ***El camino espiritual es imposible sin una renuncia continua***

La vida humana está repleta de pérdidas. Desde el nacimiento hasta la muerte, la persona pasa por una sucesión de pérdidas: en primer lugar inevitables, con motivo de las distintas transiciones en la vida; y también pérdidas imprevistas, causadas por las enfermedades, las separaciones, los accidentes, los «handicaps», etc.

Vivir bien esas pérdidas exige una fuerte autoestima. Si se viven mal, el duelo que implica cualquier pérdida, querida o no, suele llevar a trastornos de orden físico y psicológico, e incluso a enfermedades psíquicas y a «impasses» espirituales. Esto es lo que ocurre con los duelos vividos por personas con una autoestima débil, que viven dichos duelos de manera neurótica, por ejemplo, quedándose de-

masiado aferradas a los seres desaparecidos y al pasado; su vida parece haberse detenido, acarician obstinadamente la ilusión de poder hacer revivir a los seres queridos desaparecidos, y su crecimiento psicológico se bloquea y su evolución espiritual se estanca.

No es esto lo que le ocurre a la persona que se ama y confía en sí misma, que sí es capaz de desprenderse de los seres queridos y de las situaciones pasadas. No los olvida, como es natural, pero sí construye una relación nueva y sana con ellos. En este tipo de persona, el proceso de duelo sirve para liberar su ego de los apegos fusionales y para establecer unos nuevos lazos espirituales con los desaparecidos.

### ***¿Por qué tiene el ego miedo a hacer duelo?***

*Lo que la oruga llama «fin del mundo»,  
el resto del mundo lo llama «mariposa».*

RICHARD BACH

En el duelo es importante distinguir el trabajo del ego y el del Sí-mismo. Me permito remitir al lector/a a mi libro *Amar, perder y crecer*<sup>1</sup>, en el que presento las etapas del duelo. Me limitaré a identificar aquí lo que corresponde al ego –a la autoestima– y lo que concierne al Sí-mismo.

En la resolución de un duelo, la tarea del ego consiste en no dejarse deglutir por el sistema defensivo establecido para sobrevivir a la pérdida. Como el ego tiene miedo de morir, trata de protegerse desencadenando potentes mecanismos de defensa. Los terapeutas del duelo hablan entonces de «shock», de negativa cognitiva y de negativa afectiva. Cuando el ego se hace más vivamente consciente de la pérdida y de su impotencia, va abandonando progresivamente las formas de bloqueo de su duelo y sumiéndose en la expresión de toda clase de emociones, como la tristeza, la impotencia, la ira, la culpabilidad, la liberación y la

---

1. Sal Terrae, Santander 2001.

angustia, durante la plena consciencia de la pérdida. Vive entonces estados depresivos y regresivos.

La persona en duelo dotada de una gran autoestima se concede el derecho a vivir y expresar sus emociones y sentimientos, de los que posee toda la gama, no únicamente unos cuantos; y cuenta con su fuerza interior para permitirse una regresión temporal y una depresión pasajera. Acepta una pequeña «muerte» y es más consciente de tener que desprenderse del ser querido o de la situación en cuestión. Pero se da perfecta cuenta de que no puede resolver su duelo sin ayuda del Sí-mismo, que la acompaña siempre en su angustia.

### ***El Sí-mismo aporta la esperanza de un renacimiento***

*La muerte no destruye los lazos tejidos en la vida,  
sino que los transforma.*

JEAN MONBOURQUETTE

Nadie puede morir a sus amores si no entrevé la esperanza de renacer de nuevo y de restablecer lazos espirituales con los seres queridos desaparecidos. Si no, es la angustia más total ante la ausencia, la nada y el vacío, comparado a menudo con la noche oscura. En este lamentable estado, el Sí-mismo tiene el papel de apoyar a la persona en trance de duelo, porque él sabe que es inmortal y que la situación de duelo, por dolorosa que sea, sólo es pasajera. El Sí-mismo reconforta siempre al ego de la persona en duelo en medio del dolor de la separación.

En el curso de la terapia de duelo he solido encontrar personas viviendo situaciones dramáticas. Al contar su duelo, algunas se sentían invadidas por imágenes como un agujero negro, un desierto estéril, un campo desolado, el fondo de un lago, etc. Yo las animaba a conservar sus imágenes y a identificarse con ellas. Después de unos momentos de pánico, sus imágenes se transformaban en rayos de luz, llanura frondosa, paisaje vivificante, lago repleto de

peces y plantas acuáticas, etc. Estas transformaciones son obra del Sí-mismo, que hace renacer a las personas en duelo a una nueva vida.

Algunas veces mis clientes en duelo pasaban por un estado de inmensa angustia, porque vivían el dolor de morir con el ser amado y experimentaban incluso los síntomas que le habían llevado a la muerte. Yo los acompañaba en esa «muerte simbólica» hasta que la vivían por completo. Constatava entonces infaliblemente la intervención del Sí-mismo reconfortándolos, sosegándolos y dándoles la sensación de revivir.

(Véase la estrategia «Trabajar el duelo»).

## La desidentificación

*El viaje espiritual consiste en volver a nuestro comienzo, es decir, a la experiencia del Ser.*

RICHARD MOSS

Como ya sabemos, el Sí-mismo, la identidad profunda de la persona, no se deja percibir fácilmente por el yo consciente. La desidentificación es un ejercicio fundamental de la escuela de la psicósíntesis, creada por Roberto Assagioli. Consiste en descubrir lo que el Sí-mismo no es, en «intuir» la identidad real desprendiéndose de todo lo que no forma parte de la verdadera identidad, que es la del Sí-mismo. La desidentificación permite renunciar, abandonar las falsas identidades, que son todas aquellas con las que nos hemos disfrazado creyendo erróneamente que eran parte integrante de nuestro ser.

El responsable de esas falsas identidades suele ser el uso abusivo del verbo *ser*. Esta manera engañosa de hablar de uno mismo hace identificarse equivocadamente con cualidades, defectos o papeles no esenciales para la identidad profunda. Por ejemplo, es habitual decir: «Soy generoso»,

«Soy tímido», «Soy trabajador», «Soy alcohólico», en el sentido siguiente: «Tengo la cualidad de la generosidad», «Tengo el defecto de la timidez», «Tengo la virtud de ser un buen trabajador», «Tengo tendencia a beber». Así se ve uno aprisionado en cualidades o defectos, papeles sociales y estatus profesionales, etc., que no tienen nada que ver con la auténtica identidad personal.

Examinemos algunos de los efectos beneficiosos de este ejercicio de desidentificación. Si tengo migraña, por ejemplo, es importante que no me identifique con ella, como si todo mi ser se hubiese convertido en migraña. Diré, pues: «Tengo una migraña, pero yo no soy mi migraña». El hecho de respetar esta distinción favorece un control mayor del dolor. La misma regla se aplica en el terreno emocional. Cuando tras una decepción me digo: «Me siento decepcionado, pero no soy mi decepción, porque yo soy más que mi decepción», me desidentifico de ella. Evito, por lo tanto, pensar o dejar que piensen que todo mi ser no es más que tristeza o dolor. Este ejercicio posibilita la creación de un espacio de paz y disponer de libertad ante un mal físico o un estado de ánimo decaído.

La práctica regular de la desidentificación creará un saludable distanciamiento de los atributos que se cree tener o que se ha dejado uno convencer de tener. Esta forma de meditación que es la desidentificación hará adoptar una distancia psicológica frente a los problemas y permitirá un mayor dominio de sí. Esta práctica conducirá a una actitud de abandono comparable a la practicada por los adeptos al zen.

(Véase la estrategia «Buscar la identidad profunda mediante la desidentificación»).

## Reintegrar la propia sombra, o el sacrificio del ego

*El estiércol forma parte de la flor.  
Es un eslabón de la vida que pasa de la noche a la luz.  
Gracias al estiércol, la rosa alcanza la plenitud.  
La flor es el estiércol que ha sido amado.*

PLACIDE GABOURY

### *La sombra en ayuda de la autoestima*

En la primera parte de esta obra, consagrada a la autoestima, la autoconfianza y la autoafirmación, hemos mostrado la posibilidad que tiene el ego de gozar de mayor autonomía. Aquí planteamos el problema del yo consciente parasitado por una *persona* demasiado invasora. La adaptación social del ego es obligada, como es natural, pero ejerce siempre una auténtica tiranía sobre el yo consciente. Así, la preocupación por responder a las demandas y expectativas del exterior, en particular a las de los padres y educadores, así como a las de sus y iguales y a las del medio cultural, frena la autonomía del ego. El yo, en efecto, experimenta un miedo real o imaginario a ser rechazado por su entorno.

No querría dar a entender que la autoestima elevada reposa únicamente en estrategias de estima y de confianza personales. Sin embargo, dichas estrategias constituyen los fundamentos de una autoestima sana y competente. Pero, para reafirmarla y fortalecerla, y para progresar en la estima del Sí-mismo, es importante proceder a la reintegración de las represiones y explotar todas sus riquezas.

La reintegración de la propia sombra es esencial para el desarrollo de una sólida autoestima. Las pulsiones de la sombra, rechazadas y no dominadas, vendrán de modo constante a consumir la energía del yo y a minar la autoestima. Para poder armonizar la *persona* y la sombra, es preciso cambiar de registro, es decir, recurrir, no a los esfuerzos voluntarios del ego, sino a la fuerza integradora del Sí-mismo.

Me asombra constatar que los tratados actuales sobre autoestima ignoran la influencia de la sombra. Porque dejada en estado salvaje, la sombra se transforma en fuente de menosprecio personal y de conflicto con los demás.

Matthew McKay y Patrick Fanning, autores de *Self-Esteem*, no hablan de ella. La misma omisión se da en la obra *L'estime de soi*, de André Christophe y François Le-lord, autores que abordan las neurosis ligadas al menosprecio personal en un tratado basado en la patología tradicional. Nathaniel Branden, en su obra clásica *The Six Pillars of Self-Esteem*, la trata indirectamente al hablar de la terapia del «yo» neurótico. En *Estime de soi, confiance en soi*, Josiane de Saint-Paul le dedica apenas unas páginas inspiradas en mi obra *Reconciliarse con la propia sombra*. Esta laguna en los mencionados especialistas en autoestima empobrece enormemente sus tentativas de promover una autoestima fuerte y sana.

Veamos ahora cómo el yo consciente puede reapropiarse de las cualidades y los recursos que ha reprimido. Conocer la propia sombra, hacer la paz y colaborar con ella son condiciones esenciales para cualquier autoestima sana así como el inicio de la estima del Sí-mismo. Porque ¿puede uno amarse verdaderamente y tener confianza en sí mismo si deja que la sombra mine sus energías y actúe contra sus propios intereses?

### *¿Qué es la sombra?*

*La sombra es la puerta de la realidad.*

ÉLIE HUMBERT

La sombra es todo lo que hemos relegado al inconsciente por miedo a ser rechazados por las personas que han desempeñado un papel determinante en nuestra educación. Hemos temido perder su afecto, decepcionarlos o desconcertarlos con ciertos aspectos de nuestra personalidad y con algunos de nuestros comportamientos. No tardamos en dis-

cernir lo que era o no aceptable a sus ojos. Para complacerlos, relegamos grandes porciones de nosotros mismos al olvido del inconsciente. Hemos hecho todo lo posible para evitar la más mínima desaprobación verbal o tácita por parte de las personas a las que queríamos y de las que dependíamos. Nos hemos forjado una máscara social, una *persona* considerada, según nos parecía, más aceptable por nuestro entorno.

La sombra se construye obedeciendo a las demandas y exigencias del medio. Constituye el «otro en mí», mi *alter ego* oculto, un desconocido que habita en el inconsciente. Está oculta, pero no ausente. Reaparece en la conciencia inopinadamente, sobre todo en los sueños, en forma de figuras simbólicas extrañas y hostiles. Su objetivo es ser finalmente reconocida, aceptada y reintegrada. Si sigue siendo desconocida o ignorada, tratará de manifestarse mediante ataques de angustia, fobias inexplicables y proyecciones sobre otras personas.

### ***La bolsa de desechos de la sombra***

El poeta Robert Bly compara la sombra de la personalidad con una bolsa de desechos en la que se tiran aspectos de la propia persona considerados inaceptables por el entorno. La sombra denominada «negra» comprende las manifestaciones instintuales, como la sexualidad y la agresividad, rasgos de la personalidad, como el espíritu delincuente, la propensión a la pereza, la tendencia a la trasgresión, etc. La sombra «blanca» encierra todo el potencial moral y espiritual no desarrollado, como las cualidades (paciencia, espíritu de trabajo, cortesía, etc.), los talentos y las habilidades de toda clase, las virtudes morales y, como es natural, las aspiraciones espirituales.

El miedo a ser rechazado por el entorno hace que, hasta la treintena, la persona llene su bolsa de desechos con todos estos materiales. Hacia la mitad de su vida, cuando haya

alcanzado mayor madurez y esté más segura de sí misma, habrá llegado el momento de ponerse a vaciar esa bolsa de desechos y a reciclar todo el rico potencial oculto en ella.

### *Las secuelas de una sombra no integrada*

Carl Jung recuerda las tragedias causadas en el psiquismo humano por una sombra desatendida: «Es bien sabido que los dramas más emotivos y extraños no se representan en el teatro, sino en el corazón de los hombres y las mujeres comunes y corrientes, que pasan sin llamar la atención ni traicionar nada de los conflictos que hacen estragos en ellos, a menos que se vean aquejados de depresión, lo que siempre es posible»<sup>2</sup>.

Si la persona no trabaja en la reintegración de su sombra, estará sometida a enfermedades psicológicas y se verá atormentada por una difusa sensación de angustia y de insatisfacción consigo misma. Se sentirá estresada y deprimida, y se dejará llevar por diversas pulsiones: culpabilidad, celos, ira descontrolada, resentimiento, desorden sexual, dependencias, etc. Entre las dependencias más comunes, mencionemos el alcoholismo y las toxicomanías, que tantos estragos causan en la sociedad actual. En un excelente artículo sobre las causas de las dependencias, Sam Naifeh afirma lo siguiente: «La dependencia es un problema de la sombra»<sup>3</sup>. En efecto, la atracción compulsiva hacia el alcohol y las drogas da acceso al lado sombrío del ser.

Aunque se acuse a las sustancias tóxicas de ser la causa de la decadencia humana, no son, de hecho, sino una causa indirecta. Dichas sustancias permiten a su consumidor franquear las fronteras del consciente y tomar contacto con su sombra. En lugar de entregarse a los paraísos ilusorios de las drogas y el alcohol (palabra que en árabe signifi-

---

2. C.G. JUNG, *New Paths in Psychology*, op. cit., p. 258.

3. S. NAIFEH, «Archetypal Foundations of Addiction and Recovery»: *Journal of Analytical Psychology* 40/2 (abril 1995) 148.

fica «sueño»), es posible trabajar por un crecimiento personal más eficaz y beneficioso con la ayuda de ejercicios psicoespirituales orientados a tomar conciencia de la sombra e integrarla.

### ***El reconocimiento de la sombra y el sacrificio del ego***

Reconocer la sombra es el primer paso hacia el descubrimiento de la totalidad del propio ser. Pero al ego no le resulta fácil verse confrontado con su sombra. Hasta ese momento ha desplegado todos sus esfuerzos para afianzar su seguridad en el terreno social y económico, así como para controlar y dominar a los demás. El ego teme descubrir que es vulnerable o que está desestabilizado e incluso desequilibrado. Tiembla ante la perspectiva de tener que morir a sí mismo. El miedo y la ansiedad son el precio que el ego tiene que pagar para aceptar hacer frente a su sombra, a la miseria que se ha esforzado en ocultar. Por eso, quienes tienen una falsa concepción de la autoestima, quienes la ven como seguridad a toda prueba, perciben la sombra como una amenaza para el yo. Pero para quienes comprenden la necesidad de reconciliarse con su sombra, el miedo momentáneo que experimentan ante ella se transforma en la alegría de ver aumentar su autoestima.

Pero llega el día en que el ego debe aceptar sentirse atrapado entre su *persona*, su fachada social, y su sombra, entre las demandas del exterior y las provenientes del interior. Si logra hacer emerger ambas y tolerar la tensión interior consiguiente, el Sí-mismo acudirá entonces en su ayuda ofreciéndole una suerte de «resurrección». La intervención del Sí-mismo adoptará la forma de un símbolo integrador que permitirá conciliar las demandas de la *persona* con las de la sombra.

Tal conciliación marca el inicio de la *individuación*, proceso mediante el cual la persona se hace «lo que es», es decir, adquiere una personalidad única, completa e independiente de las influencias sociales tiránicas. El Sí-mismo,

directamente sobre los elementos dispersos y opuestos del psiquismo, crea una nueva organización interna del individuo o una nueva «complejificación» de su ser. Así pues, la persona adquiere mayor madurez, es más *ella misma* y más capaz de utilizar bien sus recursos y de resolver sus conflictos. El Sí-mismo le proporciona una armonía y una paz inestimables.

### ***El reconocimiento de la sombra y sus relaciones con las personas a las que se adula o se detesta***

#### *La teoría de la proyección*

La proyección de la sombra es un fenómeno a la vez psicológico y espiritual. Marie-Louise von Franz, célebre discípula de Carl Jung, dice al respecto: «Jung define la proyección como una transferencia inconsciente —es decir, no percibida e involuntaria— de elementos psíquicos reprimidos sobre un objeto exterior»<sup>4</sup>. La proyección consiste en ver, oír y sentir emociones, cualidades y rasgos que se han rechazado en la propia persona y en reflejarlos en un objeto exterior. Se produce entonces un desplazamiento del material psíquico reprimido «del interior» de la persona «al exterior».

El psicoanálisis ve en la proyección un medio de defenderse de los eventuales desbordamientos de la sombra, sobre todo en forma de angustia. Todo lo inaceptable para el consciente se encontrará tarde o temprano fuera de la persona, repartido y proyectado sobre objetos, animales o personas. Esto explica las diversas fobias que afectan a tanta gente. Los «proyectores» —los autores de la proyección— no son conscientes del fenómeno e imaginan ver los fantasmas de su propia psique perfilarse sobre el objeto de su fobia.

---

4. M.-L. VON FRANZ, *Reflets de l'âme: Les projections, recherche de l'unité intérieure dans la psychologie de C.G. Jung*, Éditions Entrelacs, Orsay 1992, p. 15.

El proyector, que casi nunca es consciente de su proyección sobre los demás, percibe, sin embargo, que está dominado por un malestar. Se siente fascinado por una persona, un animal o un objeto del que no consigue apartar la atención. Experimenta, o bien seducción, si las cualidades o rasgos de carácter proyectados son considerados deseables, o bien repulsión, si esos rasgos son perturbadores o amenazadores. En consecuencia tenderá, ya sea a idealizar a la persona por sus envidiables cualidades, ya sea a despreciarla por sus características o rasgos juzgados indeseables y repulsivos. En ambos casos, ya se trate de seducción o de repulsión, la apreciación del «proyector» estará falseada, por ser desmesurada con respecto a la realidad objetiva.

*Las proyecciones de la sombra,  
fuente de angustia para el propio «proyector»*

La toma de conciencia de las proyecciones sobre los demás es el camino más directo de acceso a la evanescente sombra. No reconocer las proyecciones bloquea el crecimiento y el pleno desarrollo social: cada vez que se proyectan elementos de la sombra sobre los demás, se pierden y, en consecuencia, se priva uno de reconocerlos como propios. Se tendrá entonces la impresión de ser desposeído de una parte de la propia persona. Al mismo tiempo que se odiará o se adulará al otro, se sentirá uno despojado. Las proyecciones, ya sean positivas o negativas, cuestan caras en energía y pueden, por ejemplo, causar el colapso del individuo.

Quien no domina el arte de recuperar sus proyecciones se encierra en sí mismo. Los aspectos de su sombra que atribuye a los demás se vuelven contra él, suscitando en su persona estados de angustia y depresión. Además, son causa de numerosos problemas y conflictos en sus relaciones humanas. En suma, su autoestima recibirá un duro golpe, al igual que sus relaciones interpersonales.

La persona que aprende a reintegrar sus proyecciones en la zona consciente de su ser adquirirá un inapreciable conocimiento de su lado oscuro, así como una nueva armonía mayor, con su inconsciente.

Por lo que yo sé, no hay ningún test psicológico más revelador de las cualidades y los rasgos de carácter de los que aún carece la personalidad que el examen de las proyecciones. Dicho de otro modo, si tendemos a despreciar o adular injustamente a una persona por algunas de sus cualidades o rasgos de carácter, es signo de que es urgente desarrollarlos en nosotros.

Pongamos un ejemplo: si yo detesto a una persona dulce, tranquila y discreta, es sin duda porque me faltan esas cualidades para contrarrestar en mí los aspectos demasiado agresivos de mi personalidad, mi deseo de aparentar y mi agitada vida. No cabe duda de que al principio tendré que superar mi repugnancia a ser dulce, tranquilo y modesto y, al mismo tiempo, la aversión que siento por tener que parecerme a una persona que me es antipática. Pero una vez dominado el primer impulso de repulsión, me sorprenderá constatar todo lo que puedo aprender de esa persona con vistas a una mayor madurez.

Este proceso de reintegración de la sombra se parece mucho, por analogía, al tratamiento homeopático, el arte de curar con una dosis mínima del veneno que está en el origen del mal.

### ***Reconocer las proyecciones de la propia sombra, imprescindible para vivir el amor a los demás***

En una conferencia, el pensador y poeta norteamericano Robert Bly puso de relieve el peligro de las proyecciones. Recordaba que la persona que es objeto de ellas puede correr un peligro real en lo que respecta a su reputación, su integridad física y moral e incluso su vida. Corre el riesgo, efectivamente, en ciertos casos de fascinación, de ser adu-

lada desmesuradamente e ilusionarse respecto de su persona. En cambio, cuando es objeto de repulsión, puede servir de chivo expiatorio. Es lo que sucede en las familias que necesitan de una «oveja negra» para ser capaces de sobrevivir. ¿Y no da la historia fe de proyecciones colectivas que han sido causa de crímenes atroces, persecuciones crueles y guerras? Basta con pensar en la caza de brujas de que fueron víctima miles de mujeres, así como en el Holocausto de seis millones de judíos.

### *Siempre es posible recuperar las proyecciones*

¿Es posible «curarse» de las proyecciones sobre los demás?; ¿no es la sombra, por definición, una realidad inaprensible?; ¿no escapa, por naturaleza, a la toma de conciencia más sutil? A pesar de ello, es posible tomar conciencia de la fascinación o la repulsión que nos obsesiona. A través de ellas tenemos la oportunidad de descubrir los movimientos de la sombra con su significado. Resulta entonces fácil «curarnos» de nuestras proyecciones, ante todo reconociendo su presencia en nosotros, y después recuperándolas con la ayuda de los ejercicios apropiados.

### *La pobreza espiritual*

La reintegración de la sombra, aunque parezca dolorosa para el ego, le es beneficiosa. Le hace crecer en el plano psicoespiritual, y especialmente en el plano de la pobreza espiritual. Quiebra poco a poco la hermosa fachada creada por su *persona*, hace su carácter más flexible y suaviza la rigidez de su perfeccionismo. Cultivando de este modo su pobreza espiritual, el ego va reconociendo poco a poco sus debilidades y su vulnerabilidad moral. Comprende que tiene los mismos instintos envidiosos, sexuales y manipuladores que los demás, así como que tiene madera del peor de los bandidos o canallas. Yendo más allá de su fariseísmo, su orgullo y su fanatismo moral, toma conciencia de que, de haberse dejado llevar por las ávidas apetencias de su som-

bra, habría podido convertirse fácilmente en el peor de los delincuentes.

El reconocimiento de su sombra devuelve a la persona una visión más auténtica y sencilla de sí misma, poniéndola para el futuro en guardia respecto de sus pretensiones de ser perfecta. Poco a poco va venciendo el miedo a mostrarse tal como es; además, aprende a no condenar a los demás y a juzgarlos con menor severidad. La aceptación de su lado inmaduro y sombrío le hace desarrollar mayor humildad y compasión hacia el otro; está, pues, menos dispuesta a «arrojar la primera piedra». Constata que las personas que la rodean no son absolutamente malas; las considera más bien débiles y heridas, como ella misma, reconociendo que hacen cuanto pueden para llevar su vida lo mejor posible.

(Véase la estrategia «Reintegrar las sombras»).

### **Los desaparegos voluntarios o los sacrificios**

*Quando el deseo de aprehender desaparece,  
aparecen las alhajas.*

YOGAS SUTRAS

En la vía negativa, los desaparegos voluntarios equivalen a los sacrificios que se realizan para alcanzar un objetivo superior. Éste es el sentido profundo de la palabra sacrificio según su etimología: *sacrum facere*, «hacer algo sagrado». La utilización de esta palabra no dejará de hacer reaccionar a algunas personas, para las que se corresponde con las renunciaciones inútiles impuestas por la fantasía de ciertos educadores, o con los efectos de un amargo masoquismo, o incluso con la ofrenda hecha a una divinidad caprichosa. Pero la expresión «hacer un sacrificio» ha tenido siempre otra significación: la renuncia a determinadas ventajas con el fin de alcanzar unos objetivos superiores, en particular objetivos propios del Sí-mismo.

Quando se persigue la misión personal o un ideal con entusiasmo, los sacrificios se realizan fácilmente; en el cal-

or de la realización del «sueño del alma» pasan casi inadvertidos. En cambio, se hacen difíciles de soportar cuando no se está seguro de la misión o el ideal y cuando se desespere de alcanzar el objetivo.

Los sacrificios que hay que hacer son de naturaleza diversa, en función de las circunstancias. Pueden consistir en retrasar una gratificación inmediata, aceptar una disminución de salario, reducir gastos, acceder a ver perturbada la tranquilidad personal, renunciar a la independencia para trabajar en equipo, admitir vivir alejado de la familia y los amigos, renunciar a placeres legítimos y al ocio, renunciar a las ideas preconcebidas y los prejuicios, saber ser paciente, vivir en la inseguridad, etc.

Hemos abordado anteriormente la opción por la «simplicidad voluntaria» con un objetivo ecológico. Esta simplicidad de vida lleva a combatir el consumo excesivo y a contentarse con una vida modesta. Y estas renunciaciones voluntarias concuerdan con las intenciones del Sí-mismo, que está en relación constante con el Universo.

(Véase la estrategia «Practicar el desapego voluntario»).

## Conclusión

*Amarse humildemente...*

*Es propio de la condición humana ser desvalido y herido.*

*¿Es uno culpable de ser hombre o mujer?*

*El primer impulso ante nuestras limitaciones  
no debería ser la acusación, sino la aceptación  
muy suave y humilde: serena.*

JACQUES LECLERC

Las promesas realizadas a quienes emprenden la vía negativa son numerosas. Como ya hemos visto, nuestros duelos nos llevan a tomar conciencia de nuestra vulnerabilidad hasta hacernos experimentar la depresión y a veces la angustia. Pero el Sí-mismo sabe hacernos renacer cuando, finalmente, llegamos a la renuncia.

La desidentificación nos enseña a deshacernos de nuestras falsas identidades. Dejar de identificarnos con nuestras emociones, malestares y trastornos psicológicos, así como con nuestra reputación y nuestro estatus social –por honorable que sea–, o con la fuerza de nuestros pensamientos o la certeza de nuestros amores..., es una dura tarea. La distancia que adquirimos respecto de estas realidades interiores y exteriores transitorias nos hace apreciar la inmutabilidad y la estabilidad del Sí-mismo.

La identificación de nuestra sombra, del lado herido de nuestro ser, nos permite tomar conciencia de nuestra pobreza interior, lo que nos mantiene en la humildad más completa. Y cuando sacrificamos las ambiciones de nuestro ego para considerar a la vez nuestras miserias más abyectas y nuestras aspiraciones más nobles, damos un paso más hacia el Sí-mismo.

La aceptación cotidiana y deliberada de nuestros sacrificios con el fin de realizar nuestra misión o de hacer realidad nuestro ideal retrasa paralelamente la gratificación del ego. Nos habituamos así a una vida compuesta de paciencia y sencillez.

La búsqueda ansiosa de la propia perfección, la autossatisfacción, la felicidad plácida y la decisión de no asumir riesgos crean en la persona cerrazón de corazón y de espíritu. La vía del desapego lleva a una apertura insospechada, a la intervención del Sí-mismo y a momentos de gracia y creatividad.

Charles Péguy decía lo siguiente de la «“gente como es debido”... o de quienes se califican como tal»: «No presentan en absoluto esa apertura originada por una herida terrible, una angustia inolvidable, un pesar irresistible, un punto de sutura que nunca cierra, una inquietud mortal, una ansiedad solapada e invencible, una amargura secreta, un abatimiento perpetuamente enmascarado, una cicatriz eternamente mal cerrada...». Y concluye: «No presentan este acceso a la gracia...».

## 6

### La vía simbólica para llegar al Sí-mismo

La plena realización del Sí-mismo depende de que se acojan con atención sus manifestaciones y sus discretas y sutiles directrices. Al conocimiento del Sí-mismo, de su identidad profunda, no se accede por vía lógica y racional o voluntaria, sino en virtud de una sensibilidad inteligente, capaz de percibir sus mensajes y el sentido simbólico de éstos. Lo que no debe asombrarnos, puesto que tal es el funcionamiento habitual del Sí-mismo.

No es fácil lograr la atención al Sí-mismo y a sus manifestaciones simbólicas, tanto más cuanto que éstas suelen pasar inadvertidas a quien no está prevenido. He aquí algunas manifestaciones del Sí-mismo: intuiciones espirituales, sueños dormidos o ensueños despiertos, elevaciones repentinas del alma suscitadas por la lectura de historias espirituales y de mitos, proyecciones de figuras simbólicas e interés por ellas, fantasías, momentos fugitivos de una nueva Presencia, percepción del alma de la naturaleza, despertar progresivo a la propia vida espiritual y a la de los demás, intenso gozo de estar vivo, sensación de ser amado sin condiciones, contemplación del misterio de las cosas normales y corrientes, reencanto con la realidad, intuiciones de lo divino, etc.

A semejanza de lo que ocurre en la vía negativa, existen medios eficaces para progresar por la vía positiva. He aquí

unos cuantos que serán objeto de un estudio especial: utilizar la imaginación activa para trabajar sobre los símbolos estudiar los propios sueños, conciliar los símbolos opuestos, aplicarse en crear mandalas y familiarizarse con los mitos universales y las historias de los místicos.

## **La imaginación activa**

A quien desea dilatar su conciencia, Carl Jung le recomienda que haga dialogar entre sí al consciente y al inconsciente con la ayuda de la imaginación activa. Este método permite tener en cuenta los mensajes del inconsciente (sueños fantasías, proyecciones, etc.) y traducirlos en una forma artística cualquiera: diálogo, dibujo, pintura, escultura, etc. En la imaginación activa, la conciencia atiende a los mensajes simbólicos que surgen del inconsciente y, en especial a los de la sombra, el *anima/animus* y, por último, a los de Sí-mismo.

Para empezar, la persona elige un mensaje simbólico sacado de un sueño o de una fantasía cuando estaba despierta; después se aplica a contemplarlo, aunque sea incapaz de captar su significado. El mero hecho de concentrarse en un símbolo hace que éste se transforme. Por ejemplo si concentra la atención en la imagen simbólica de una serpiente aparecida en un sueño, constatará que la serpiente se pone a cambiar de color, a animarse, a suscitar una reacción y a expresarse. La imaginación activa ha desencadenado todo un proceso psíquico revelador del inconsciente. Lo importante entonces es tomar nota en cada instante de los cambios sufridos por la imagen simbólica de la serpiente porque esta movediza imagen revelará lo que se desarrolla en el inconsciente. Por mediación de la imaginación activa la persona permanece en la esfera del consciente, al mismo tiempo que observa cómo se despliega ante sus ojos un proceso inconsciente. En suma, tiende un puente entre el consciente y el inconsciente, y roba un secreto al inconsciente.

Ilustremos el proceso de la imaginación activa. A continuación de la etapa de contemplación del símbolo, el sujeto entra en relación con la realidad simbólica y le pregunta por su significado exacto. Prosigamos con nuestro ejemplo de la serpiente: el soñador entabla un diálogo con la serpiente y le pide que se identifique; la interroga para saber lo que el reptil espera de él. Se establece entonces un diálogo y se emprende un trabajo en colaboración entre el soñador y el símbolo de la serpiente, mensaje del inconsciente.

Si él se define como una persona muy dulce, la serpiente va a recordarle que hay en él una agresividad inconsciente que mina sus energías y le provoca una angustia capaz de llevarle a la depresión. La serpiente le revela la posibilidad de un sufrimiento inconsciente y, eventualmente, la existencia de un drama en su vida. Con este mayor conocimiento de los dos lados de su persona, el soñador está en condiciones de conservar un equilibrio mejor, tomar decisiones más sensatas, mantener relaciones humanas más auténticas y descubrir el sentido de su vida.

Cabe preguntarse por qué interesa someterse al trabajo de la imaginación activa. La revelación de la figura simbólica da acceso al lado oculto del individuo y tiende a revelar lo que se oculta realmente, el lado reprimido de la persona. De hecho, hace descubrir el conjunto de la propia realidad consciente e inconsciente, completando así las visiones parciales y truncadas del consciente.

(Véase la estrategia «Entrenarse en el uso de la imaginación activa»).

## **El estudio de los sueños**

A través de los sueños, el Sí-mismo aporta una percepción correctiva y complementaria de la visión sesgada propia del ego. Los sueños dan a conocer un punto de vista de uno mismo distinto y que no se desea ver. Por eso suele resultar

difícil comprender los propios sueños, prestarles atención y descubrir su significado.

Por otra parte, es aconsejable no tratar demasiado de interpretar los sueños con la razón, porque las interpretaciones racionales suelen no expresar fielmente los mensajes simbólicos de los sueños. Basta, pues, con recordar los sueños y escribirlos en cuanto uno se despierta. Estos simples gestos indican al inconsciente y, en último término, al Sí-mismo, que se toman en serio sus mensajes, aunque no se comprenda aún su pleno significado.

Durante el período en que estaba yo redactando este libro, soñé que debía llevar a unas personas en un coche pequeño lleno ya de equipajes y de platos que contenían comida caliente. Al despertar experimenté una intensa sensación de saturación en mi vida. Y esa misma mañana anulé dos proyectos en los que me había comprometido.

Si una persona no queda contenta con recordar sus sueños y transcribirlos en su diario, puede contárselos a sí misma, identificándose con cada una de las partes de sus sueños. Para el sueño que acabo de contar, por ejemplo, la narración resultaría así: «Transporto unas personas, que son todas yo, en un coche pequeño que también soy yo, lleno de equipajes y de platos calientes que son yo». La enumeración de los personajes y los objetos del sueño revela potenciales conflictos psíquicos.

Otro método consiste en elegir una figura simbólica central del sueño, el cochecito, por ejemplo, y dialogar empleando el método de la imaginación activa expuesto anteriormente.

## Conciliación de realidades opuestas con un símbolo integrador

*¿Cómo puede el ser humano  
integrar en su desarrollo su vida interior?  
O bien mediante la conciliación de sus conflictos  
emocionales o intelectuales en una síntesis superior,  
o bien mediante la conciliación  
de la diversidad en una unidad más integral.*

ALDOUS HUXLEY

El Sí-mismo posee una gran fuerza integradora. Puede, en efecto, liberar la psique atrapada entre dos realidades en apariencia opuestas: la alegría y la tristeza, el amor y el odio, el miedo y el deseo de aventura, una realidad repelente y otra realidad atrayente, el apetito sexual y el deseo de castidad, el deseo de vivir y el ansia de morir, etc. Muchas personas se quedan paralizadas por la tensión entre estas oposiciones, porque ignoran cómo salir de ella. Algunos intentan resolver su problema con la ayuda de la razón, pero en vano, porque es una tarea que la supera. Sólo el recurso al Sí-mismo puede resolver el dilema. Basta con pedirle que produzca un símbolo-integrador de orden «numinoso» (sagrado) o religioso.

Partiendo del test de Mario Berta, titulado *Prospective symbolique en psychothérapie*, he concebido una estrategia que permite integrar la *persona* y la sombra. Este ejercicio ilustra la importancia de recurrir a los símbolos para conciliar realidades opuestas.

- a) Al principio, pido a los participantes que se centren bien en sí mismos y que lo hagan relajadamente.
- b) A continuación, después de haberles recomendado que dejen emerger la respuesta espontáneamente de su imaginario, les hago esta pregunta: «Si estuviésteis en otro mundo y pudierais elegir otra identidad, ¿en qué ser simbólico os gustaría convertirlos?». Ese ser simbólico

- puede ser una cosa, una planta, un animal o cualquier personaje ficticio, pero no un personaje real.
- c) Después de unos minutos de concentración, pido que levanten la mano los que hayan encontrado el símbolo que expresa su nueva identidad. Si es necesario, les concedo más tiempo. Luego invito a los participantes a salir de su estado de concentración.
  - d) A continuación, cada persona busca un compañero al que describe su símbolo durante unos minutos. El oyente está autorizado a hacer preguntas de orden fáctico sobre el símbolo de su compañero: ¿es grande?; ¿tiene color?; ¿se mueve?; ¿emite sonidos?; ¿está cerca o lejos?; ¿sobre qué fondo destaca?; ¿en qué contexto?, etc. Una vez terminada la descripción, el compañero hace a su vez la descripción de su propio símbolo.
  - e) Al final de este ejercicio, invito a los participantes a entrar de nuevo en sí mismos y responder a la siguiente pregunta: «Si estuviérais en otro mundo y pudierais elegir otra identidad, ¿en qué ser detestaríais convertirlos: cosa, planta, animal o personaje ficticio, pero no una persona real? No querríais convertirlos en ese ser porque os da mucho miedo o porque os repugna en extremo...».
  - f) Después de haber encontrado su símbolo negativo, los participantes salen de su estado de concentración y vuelven junto a su compañero. Cada uno de ellos describe su símbolo negativo.
  - g) Después de ese tiempo de diálogo, pido a los participantes que se sitúen en un espacio tranquilo en el interior de la sala.
  - h) Les invito entonces a levantar las manos a la altura del pecho y a mantenerlas separadas la una de la otra alrededor de treinta centímetros. Durante un minuto o dos, miran primero su mano derecha, en la que imaginan ver su símbolo positivo. Se fijan a continuación en su mano izquierda, en la que imaginan ver su símbolo negativo.

- i) Les invito después a solicitar la colaboración del Sí-mismo para que les permita integrar sus símbolos positivo y negativo sin recurrir al intelecto o a la razón.
- j) Les pido que dejen que sus manos se aproximen la una a la otra de manera espontánea y natural. Les invito a dejarse sorprender por la aparición repentina de un tercer símbolo formado por el Sí-mismo como consecuencia de la integración de los otros dos. Si algunos sienten que sus manos se resisten a acercarse la una a la otra, les aconsejo que descubran lo que puede causar esa resistencia entre sus manos y lo eliminen antes de proseguir el ejercicio.
- k) Cuando todos han completado la integración del símbolo positivo y el negativo, les invito a hacer partícipe al grupo o a su compañero de sus descubrimientos. A algunos les gusta hacer un dibujo de su tercer símbolo en recuerdo de la integración que se ha efectuado.

Me permito hacer una advertencia a los consejeros y animadores de grupos. Si un participante no logra hacer este ejercicio de reintegración, no conviene forzarle a hacerlo. Puede que, en su caso, su inconsciente no esté preparado para hacer tal reintegración de la sombra o que el símbolo negativo sea demasiado fuerte y, por lo tanto, paralizador. En este último caso, habría que pensar en reducir la fuerza de impacto del símbolo negativo, modificando, por ejemplo, sus proporciones. Esto es lo que hizo un consejero con una mujer que se sentía incapaz de integrar su símbolo negativo, una inmensa boa, con su símbolo positivo. La invitó a reducir con la imaginación el tamaño de la boa a unas dimensiones aceptables. Gracias a esta estrategia, la clienta logró completar el ejercicio.

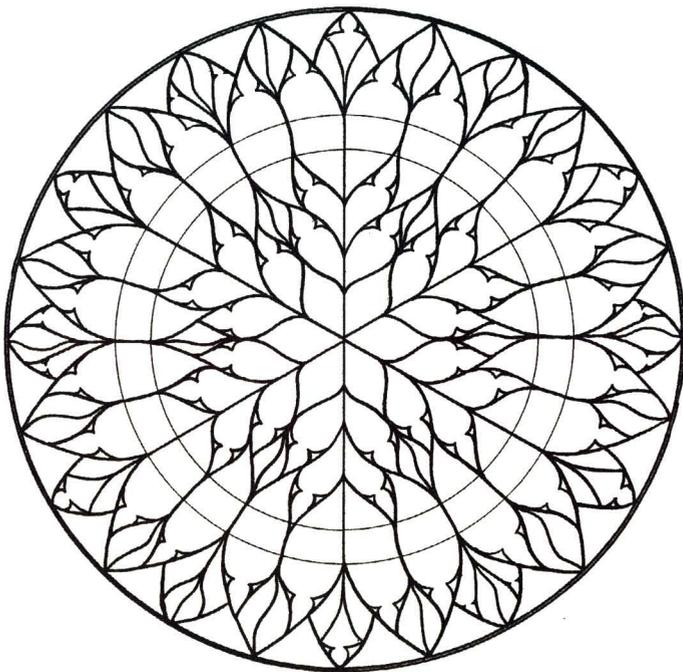
Los resultados obtenidos me sorprenden siempre. Es habitual que un alto porcentaje de participantes consigan obtener del Sí-mismo un símbolo sagrado integrador que viene a resolver la tensión entre el símbolo positivo y el

negativo: una copa luminosa, un templo lleno de luz, un dragón alado, el rostro radiante de un niño, etc.; todos temas míticos cuya historia es posible contar. Es verdaderamente una experiencia-cumbre que los saca del marasmo psíquico, da sentido a su vida y los propulsa hacia su misión personal.

(Véase la estrategia «Sanar gracias a la resolución de los conflictos internos»).

### **El mandala, símbolo del Sí-mismo**

El mandala es una figura simbólica constituida por un círculo provisto de un centro alrededor del cual se ordena un conjunto de formas. Esta figura se encuentra por doquier en el Universo, desde la célula a las plantas, pasando por los rosetones de las catedrales y la nebulosa astral. El mandala expresa a la vez la unidad y la diversidad.



Carl Jung vio en la figura simbólica del mandala una confirmación de su teoría del Sí-mismo:

«[...] por el hecho de presentir la existencia de un centro de la personalidad, especie de punto focal en la psique en torno al cual todo se une, por el cual todo se organiza y que es él mismo fuente de energía. Esta energía central se manifiesta mediante una compulsión, un impulso casi irresistible de llegar a ser lo que se es, del mismo modo que todo organismo se ve empujado a adoptar la forma característica de su especie, sean cuales sean las circunstancias».

Jung prosigue describiendo la forma que adopta el desarrollo de la psique: «[...] no hay en absoluto evolución lineal, sino únicamente una aproximación circular “circumambulatoria”, que por referencia constante a ese centro, llamado Sí-mismo, proporciona la estructura, la orientación y el sentido»<sup>1</sup>.

Se ha solido comparar el mandala con un ojo que mira al interior del psiquismo. Debido a su función unificadora de la persona, varias religiones han hecho de él un símbolo sagrado. La complejidad del psiquismo se encuentra en él adecuadamente representada: el centro, que tiene el significado del Sí-mismo, organiza las diversas partes del psiquismo.

La práctica de la meditación sobre mandalas y la de dibujarlos contribuyen a unificar a la persona, suscitando la necesidad de ordenar en torno al Sí-mismo los elementos dispares del psiquismo. La persona entera se siente entonces en proceso de sanar y de recuperar su unidad interior. Terminan entonces las tensiones internas causadas por las diversas fragmentaciones o divergencias de la personalidad<sup>2</sup>.

(Véase la estrategia «Construir un mandala»).

- 
1. Citado por S.F. FINCHER, *La voie du mandala*, Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye 1996, p. 16.
  2. A las personas que deseen realizar un proceso de meditación sobre los mandalas, les sugiero el manual *Mandalas of the World: A Meditating and Painting Guide*, de R. DAHLIKE (bajo la dirección de C.M. PARKINSON, Sterling Publishing Co., New York 1992). A quienes deseen

## La experiencia de los mitos y de las historias espirituales

Podemos hacer crecer nuestra psique utilizando métodos que se aprovechan de la riqueza de los símbolos: la imaginación activa, el trabajo sobre los sueños, la búsqueda del símbolo integrador y el mandala. Hay también un método secular para ocuparnos de nuestra alma y alimentarla: el conocimiento de los grandes mitos (la palabra griega *mythos* significa «historia») y de las historias religiosas.

Desde siempre, los místicos de las grandes religiones han empleado relatos para transmitir experiencias religiosas que son inefables. Para hacerse una idea basta con pensar en los cuentos hasídicos, las parábolas del Evangelio, las historias sufíes y las anécdotas budistas.

En *The Search for The Beloved*, Jean Houston describe los efectos benéficos de las historias clásicas y espirituales de la humanidad: «Las grandes historias de la humanidad son similares a campos de energía que cambian de sentido los diversos incidentes de nuestra vida. [...] Las grandes historias interpretan en nuestro espíritu una suerte de sinfonía, al activar diferentes tonos, temas, sentimientos y fantasías e iluminar partes de nosotros caídas en el olvido»<sup>3</sup>.

Si, por desgracia, nuestra historia personal tiende a empequeñecerse y a perder interés, las grandes historias nos aportan un nuevo impulso para renovar nuestro proyecto vital y darle una dimensión universal. Las grandes historias de la humanidad enriquecen nuestra vida dotándola de relaciones, modelos y metáforas que nos permiten comprender nuestra existencia y darle sentido. Nos hacen pasar de nuestro mundo individual encerrado en una vida limitada a una existencia personal universal. Al inspirarnos en los mitos e historias de la humanidad, nos identificamos con

---

iniciarse en el dibujo de mandalas, les recomiendo *Mandala: Luminous Symbols for Healing*, de J. CORNELL (Quest Books, Wheaton, Ill, 1994).

3. J. HOUSTON, *The Search for The Beloved: Journeys in Sacred Psychology*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles 1987, p. 92.

Prometeo, Perceval, Edipo, Antígona, Ulises, Isis, Rumi, Jesús, Buda, Fausto, etc.

Aunque Jean Houston emplea estrategias de crecimiento de índole psicológica, en sus talleres afirma que la utilización de los mitos y las historias acelera el crecimiento espiritual de sus clientes. Esos relatos actúan en diferentes niveles de nuestro ser y contienen códigos y modelos del funcionamiento propio del Sí-mismo. Houston no se contenta con la lectura de los grandes mitos, sino que hace que los participantes en sus talleres los representen, denominando *Therapeia* a esta forma de intervención, que forma parte del conjunto de su escuela, a la que llama *Sacred Psychology*.

La imaginería guiada es otro valioso instrumento para pasar de la perspectiva del ego a la del Sí-mismo. Ralph Metzner<sup>4</sup> enumera once temas míticos que pueden servir de imaginería. Los resumo a continuación.

- 1) De la oruga a la mariposa.
- 2) Del dormir y del sueño al despertar de la realidad.
- 3) Del velo de la ilusión al descubrimiento de lo real.
- 4) De la cautividad a la liberación.
- 5) Del estado de contaminación al estado de purificación por el fuego.
- 6) De la oscuridad a la luz.
- 7) De la fragmentación a la unidad.
- 8) Del vagabundeo al lugar del poder y la visión.
- 9) Del estado de extraño a la fuente del origen.
- 10) De la muerte al renacimiento.
- 11) De la semilla al árbol de la vida.

(Véanse las estrategias «Vivir cuatro imaginerías guiadas: el crecimiento de la rosa; la bellota y el roble; el avance hacia el jardín interior; y el ascenso al templo del silencio»).

---

4. R. METZNER, *Opening to the Light: Ways of Human Transformation*, Jeremy P. TArcher, Los Angeles 1986, pp. vii-viii.

## 7

### La irradiación del Sí-mismo: el amor incondicional, la sabiduría, la misión y la curación

*Un emir decidió partir de su desértico país para visitar California.*

*La agencia de viajes le aconsejó mucho que fuera a visitar el maravilloso parque Yosemite. Acompañado de su chófer y de sus guardaespaldas, se puso en camino hacia aquella zona de primitiva belleza.*

*Llegado al parque, se puso a contemplar la sutil cascada llamada «El velo de la novia». Le maravilló su elegancia, su altura y los múltiples arcos iris que se dibujaban en sus vapores. Y pasó varias horas contemplando la maravilla natural. Su chófer mandó al principal de los guardaespaldas a advertirle que se estaba haciendo tarde y debían volver al hotel. Entonces el emir exclamó: «¡Pero si todavía no ha dejado de caer...!».*

Anónimo

*Los arquetipos son complejos que vivimos,  
que aparecen como un destino en nuestra vida personal.*

CARL JUNG

El descubrimiento del inconsciente colectivo por parte de Jung fue una de las causas de su disensión con Freud. Este último le declaró herético con respecto a la ortodoxia freu-

diana. Freud sostenía que lo importante era el inconsciente personal, formado principalmente por la represión del complejo de Edipo. Explicaba el origen de todas las obras artísticas y religiosas mediante la sublimación, en la que él veía una reacción defensiva contra las energías libidinales. Gracias al estudio de los sueños, los mitos, las religiones, la alquimia y las filosofías, sobre todo la hinduista y la china, Jung se opuso a esa postura excesivamente simplista. Jung había concluido la existencia de un inmenso reservorio inconsciente constituido de imágenes y símbolos comunes a toda la humanidad, un inconsciente, por lo tanto, colectivo, habitado de temas simbólicos presentes, con algunas variaciones, en todos los humanos. Llamó a estos temas «arquetipos», o también «imágenes primordiales» e «ideas principales». Estos arquetipos presentan semejanzas con las «ideas innatas» de Platón, y el filósofo francés Bergson los llamaba los «eternos increados».

Jung distingue los arquetipos *per se* y los arquetipos *actualizados* mediante símbolos. Los primeros no son perceptibles, aunque estén potencialmente presentes en las estructuras psíquicas. Son «núcleos invariables de sentido». Los arquetipos del segundo tipo pueden ser percibidos a través de símbolos, representaciones y temas míticos.

Tomemos el ejemplo del tema arquetípico del *padre*. El arquetipo *per se* es una forma energética invisible en la persona, ya sea hombre o mujer, es el centro organizador de todos los aspectos paternos en potencia. Pero el arquetipo del padre se actualiza y toma forma en la persona cuando ésta tiene la experiencia de un comportamiento paterno. Entonces reconoce instintivamente los gestos paternos y puede hacerse idea de lo que es un padre. Se forma entonces en ella una imagen arquetípica del padre.

Los arquetipos pueden actualizarse en forma positiva o negativa. Si nuestras experiencias de comportamientos paternos han sido afortunadas, tendremos la idea arquetípica de un «buen padre»; si, por el contrario, han sido desa-

fortunadas, tendremos la idea arquetípica de un «mal padre» o de un «ogro» que devora a su progenie.

Se ha descrito el Sí-mismo como el «arquetipo magno» la «imagen de lo divino» en el alma. El Sí-mismo se encuentra idealmente en el centro de la organización de los arquetipos y coordina sus acciones. No tiene influencia directa sobre la persona, sino que actúa y se concretiza por mediación de cuatro arquetipos. Ilustremos este concepto con la descripción de cuatro arquetipos al servicio del Sí mismo: el arquetipo del «buen Padre» y de la «buena Madre», que aseguran el amor incondicional a uno mismo; e «Sabio», que da sentido a la vida entera; el «Guía interior» que ayuda a descubrir la misión personal; y, finalmente, e «Sanador interior», que resuelve todos los conflictos psicológicos de los que provienen las enfermedades.

(Véase la estrategia «Descubrir y manejar las subpersonalidades»).

### **El amor incondicional a uno mismo y a los demás: ser amado y amar**

*Dejémonos llorar el sueño más viejo del mundo  
dejémosle reír, dejémosle que nos haga temblar  
dejémonos quemarnos en él los dedos  
dejémonos danzar y sentar en nuestras rodilla  
al sueño más viejo: ser amado  
Sin motivo. Sin merecerlo. Porque si*

CHRISTIANE SINGEL

Hay una pregunta que surge continuamente en las personas que siguen una terapia: «¿Soy yo amable?; ¿soy amado?» Esta es la pregunta fundamental que Richard Desjardins expone sin pudor en la canción: «¿Tú me amas?». El amor a uno mismo depende de la convicción de sentirse amable y amado de manera incondicional. Éste es el sentimiento religioso por excelencia. Como afirma Viktor Frankl, la

sensación de ser amado de forma totalmente gratuita es afín a la experiencia-cumbre.

Es el amor del Sí-mismo lo que da de modo constante la certeza de ser amable y amado. El Sí-mismo es la matriz donde se desarrolla plenamente el ego, él es lo que se convierte en «nuestro mejor amigo», nos rodea de atenciones, nos anima y es para nosotros un progenitor nutricional. En suma, se hace cargo de nuestro inseguro ego. El Sí-mismo es nuestra instancia amorosa secreta al servicio de nuestro ego.

Algunos «guías espirituales» cometen una aberración alienante cuando hablan de dar muerte al ego en beneficio del Sí-mismo. Este lenguaje de una violencia extrema atemoriza al ego y le hace tener miedo del Sí-mismo. La persona, por lo tanto, no podrá amarse más que si es consciente de ser amada por el Sí-mismo.

Habrá quien objete: «Entonces ¿por qué hay tanta gente que no se ama, aún más, que se odia?». Pues porque, para activarse, el amor del Sí-mismo necesita de mediaciones humanas. El arquetipo del Sí-mismo es una energía inconsciente que espera encontrar experiencias de amor prodigado por personas importantes. Si un niño es criado en un clima carente de amor por sus padres y educadores, el amor del Sí-mismo, aunque siempre presente, permanecerá inhibido e inoperante. Se desarrollará entonces en el niño un súper-yo tiránico que le someterá a un régimen de obligaciones y le llevará al desaliento y la desesperanza. El ejemplo clásico es el del delincuente descorazonado por no haber podido nunca satisfacer a un súper-yo despótico, opresivo y carente de amor. Este joven no tendrá finalmente más opción que rebelarse contra toda forma de norma o ley.

Nunca se insistirá bastante en la importancia de estas mediaciones para que la persona se reconozca amada y amable. Si el niño es objeto de muestras de amor y valoración, aprenderá a recibirlas e integrarlas. Gracias a esas experiencias de amor incondicional, se construirá en su per-

sona un progenitor interior o arquetipo parental benévolo y afectuoso. El propio Sí-mismo adoptará la forma de «buen padre» o «buena madre», o ambas a la vez, fuente inagotable de amor a uno mismo. El éxito de la formación o la terapia puede evaluarse en función del grado de ternura y amor experimentados por el sujeto, que habrá aprendido a «autoparentarse» gracias a la mirada amorosa de su «guía». Esto es lo que le sucedió a una mujer joven que había soportado la presión de la ambición de sus padres, pero nunca había experimentado su amor. Había adquirido un súper-yo tan tiránico y crítico que se consideraba una malvada y quería suicidarse. Fue preciso el amor incondicional de un consejero y de un amigo para enseñarle a amarse y a librarse de sus ideas suicidas. Logró entrar en contacto con su Sí mismo y pudo ver en él a un progenitor interior nutricional. Posteriormente, cuando se llenaba de reproches, iba a refugiarse junto a ese «progenitor interior», por el que se sentía aceptada plenamente a pesar de sus vulnerabilidades defectos y vilezas. John Firman llega incluso a emplear la palabra «persona» para designar al Sí-mismo: «Es una persona que nos ama, nos guía y, quizá lo principal, respeta nuestra libre voluntad»<sup>1</sup>.

Una mujer de unos cuarenta años me contó que en el curso de una sesión de terapia había tenido la experiencia física de ser amada. Hasta entonces se había considerado amable por su gentileza y su disponibilidad a la hora de ayudar a los demás, y en primer lugar a su madre, que cometió suicidio. En la terapia comprendió visceralmente que era digna de un amor incondicional y se dispuso a «autoparentarse». Me confesó lo siguiente: «Sigo siendo una persona generosa, pero ha cambiado mi manera de ser; yo era una persona que se olvidaba de sí misma y que era generosa de manera compulsiva. El resultado era que estaba siempre agobiada por los problemas ajenos. Ahora soy

---

1. J. FIRMAN, *op. cit.*, p. 290.

generosa ante todo conmigo misma, y con los demás de manera deliberada».

Cuando se deja al Sí-mismo ejercer su influjo amoroso, suscita un sentimiento radical de amor a uno mismo. Lewis Smedes, en su obra *Forget and Forgive*, demuestra que este *fundamental feeling* es algo único, que no se parece a ninguna otra forma de amor a uno mismo. Este amor es radical porque proporciona, por encima de todas las demás experiencias, la sensación de ser reconocido y estimado por lo que se es en lo más profundo de uno mismo. La persona se siente entonces amada sin motivo, pese a maldades, defectos, fracasos y trasgresiones. Se sabe ligada a la Fuente del Amor e inseparable de ella. Este amor, más fuerte que el placer, la alegría y la autosatisfacción, designa la cálida sensación de seguridad y confianza en la existencia misma. Aunque en algunos momentos se experimente un sentimiento legítimo de culpabilidad por faltas o errores, el sentimiento de haber sido aceptado y perdonado de una vez por todas se revela como más fuerte y proporciona la seguridad de ya no estar expuesto a perder esa fuente de amor infinito. Se sabe que se tiene la capacidad de beber en cualquier momento de esa fuente y de sentirse confirmado en el amor.

El amor a uno mismo, cuya fuente es siempre el amor del Sí-mismo, alcanza dimensiones apenas imaginables. Si la autoestima permite el amor a los demás, con cuanta mayor razón el amor del Sí-mismo multiplicará la intensidad del amor a los demás. Después de haber descubierto el amor del Sí-mismo, estaremos en condiciones de vivir del amor del perdón.

(Véase la estrategia «Adquirir el amor incondicional»).

El proceso de perdón, que exige una superación en el amor, es a la vez una empresa humana y un don divino. Como el de duelo, requiere la participación del ego y del Sí-mismo; la del ego para curar la herida, y la del Sí-mismo para amar con una generosidad sobrehumana.

## Los dos grandes momentos del perdón

### *Sanar la autoestima*

*En primer lugar, haz la paz contigo mismo  
entonces podrás aportar la paz a los demás*

THOMAS DE KEMPI

Como afirma Margaret Holmgren<sup>2</sup>, es esencial que en el proceso de perdón se emprenda la curación de la autoestima en forma de auto-respeto; de lo contrario, el perdón es una realidad ilusoria e imposible.

Es importante reconocer que la autoestima y el auto-respeto han sido dañados por el ofensor. Ahora bien, hay quien, so pretexto de perdonar, tiende a negar su herida y a reprimirla de diversas formas: excusando al ofensor, sintiéndose culpable por haberle provocado, intentando olvidar, deseando mostrarse magnánimo, etc. Así se traiciona de nuevo al negarse a reconocer su emotividad herida. En suma, se niega a afrontar la humillación y el daño a su autoestima y su dignidad.

En mi obra *Cómo perdonar* enumeraré detalladamente las tareas psicológicas que contribuyen a curar la ofensa. Aquí haré hincapié en una etapa de importancia capital: el perdón a uno mismo. Una de las consecuencias desastrosas de la ofensa es la autoidentificación con el ofensor. Debido a un curioso fenómeno, la víctima se «contamina» de los gestos ofensivos, hasta el punto de querer repetirlos, o bien en los demás, y en particular en el ofensor, vengándose, o bien en sí misma, en una suerte de autocastigo. En este contexto, el perdón a uno mismo supone la reconciliación en la propia persona del ofensor y la víctima, así como saber parar los pies al ofensor en uno mismo y salir de la victimización.

---

2. «Forgiveness and Self-Respect»: *The World of Forgiveness*, vol 1. Véase la página web del *International Institute of Forgiveness* ([www.forgiveness-institute.org](http://www.forgiveness-institute.org)).

Dicho de otro modo, antes de pensar en perdonar al ofensor, el ofendido debe restablecer su armonía, rota por la ofensa. Para ello debe apelar a una instancia superior a la del ego, que está atrapado a la vez en el papel de ofensor y de víctima. El Sí-mismo es el que puede sacar al ego de ese «impasse» y recrear su unidad a fin de prepararle para tener la experiencia del don divino de saberse perdonado.

(Véase la estrategia «Practicar el perdón»).

### ***Tener la experiencia del amor incondicional***

Una pregunta muy actual es si el perdón humano es posible sin la ayuda de Dios. Sí, responden ciertos psicólogos humanistas, reduciendo el perdón a una mera técnica terapéutica. En mi opinión, esta postura es peligrosa, porque desvía el perdón del fin que le es propio: la superación en el amor a los ofensores. Lo que permite realizar un gesto tan generoso es el sentimiento profundo de ser amado y perdonado incondicionalmente por el Sí-mismo. Esta instancia sagrada, alimentada por todos los perdones recibidos a lo largo de la vida, hará posible un gesto tan sublime. Porque, efectivamente, ¿cómo amar si no se tiene el sentimiento de haber sido amado gratuitamente? De manera análoga, ¿cómo perdonar sin la convicción íntima de haber sido perdonado sin condiciones?

El «perdonador» goza de la «gracia» del Sí-mismo, que confiere un amor especial, superior a cualquier amor humano. Esto es lo que le permite perdonar a su vez. De hecho, su perdón no es sino eco del perdón del Sí-mismo, imagen de Dios en él. En cierto sentido, el «perdonador» no es autor de su perdón, sino que permite que el perdón divino pase por él. En suma, la fuerza del perdón recibido del Sí-mismo le hace capaz de perdonar a su vez.

## La adquisición de la sabiduría

¿Cuál es el sentido que doy a mi vida?; ¿cuáles son mis razones para vivir? Ya Carl Jung constataba que más de la tercera parte de sus clientes estaban en búsqueda de un sentido que poder dar a su vida. Afirmaba que el vacío que experimentaban estaba en el origen de numerosas neurosis. Decía lo siguiente: «La neurosis debe ser comprendida como un sufrimiento del alma que no ha descubierto una razón de ser».

Pasado no mucho tiempo, Frankl hacía la misma constatación. De manera más bien brusca, preguntaba a sus clientes: «¿Qué le impide suicidarse?», forzándoles así a expresar sus razones para vivir. Frankl refería las conclusiones de un estudio que establecía que más del 55% de los pacientes padecían alguna forma de vacío existencial. Describía estos malestares del alma en términos de «vaciedad existencial» o «frustración existencial», denominándolos «neurosis noogénicas» (donde *noos* designa al espíritu).

Para poder responder la pregunta sobre el sentido de la vida, hay que hacer referencia al *arquetipo del sabio*. Hay quien encuentra respuesta en las grandes religiones tradicionales o en los postulados filosóficos, pero ¿por cuánto tiempo? La pérdida de la fe y la confianza en la vida vienen a agravar su angustia existencial.

La gente reacciona ante el vacío interior de diversas maneras, y está a merced de los «mercaderes de felicidad». Unos se distraen con el consumo excesivo, el juego, las drogas, las proezas sexuales, etc. Otros se anestesian con el divertimento, en el sentido pascaliano del término. Otros buscan el sentido de su vida en sectas y gurus. Algunos insatisfechos declaran absurda la vida y piensan en el suicidio. El antídoto de Frankl a este vacío del alma es la «voluntad de sentido», sabiduría que él adquirió en los campos de concentración, donde constató que cuando los presos habían perdido toda razón de vivir, se dejaban morir o se

suicidaban. La «voluntad de sentido», lejos de ser una idea abstracta o una teoría, es una constante pasión de vivir.

La logoterapia, escuela fundada por Frankl, enseña que, para dar sentido a la vida, se debe aprender: i) a descubrir la propia misión, la aportación personal y original a la comunidad; ii) a experimentar valores, como el amor, la creatividad, la comunión con la naturaleza...; iii) a encontrar una razón de ser al propio sufrimiento. La plena realización personal no le parece una vía productiva para encontrar la razón de vivir. Frankl ve en ella el peligro de replegarse sobre uno mismo y dar vueltas y más vueltas en torno a la propia persona<sup>3</sup>. Por mi parte, yo no considero que la realización personal sea una amenaza si desemboca en la trascendencia, en el Totalmente Otro. Carl Jung, por ejemplo, estuvo su vida entera buscándose a sí mismo, y su reflexión le condujo al descubrimiento del Sí-mismo trascendente. Éste es el itinerario que propone en su obra de madurez *Modern Man in Search of a Soul*.

### ***El sentido del sufrimiento***

No se debe caer en la utopía de pretender que siempre es fácil encontrarle sentido a la propia vida. En ciertos momentos la vida parece desprovista de sentido, como en los períodos de gran aflicción, de pérdida sustancial o de graves heridas. Entonces se encuentra uno perdido, por eso es importante hallar un oído atento, dispuesto a escuchar el reguero de emociones. Después, y sólo después, de que la persona esté segura de este apoyo afectivo, el interlocutor podrá apelar a la sabiduría del Sí-mismo de la víctima, lo que hará haciéndole las siguientes preguntas e invitándole a dejar fluir las respuestas de la sabiduría del Sí-mismo:

- ¿Has aprendido algo del sufrimiento, el duelo o la ofensa sufrida?

---

3. V. FRANKL, *Découvrir un sens à sa vie: Avec la logothérapie*, Éditions de l'Homme, Montréal 1988, pp. 119-120.

- ¿Qué nuevos recursos vitales has descubierto en ti?
- ¿Qué limitaciones o fragilidades has descubierto en ti y cómo has logrado salir de ellas?
- ¿Te has vuelto más humano y compasivo con los demás?
- ¿Qué nuevo grado de madurez has alcanzado?
- ¿En qué te ha iniciado esta prueba?
- ¿Qué nuevas razones para vivir te has dado?
- ¿Hasta qué punto ha revelado tu herida el fondo de tu alma?
- ¿De qué manera vas a proseguir el curso de tu vida?

Siempre me asombran las reflexiones originales, constructivas y portadoras de sentido de la vida que hacen mis clientes en respuesta a estas preguntas.

## **El descubrimiento de la misión personal**

*Intentad percibir, con ayuda de Dios,  
el vínculo –incluso físico y natural–  
que une vuestro trabajo  
con la construcción del Reino de los cielos.*

TEILHARD DE CHARDIN

La realización de la misión –o aquello a lo que remiten los términos sinónimos «vocación» y «visión»– depende del «guía interior», otro arquetipo del Sí-mismo. El abandono del ego al Sí-mismo permite descubrir el propio proyecto de vida en la inclinación persistente del corazón por una determinada actividad al servicio de los demás. El guía interior, además de fomentar esa tendencia, pone a la persona en contacto con el Universo y la hace sensible a las necesidades de sus contemporáneos, animándola a desarrollar sus energías y talentos por el bien de la comunidad.

## ***Las particularidades de la misión***

### *La identidad, origen de la misión*

*Vuestra visión únicamente se aclarará  
si miráis en vuestro corazón.  
Quien mira al exterior, se pierde en los sueños;  
quien se mira desde el interior, se despierta.*

CARL JUNG

John Firman dice lo siguiente: «El Sí-mismo me proporciona [...] deliberadamente mi individualidad y mi libertad, mi consciencia y mi voluntad; me da “a mí”. El Sí-mismo no pretende aprisionarme ni aplastarme, sino permitirme realizar mi carácter único, mi libertad y mi vocación en la vida»<sup>4</sup>. Este texto no precisa comentarios; pone de relieve el vínculo entre misión e identidad. Ahora bien, la identidad la proporciona el Sí-mismo, y el arquetipo del «guía interior» proporciona la intuición de la misión personal.

Hay quien tiende a asimilar la misión a la notoriedad o el estrellato. Para estas personas, el éxito social y la popularidad son signo de la autenticidad de la misión. ¡Qué gran error! No se puede identificar la misión con la *persona* social. La misión tiene que ver con las intuiciones del Sí-mismo y se orienta al servicio a los demás. No cabe duda de que necesita ser reconocida por la comunidad, pero no se confunde con la notoriedad.

### *La misión se revela a través de una pasión persistente*

La misión personal reviste diversas formas: una pasión, la persecución de un ideal, una meta importante que alcanzar, un deseo profundo y persistente, una inclinación duradera del alma, un entusiasmo desbordante por un tipo de actividad... La pasión que caracteriza a la misión goza de permanencia. Lejos de ser un capricho del momento o una desviación patológica, se convierte en el «sueño del alma»

---

4. J. FIRMAN, *op. cit.*, p. 190.

que persigue a la persona aunque ésta lo rechace. Es similar a un destino que, por desgracia, no se puede negar ni rechazar.

*El sentimiento de tener una misión personal  
es una experiencia-cumbre*

Cuando el sentimiento o la intuición de la misión personal se hace presente, la persona es presa de un gran entusiasmo, que es la exaltación característica de una experiencia-cumbre. Esta irrupción del Sí-mismo no deja de suscitar en el ego la angustia de tener que abandonarse. En medio de ese entusiasmo, el ego teme la aventura de la misión; es presa del pánico ante lo desconocido y le da miedo perder la seguridad adquirida. El sabio musulmán indio Kabir afirmaba: «Lo que Dios murmura a la flor, se esfuerza en vano en gritarlo al oído del hombre...». Esta mezcla de entusiasmo y temor ¿no es acaso signo del carácter sagrado de la realidad que habrá que vivir?

*La misión pone en contacto con el Universo*

Una persona que acababa de enunciar su misión se echó a llorar por la gran emoción que sentía. Decía: «He encontrado mi lugar en el mundo; ya no tendré que compararme con los demás ni envidiarlos».

El descubrimiento y la realización de la misión personal proporcionan una razón para vivir, confieren un sentido a la vida y aumentan la autoestima y la autoconfianza. Se toma entonces conciencia de que el proyecto personal de vida tiene una incidencia mayor de lo que se pensaba. Al realizar la misión personal, la persona se ve conectada a «campos de energía» en vínculo con el Universo.

Al decir «sí» a la llamada del guía interior, se entra en el movimiento de cocreación del Universo, participando de una inteligencia y una sabiduría universales llamadas «Providencia».

(Véase la estrategia «Descubrir la misión personal»).

## La función sanadora

El Sí-mismo tiene igualmente la función de sanar la propia persona y la ajena gracias al arquetipo del «sanador interior». En inglés hay dos términos para hablar de curación: *cure* y *healing*. En biomedicina, el terapeuta tiene como ideal la mera cura física del enfermo o del órgano enfermo. El doctor espiritualista Deepak Chopra afirma que este género de medicina se basa únicamente en presupuestos materialistas, centrándose, pues, en la utilización de medicamentos o de prácticas terapéuticas ejercidas únicamente sobre el órgano enfermo.

La biomedicina se interesa muy poco por toda la persona en cuanto tal, no fomentando tampoco la interacción demasiado personal del paciente con el médico, porque podría ser un estorbo para la racionalidad científica y para los procedimientos biomédicos, como los análisis y las investigaciones diagnósticas. Una relación demasiado estrecha aportaría subjetividad, perjudicando además al rigor científico de las prescripciones y a la coordinación de los diversos cuidados especializados. El enfermo es considerado un objeto de estudio científico, y las demás dimensiones de su ser se olvidan de manera sistemática.

En cambio, el médico de tipo *healer*, el sanador, ejerce una función trascendente. Tiene en cuenta todas las dimensiones de la persona enferma: física, emocional, social y espiritual. Forma parte de una larga tradición de sanadores que desean corregir la falta de armonía del enfermo consigo mismo, con su medio y con su mundo espiritual. Como es natural, no deja de servirse de sus conocimientos, pero lo hace teniendo muy en cuenta la dimensión espiritual del paciente.

La cuestión espiritual se encuentra en el centro de las preocupaciones de la medicina holística moderna. Carl Jung consideraba que la espiritualidad era un elemento esencial en la salud de la psique humana; en todas las neu-

rosis que trataba, veía el «sufrimiento de un alma que ha perdido su sentido».

El sanador reconoce al Sí-mismo del enfermo y establece colaboración con él. Cuenta con el «sanador interior» del enfermo, confiando en que éste tiene en sí todos los recursos necesarios para restablecer la salud. En suma, estimula el Sí-mismo sanador del enfermo para que éste aprenda a curarse.

### *El sanador herido*

Este médico posee una sabiduría especial. Habrá adquirido su saber con motivo de un proceso de iniciación en el que habrá tenido la experiencia de la enfermedad, la vulnerabilidad y la curación de sí mismo y por sí mismo. Será, pues, un «sanador herido». Más que un profesional de la salud que cuenta sólo con su competencia, hará que el enfermo se aproveche de la experiencia que él, «sanador herido», ha tenido de la enfermedad y de su curación.

Conoce las condiciones de la curación: su experiencia de la enfermedad le ha hecho humilde y compasivo con las personas que sufren. Guarda recuerdo constante de su herida curada y de su propia vulnerabilidad. Ha superado, sin embargo, el miedo a la recaída e incluso la ansiedad ante la muerte. Se puede, pues, afirmar que ha integrado en parte su sombra de sanador: el miedo a caer enfermo, la alegría de ver a los demás aquejados por la enfermedad y la esperanza de ventajas sociales, puesto que su trabajo remunerado y su estatus social proceden de los problemas de salud ajenos. Desea sin ambigüedad la curación de sus enfermos. Ha superado la actitud ambivalente del doctor Knock que, en la obra de teatro de Jules Romains, deseaba «conservar al enfermo el mayor tiempo posible».

El sanador conoce el estado emocional de sus enfermos y su desconcierto interno; adivina los conflictos personales y sociales que les han llevado a tal estado. Les ayuda a resolver sus conflictos enseñándoles a perdonarse y a per-

donar a los demás. Y los anima a despertar su propio poder sanador y a valorar sus progresos, por pequeños que sean, en el sentido de su recuperación.

### ***Las enfermedades son de origen psíquico***

*Quando la conciencia está fragmentada,  
desencadena una guerra  
en el sistema cuerpo-espíritu.*

DEEPAK CHOPRA

Yo sostengo que la enfermedad la ocasiona un conflicto interior, la oposición entre dos partes de la persona: dos emociones contrarias (amar y odiar a alguien), dos valores que chocan (gastar dinero o dárselo a los pobres), dos actitudes (rebelarse contra el jefe u obedecerle ciegamente), dos opciones (cambiar de trabajo o conservar el mismo), dos deberes morales (ser fiel al cónyuge o tener un amante), dos reacciones (desear vengarse o autocastigarse), etc.

No es raro que los conflictos internos se agraven por circunstancias desafortunadas, como la pérdida de un ser querido, una gran decepción, un ultraje hiriente, la pérdida de la propia reputación, una ruptura afectiva, etc. En el duelo, en particular, se observa una tensión entre la resistencia a entregarse a las emociones y la necesidad de expresarlas; en el proceso del perdón, la persona está dividida entre el deseo de venganza y el de autocastigo identificándose con el ofensor. Todos estos dramas de la vida provocan fragmentaciones del ser que se entrechocan y destruyen el equilibrio psíquico. Es frecuente que la enfermedad física sea consecuencia de tales acontecimientos dolorosos. Y es extraño que no se establezca con mayor frecuencia el vínculo entre la enfermedad y las situaciones traumáticas.

El conflicto interno es fuente de estrés. Los estudios sobre el estrés tienden a conceder importancia a los factores externos y a omitir los conflictos internos. Cuando la tensión entre estos estresores internos aumenta en intensi-

dad, engendra un estrés debilitador; genera una angustia que debilita, entre otras cosas, el sistema inmunitario y deja al organismo vulnerable ante cualquier virus o microbio, y, en último término, ante todas las enfermedades. El gran investigador Hans Selye ha realizado trabajos bien documentados sobre la peligrosidad de un estrés excesivo<sup>5</sup>. En la misma línea, el doctor Ryke Geerd Hamer afirma haber descubierto en las neuronas mismas huellas materiales de un conflicto psíquico que se torna en conflicto biológico. Y explica que varias formas de cáncer se deben a conflictos psíquicos no resueltos y exacerbados por situaciones estresantes<sup>6</sup>.

La situación del enfermo se complica cuando el conflicto resulta ser parcialmente inconsciente. Si hay una parte consciente que provoca una resistencia inconsciente, el enfermo no percibe el conflicto o el «impasse» en que vive, pero lo siente en forma de malestar, angustia o ansiedad. Por ejemplo, muchos quieren sanar; pero, inconscientemente, no quieren renunciar a las ventajas secundarias que les proporciona la enfermedad: reposo, desresponsabilización, pretexto para no sentirse culpable, impotencia cultivada, etc.

### *El Sí-mismo como sanador interior*

Si no se resuelve mediante la acción armonizadora del Sí-mismo, el conflicto interno tiende a repercutir en el cuerpo en forma de enfermedad. Pero si el Sí-mismo logra resolver la polaridad estresante, la enfermedad desaparece por sí misma, al dejar de ser alimentada por el estrés. Es lo que Carl Jung llama *reconciliatio oppositorum*, la reconciliación de los opuestos.

El método preconizado para efectuar esta reconciliación es el siguiente: en primer lugar, el sanador deberá detectar

---

5. H. SELYE, *Le stress sans détresse*, Les Éditions de la Presse, Montréal 1974.

6. Cf. su página web: [www.medecinenouvelle.com](http://www.medecinenouvelle.com).

en su cliente las polaridades estresantes, que se manifiestan exteriormente en una incongruencia simultánea –por ejemplo, mueve la cabeza como si dijera «no» y dice «sí»–, o en una incongruencia secuencial –por ejemplo, repite «sí, pero...»–. En segundo lugar, deberá «lateralizar» las dos partes de la polaridad fijándolas en las dos manos respectivamente. En tercer lugar, apelando al Sí-mismo de su cliente, le pedirá que integre esas dos partes opuestas. Finalmente, hará sugerencias que le permitan proseguir la integración. Es frecuente que en este momento aparezcan símbolos integradores, que son signo de la curación de las dimensiones internas, al volverse las dos partes opuestas complementarias y constructivas de la personalidad.

(Véanse las estrategias «Reintegrar las propias sombras» y «Sanar mediante la resolución de los conflictos personales»).

Este mismo fenómeno de integración tiene lugar en el ámbito artístico, cuando una obra de arte nos atrae, nos «habla», nos inspira y nos proporciona la sensación de que una tensión interna alcanza el nivel de resolución e integración.

(Véanse las estrategias siguientes: «Curación mediante el rito del contacto con el Sí-mismo» y «Celebrar la instancia del Sí-mismo»).

## **Conclusión**

Habría podido desarrollar otros arquetipos distintos del progenitor amoroso, el sabio, el guía y el sanador, pero yo veo en éstos la mejor plasmación de la felicidad. El hecho de ser amado y amar, de tener una visión sapiencial de la propia vida, de encontrar el lugar personal en el Universo ejerciendo una misión y de poder sanar me parecen esenciales para construirse una cierta felicidad.



TERCERA PARTE



# 1

## De la espiritualidad del Sí-mismo a la fe cristiana

*Una sabiduría o una religión  
que no ayude al ser humano  
a alcanzar su plenitud [...] en lo cotidiano  
tiene el peligro de ser una pura alienación.*

BERNARD HUGUEUX

### **Una cierta espiritualidad cristiana rechaza la autoestima**

Una determinada espiritualidad cristiana ha cargado con un pasado de sospecha respecto de la autoestima, desconfiando de ella por miedo a que fomente el egoísmo, enemigo del amor desinteresado. En ese contexto, la confianza en uno mismo pasaba por arrogancia, y la autoafirmación por orgullo. ¿Y acaso no era el pecado más temible, el de Lucifer y el de los herejes insumisos?

Apoyada por una teología dolorista, esta espiritualidad preconizaba un rebajamiento desordenado de la propia persona y la búsqueda de humillaciones. Presentaba a los cristianos un camino de perfección en el que debían alegrarse de ser humillados. Proponía la imitación de Cristo, que prefirió las humillaciones de la Cruz a la gloria del reino celestial.

Maurice Bellet caricaturiza esta orientación espiritual y denuncia esa pretendida virtud cristiana que se alimentaba de desprecio por uno mismo:

«Se desconfiará, pues, concienzudamente de la estima que se tenga por uno mismo y de la actitud pretenciosa que resulta de ella. Se estará más atento a las carencias personales que a las presuntas dotes. Se temerá el éxito, que se sube a la cabeza. Se preferirá el trabajo invisible, modesto, despreciado, que no se juzgará indigno de las capacidades que se cree poseer. Se bendecirá a Dios por los fracasos: pruebas saludables que nos devuelven a nuestra verdadera miseria. [...] Así se practicará en alguna medida ese odio a uno mismo que recomienda el Evangelio»<sup>1</sup>.

Este texto recuerda las obras *La imitación de Cristo* y *Los grados de humildad* según la regla de san Benito<sup>2</sup>. Esta visión de la persona ha deformado la espiritualidad de miles de religiosos educadores que, a su vez, han transmitido esta triste herencia a multitud de cristianos.

Se me dirá: «¡Eso es algo del pasado! La joven generación ya no piensa así». Nada es menos seguro. La tendencia al desprecio personal sigue animando a algunos cristianos jansenistas que denuncian, por ejemplo, las aportaciones de las ciencias humanas al pleno desarrollo de la persona. Sébastien Moore deplora las convicciones de estos cristianos fundamentalistas. En su opinión, oponer la espiritualidad cristiana a una psicología que favorece la autoestima constituye un error desastroso. De hecho, la pobre imagen personal predicada por este género de espiritualidad hace más hincapié en los efectos del pecado original que en la acción transformadora del Espíritu<sup>3</sup>.

Una cierta literatura espiritual actual no está libre de una sensación de malestar ante las enseñanzas de la autoestima como fuente de realización plena del propio ser. Un

- 
1. M. BELLET, «De la nécessité de s'estimer soi même»: *Christus: Revue de formation spirituelle* 104 (26-octubre-1979) 390-391.
  2. Ejemplos recogidos en la obra de A. CHRISTOPHE y F. LELORD, *L'estime de soi*, op. cit., p. 37.
  3. S. MOORE, *Let This Mind Be in You: The Quest for Identity Through Edipus to Christ*, Winston Press, Minneapolis 1985, p. 47.

ejemplo reciente: Bernard Pitaud, del Instituto de Formación de los educadores del clero de París, afirma: «Una cosa es segura: para el cristiano, la armonía consigo mismo no es un fin en sí misma, y la curación psicológica no es la salvación». Y añade: «La cima de la vida espiritual es la armonía o, mejor dicho, la unión con Dios»<sup>4</sup>. Opone, por así decirlo, la «armonía con uno mismo» a la «unión con Dios», como si fuera preferible alcanzar la armonía con Dios sin, al mismo tiempo, buscar el equilibrio psicológico. Algunas líneas más adelante en su artículo, reconoce, sin embargo, que para la mayoría de la gente la unión con Dios es imposible debido a que su afectividad está herida. Se ve, pues, obligado a admitir, muy a su pesar, que el camino de la unión con Dios pasa normalmente por un equilibrio psicológico constituido por una interioridad sana, autoestima y valoración de las dotes personales, sin olvidar, como es natural, el reconocimiento de las propias miserias.

En el discurso religioso contemporáneo se encuentran serios esfuerzos por realzar la autoestima y la autoconfianza. Pero la memoria colectiva de la espiritualidad cristiana centrada en la humillación atraviesa las generaciones y sigue influyendo en la conducta de los cristianos. Hay quien sigue atormentado por ello incluso aunque se rebele. Hay quien sigue estando confuso por culpa de la formación recibida en cuanto al rebajamiento personal y el odio a sí mismo.

No es de extrañar que psicólogos, sociólogos y filósofos «freudo-nietzscheano-marxistas» se hayan opuesto a esta espiritualidad masoquista y se hayan dedicado a alabar las grandezas prometeicas del hombre y su omnipotencia. Estos filósofos ateos han incurrido en el exceso contrario: glorificar indebidamente al ser humano ocultando sus miserias.

---

4. B. PITAUD, «Perdre sa vie pour la trouver»: *Christus: Revue de formation spirituelle* 47/188 (octubre 2000) 429.

Esa espiritualidad cristiana desviada ha confundido la virtud de la humildad cristiana con la humillación. La humildad, el reconocimiento en la verdad de las propias dotes y limitaciones, no tiene nada que ver con una búsqueda triste de la humillación. Además, esta corriente de pensamiento pervierte el misterio de la Cruz de Jesucristo al hacer de ella una fuente de dolorismo. La pasión de Jesús fue un acontecimiento concreto, una prueba de un amor desmedido por la humanidad, pero no es un modelo de sufrimiento que haya que perpetuar. Lo primero en el pensamiento de Dios es la resurrección, no la pasión y la muerte; la Vida tiene prioridad sobre la muerte, porque termina por vencerla.

### **Los testigos de la auténtica espiritualidad cristiana atestiguan la importancia de la autoestima**

En una entrevista, hablando del movimiento en favor de la autoestima, el teólogo suizo Eric Fuchs afirmó: «[...] no todo es negativo en esa búsqueda de la plena realización personal. A través de manifestaciones a veces un poco estrambóticas, hay algo que yo encuentro adecuado: la voluntad de vivir de acuerdo con uno mismo, de alcanzar esa “autoestima” de la que habla Paul Ricœur»<sup>5</sup>. Presentamos aquí algunas citas de guías espirituales cristianas que, lejos de menospreciar la autoestima, la promueven.

Para empezar, hay padres de la Iglesia y santos que han manifestado una visión muy exacta del ser humano.

«La gloria de Dios es el hombre vivo; y la vida del hombre es la visión de Dios» (san Ireneo, siglo II).

«Nadie está tan cerca de ti como tu mismo» (san Bernardo de Claraval, 1090).

---

5. J.-P. GUETRY, «S'estimer soi-même. Une interview d'Erich Fuchs»: *L'Actualité religieuse* 168 (15 de julio-agosto 1998) 34.

Comentando la frase del evangelio «Amarás a tu prójimo como a ti mismo» (Mateo 22,39), santo Tomás, doctor de la Iglesia, dice: «El amor a uno mismo, al ser el modelo del amor a los demás, desbanca a este último como principio»<sup>6</sup>.

Veamos ahora unos testimonios de maestros espirituales:

«El ser hombre lo tengo en común con todos los hombres. El ver, oír, comer y beber me es propio como a todos los animales. Pero ser “yo” me es propio de manera exclusiva. Es propio únicamente de mí y de ningún otro, ni hombre ni ángel ni Dios, excepto en la medida en que yo sea uno con él» (Maestro Eckart).

«La grandeza de Dios se revela en la grandeza del hombre» (Maurice Zundel, autor espiritual del siglo xx).

«Hay personas que ya no se aman a sí mismas y que han perdido la capacidad de amar a los demás. Se encierran en su concha y preconizan el individualismo. Deben reconciliarse con la vida» (Jean Vanier)<sup>7</sup>.

«¿Cómo podría el hombre con justicia detestar y envilecer en sí lo que Dios ha creado con amor? ¿Qué Dios, qué Padre, sería ese al que le complacería que desdeñásemos, hiriésemos y, finalmente, destruyésemos la imagen de Dios que somos?» (Maurice Bellet).

«La desvalorización de la persona impide hacer a Dios creíble; pero el sentido de su grandeza la sitúa en las fronteras de la fe en Dios» (Sebastian Moore, monje benedictino inglés)<sup>8</sup>.

Todos estos testimonios de la espiritualidad cristiana vienen a confirmar que la realización plena de la persona, lejos de ser un obstáculo a la vida cristiana, es su motor. La capacidad de amar a los demás y a Dios se extrae de la

---

6. *Summa Theologica*, IIa, Q 26, art. 4.

7. En una conferencia en la catedral de Ottawa el 18 de mayo de 1998.

8. Agradezco a mi amigo Gérald Crausaz el haberme proporcionado la mayor parte de los textos citados.

capacidad de amarse a uno mismo con un amor que no es ni capricho ni egoísmo ni individualismo.

Esta manera no equívoca de privilegiar la autoestima y la estima del Sí-mismo tendrá un impacto importante en el comportamiento de los evangelizadores. Es esencial que quien anuncie la Buena Nueva se estime a sí mismo. Con su ser, con sus gestos, debe ser él también una «buena nueva».

## **De la espiritualidad de la estima del Sí-mismo a la espiritualidad cristiana**

### *El entusiasmo por la espiritualidad del Sí-mismo*

En una conferencia que di en Fribourg, Suiza, un estudiante me preguntó: «¿No podríamos contentarnos con una espiritualidad del Sí-mismo, de lo divino, en lugar de creer en tantas religiones...?». La pregunta denotaba una clara desconfianza respecto de las religiones institucionalizadas y una atracción no menos manifiesta por la espiritualidad natural, liberada de toda coacción eclesiástica.

En la misma perspectiva, es interesante leer el informe de *Actualité des religions*<sup>9</sup>, en el que se hace la siguiente pregunta: «¿Hay una espiritualidad laica?». Sin querer entrar en el debate, quiero dejar constancia de la existencia de un parentesco entre la espiritualidad del Sí-mismo y la espiritualidad laica. Como esta última, es «autónoma», «sensible a la dignidad humana», «está en búsqueda de un pensamiento libre», «es tolerante», «es una mística sin religión», «vida habitada por un espíritu», «toma el relevo de las religiones», «tiene la experiencia del absoluto», etc.

Admitidas estas semejanzas, la espiritualidad jungiana del Sí-mismo no refleja el espíritu politizado y anticlerical de la espiritualidad denominada «laica». Lejos de ser anti-

---

9. Informe «Y a-t-il une spiritualité laïque?»: *Actualité des Religions* 27 (mayo 2001) 12-25.

religiosa, busca la interioridad y la experiencia religiosa. Invita a ver en los símbolos sagrados «naturales» otras tantas «revelaciones» naturales de lo divino. Difiere, sin embargo, de las religiones institucionalizadas en las fórmulas dogmáticas y en los rituales estereotipados. Es un proceso psicoespiritual, una sabiduría; traza el camino hacia la madurez psicológica en el corazón de la cual residen lo espiritual y lo sagrado. Según la espiritualidad del Sí-mismo, la evolución psicoespiritual tiene una finalidad: la individuación. Este término de Carl Jung describe la realización más plena posible del ser de la persona. Lejos de ser anti-religiosa, la espiritualidad del Sí-mismo concede una importancia primordial a la religión, en el sentido etimológico de la palabra: *religare* = «unir las cosas entre sí». Se fundamenta en el carácter divino del alma humana y en los arquetipos trascendentes, que son otras tantas «revelaciones naturales» de lo sagrado.

Aunque Jung no tuvo intención de transmitir una herencia doctrinal —«Sólo puedo esperar y desear que nadie se haga “jungiano”»—, tuvo sucesores que, agrupados en asociaciones, propagan sus descubrimientos y prolongan sus investigaciones.

Las teorías de Carl Jung han dado origen, entre otros, al movimiento humanista de lo «Transpersonal», que M.A. Descamps describe en estos términos: «Un nivel de Ser que trasciende el ego o yo individual, supera la noción de persona en los estados de expansión de conciencia no ordinarios y llega al Sí-mismo (Jung), el subconsciente (Teilhard de Chardin), lo Sobrehumano (Sri Aurobindo), la Naturaleza de Buda. [...] Se expresa a través de los Mitos, los Símbolos y las Experiencias-Cumbre...»<sup>10</sup>.

Además de estos movimientos de espiritualidad natural, la psicología analítica del Sí-mismo ha inspirado el naci-

---

10. Citado por Y. TARDAN-MASQUELIER, *Jung, la sacralité de l'expérience intérieure*, op. cit., p. 204.

miento de una nebulosa compuesta de movimientos espirituales bastante diversificados y heteróclitos, la mayoría de los cuales se inscriben en la «New Age».

Me habría gustado analizar diversos problemas y opiniones suscitados por la espiritualidad del Sí-mismo tal como la concibe Carl Jung. Mencionemos entre otros la acusación de gnosticismo, la confusión entre la noción de Sí-mismo y de Dios, el lado-sombra de Dios, las posibles desviaciones por la interpretación de los símbolos, etc. Pero entrar en estas problemáticas me haría perder de vista el tema esencial de este capítulo: el estudio de las relaciones del Sí-mismo con la fe cristiana. Me limitaré, pues, a mostrar que la espiritualidad del Sí-mismo constituye una estructura de acogida de la fe cristiana.

## **La espiritualidad de la estima del Sí-mismo: una estructura de acogida esencial de la fe cristiana**

### ***La afirmación del alma humana y de su carácter sagrado***

En 1992, el teólogo y psicoterapeuta jungiano John Sanford deploraba la casi absoluta ausencia de preocupación por el alma humana: «En la actualidad, la idea de atender al alma ha caído en desuso, excepto en ciertas formas de cristianismo místico e introspectivo, y en ciertas psicologías, en especial en la jungiana»<sup>11</sup>. Apenas una década después, la «atención al alma» se ha popularizado, no sólo entre los guías espirituales, sino entre los psicólogos, que cada vez se interesan más por el estudio del Sí-mismo. Debido a una de esas curiosas vueltas que da el mundo, los psicólogos están volviendo al objeto primero de su ciencia: el estudio del alma humana.

---

11. J.A. SANFORD, *Healing Body and Soul: The Meaning of Illness in The New Testament and Psychotherapy*, Westminster/John Knox, Louisville, Kentucky, 1992, p. 58.

Con la espiritualidad del Sí-mismo, Carl Jung iba en contra de todos los humanismos ateos de su tiempo. Jung no se contentó con apelar a un principio central y organizador de la personalidad, sino que calificó a ese Sí-mismo de *imago Dei*. Unió así a su larga investigación científica la sabiduría secular de las grandes religiones. Del budismo tomó el concepto de Sí-mismo, y del cristianismo la «imagen divina» para designar al alma. ¿No afirmó Jung que las religiones, además de unir el alma a Dios, son sistemas de curación de enfermedades psíquicas, y que la psicología necesita de intuiciones vehiculadas especialmente por el cristianismo y el budismo para proporcionarse una sabiduría que la supera?<sup>12</sup>.

Por eso, el trabajo sobre uno mismo y, específicamente, el trabajo sobre el Sí-mismo propuesto por la psicología jungiana, ayuda a descubrir y a tener la experiencia de la propia alma. Mediante diversas técnicas y estrategias de la vía negativa y de la vía positiva, no sólo se mantiene contacto con el alma, sino que se la considera un factor esencial en la curación y la realización plena de la persona. Todos estos métodos consagrados a la atención al alma armonizan bien con los métodos de la tradición cristiana, como la oración, la meditación, la contemplación y la utilización de símbolos en los ritos sacramentales.

### ***La espiritualidad del Sí-mismo se basa en el deseo de infinito***

El Sí-mismo y sus símbolos suscitan en nosotros el deseo de infinito. La apertura al infinito adopta forma de imágenes simbólicas del Sí-mismo que representan la totalidad, lo absoluto y lo infinito –como la piedra preciosa inestimable, el diamante indestructible, el oro puro, el agua viva, el renacimiento del fénix de sus cenizas, el elixir de la inmor-

---

12. C.G. JUNG, *Modern Man in Search of a Soul*, Harcourt, Brace & World, New York 1969, pp. 240-241.

talidad, la «piedra filosofal», el reino, etc.—, y también de figuras que conllevan un centro en torno al cual se organiza la totalidad del espacio: el mandala, la cruz, la estrella polar y las figuras cúbica y circular. La espiritualidad del Sí-mismo abre, pues, a realidades espirituales y eternas, expresadas mediante temas míticos naturales y universales. Esta espiritualidad suscita en la persona que la practica un despertar espiritual y una sed de infinito. En este sentido, prepara el acto de fe en Aquel que es el único capaz de colmar ese deseo de infinito.

A propósito de la aspiración humana a lo infinito, es sumamente útil la lectura de las páginas de Jean Houston sobre la búsqueda del Amado divino<sup>13</sup>.

### ***Las aspiraciones a lo infinito, fundamento del acto de fe en Jesucristo***

*Jesús: «¿También vosotros queréis marcharos?».*

*Pedro: «¿A quién vamos a ir?*

*Tú tienes palabras de vida eterna».*

JUAN 6,68

La meditación a partir de los grandes símbolos creados por el Sí-mismo abre un inmenso apetito y el deseo de una vida en plenitud. Una pregunta brota entonces espontáneamente en el corazón de la persona: «¿Qué o quién puede colmar esta inmensa aspiración?».

La fe cristiana presenta su respuesta: se esfuerza por nombrar y personalizar a Aquel que tiene el poder de colmar esas aspiraciones infinitas del corazón humano. Esto es lo que afirma Sébastien Moore. Después de haber planteado la cuestión de la relación entre la espiritualidad y la fe, la responde en estos términos: «La espiritualidad es casi indispensable en una fe viva, pero son realidades distintas. [...] La fe es una *respuesta personal y libre* a las aspiracio-

---

13. J. HOUSTON, *op. cit.*, pp. 122-145.

nes descubiertas en la espiritualidad». El paso de la espiritualidad a la fe «es la repentina sensación de una Presencia personal cuando nosotros aspirábamos a algo que nos parecía desconocido»<sup>14</sup>. Sin una espiritualidad fuerte, la fe tiende a ser superficial y meramente sociológica.

Por otra parte, Moore compara las formas de meditación practicadas en diversas espiritualidades y la oración cristiana. La meditación nos acerca al misterio, pero no nos hace entrar en el misterio de la Persona. Sólo por una gracia especial, a través del misterio descubierto en la meditación, se perfila la imagen de una Persona. Efectivamente, yo he conocido un buen número de personas que, en sesiones de meditación trascendental o de tipo «New Age», se han sentido repentinamente interpeladas por Dios o por Cristo en forma de revelaciones interiores. Acababan de pasar de la meditación a la oración. La oración, que nombra a la Persona detrás del misterio, nos sitúa en el régimen de la fe.

Suele darse el caso de que el camino que conduce a la fe pase primeramente por la búsqueda del Sí-mismo o del infinito. El itinerario de no pocos conversos comienza con la etapa de la experiencia del alma; afirmación que queda perfectamente ilustrada con la experiencia que Raïssa Maritain, esposa del filósofo Jacques Maritain, tuvo del Sí-mismo: «Antes de recibir la fe, experimenté frecuentemente, gracias a una intuición sutil, la realidad de mi ser, del principio profundo, primigenio, que me sitúa fuera de la nada. Intuición poderosa cuya violencia a veces me asustaba y que fue lo primero en proporcionarme el conocimiento de un absoluto metafísico»<sup>15</sup>.

Este testimonio de Raïssa Maritain se hace eco de una conocida cita de las *Confesiones* de san Agustín: «Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva, tarde te amé! Y ves

---

14. S. MOORE, *op. cit.*, p. 40.

15. Citado por L. GARDET y O. LACOMBE en *L'expérience du Soi: Étude de mystique comparée*, Desclée de Brouwer, Paris 1981, p. 34.

que tú estabas dentro de mí y yo fuera, y por fuera te buscaba... Tú estabas conmigo, mas yo no estaba contigo».

La experiencia del Sí-mismo puede ser calificada de mística natural: «*Experiencia frutiva del absoluto*», del existir substancial del alma, como observa Jacques Maritain, que añade: «Es deliberado que la palabra *absoluto* esté escrita aquí sin A mayúscula. Como se verá más adelante, no toda experiencia mística es experiencia de Dios»<sup>16</sup>.

### ***El acto de fe, una esperanza***

Como he dicho anteriormente, la fe no es una adhesión puramente intelectual, sino un impulso del alma que identifica la aspiración de infinito con la persona de Jesucristo. El acto de fe es la aceptación de una persona en la que se espera encontrar la vida eterna. En la misma línea, Tomás de Aquino cita la definición que da san Pablo de la virtud de la fe: «La fe es la garantía de los bienes que se esperan, la prueba de las realidades que no se ven»<sup>17</sup>. La fe se fundamenta en la esperanza de una felicidad perfecta. Observemos que el deseo de felicidad perfecta procede del Sí-mismo y que Jesucristo viene a colmar ese deseo.

Por otra parte, una espiritualidad del Sí-mismo fundada únicamente en los arquetipos del inconsciente colectivo no daría nunca lugar a un acto de fe cristiana. Es por revelación divina como se responde a la invitación a aceptar el acontecimiento histórico de Jesucristo y a comulgar con el Dios trinitario, Padre, Hijo y Espíritu. La espiritualidad del

---

16. *Ibid.*, p. 23. Para proseguir la reflexión sobre el tema, recomiendo las siguientes obras, que exploran el sentido del deseo de infinito: B. GARCEAU, *La voie du désir*, Médiaspaul, Montréal 1997; É. LECLERC, *Le maître du désir: Une lecture de l'évangile de Jean*, Desclée de Brouwer, Paris 1997; M. SCOUARNEC, *La foi, une affaire de goût: Annoncer l'Évangile et proposer la foi aujourd'hui*, Éditions de l'Atelier/Éditions ouvrières, Paris 2000.

17. *Summa Theologica* II<sup>a</sup>, II<sup>ae</sup>, quest. 4, art. 1.

Sí-mismo ayuda a descubrir la existencia de lo sagrado, de lo divino y, por consiguiente, es un preámbulo a la fe. La revelación por Jesucristo de la naturaleza divina, Padre, Hijo y Espíritu, consuma la revelación comenzada por el Sí-mismo.

En resumen, el conocimiento del Sí-mismo y la fe no sólo no se oponen, sino que son complementarios: el conocimiento de un mundo sagrado revelado por el Sí-mismo apela a la fe, y la fe bien comprendida sostiene al alma en la búsqueda de la verdad y sostiene el progreso en la atención al alma, según el adagio *fides quarens intellectum* («la fe busca la verdad»).

### ***Fe y arquetipos***

Ilustremos esta complicidad del simbolismo del Sí-mismo y de la fe con el sacramento del bautismo. El neófito pasa por la experiencia arquetípica de la muerte y la resurrección representada por la inmersión en el agua y, al mismo tiempo, hace un acto de fe explícito de adhesión a Jesucristo. El antropólogo y teólogo Louis Beirnaert, en un artículo magistral<sup>18</sup>, dice que la mera experiencia arquetípica vivida en el rito del bautismo no podría lograr el asentimiento de fe. Es preciso que el futuro bautizado, ayudado por la gracia, tome una decisión solemne y declare que renuncia a las «fuerzas del mal» y se adhiere a Cristo. Añade, sin embargo, que un acto de fe consciente que no esté animado por un rito, en este caso la experiencia de inmersión en el agua y de salida de la misma, carecería de profundidad. El inconsciente no estaría implicado en el acto de fe. El rito del bautismo se desarrollaría de «forma esquemática» y superficial, y no convertiría las profundidades del inconsciente. Beirnaert añade que el bautismo carecería de «en-

---

18. L. BEIRNAERT, «Symbolisme mythique de l'eau dans le baptême»: *La Maison-Dieu: Revue de Pastorale Liturgique* 22 (2º trimestre 1950) 94-120.

carnación» y habría el peligro de que los «viejos demonios del paganismo» salieran a la superficie.

Al final del artículo hace la recomendación siguiente: «Para el teólogo, explorar una dimensión demasiado descuidada del simbolismo religioso y aceptar en ese punto la ayuda de mitólogos y psicólogos no supone renunciar a las afirmaciones de la fe»<sup>19</sup>.

La espiritualidad de la autoestima y de la estima del Sí-mismo, muy lejos de perjudicar a la espiritualidad cristiana, la prepara y la acompaña.

## Conclusión

La autoestima, la estima del Sí-mismo y la fe cristiana son tres realidades complementarias en la construcción de lo humano. Mientras en esta sociedad en la que el progreso individual está cada vez más de moda se exalta a fondo la autoestima, se desatiende la estima del Sí-mismo, la atención al alma. Ésta es la razón de que asistamos a mayor demanda de espiritualidad por parte de nuestros contemporáneos.

Por el contrario, determinada espiritualidad cristiana que se distancia de los progresos de la psicología, especialmente en lo que respecta a la autoestima, se vuelve estéril y retrógrada y deja de responder a las aspiraciones del mundo moderno. Si esta misma espiritualidad cristiana protege celosamente su ámbito y se defiende contra todas las aportaciones de otras espiritualidades, tiende enseguida a enclaustrarse en una actitud sectaria e institucional. La fe tiene necesidad imperiosa de estructuras de acogida espiritual del Sí-mismo y de su rico simbolismo para llegar a las profundidades del inconsciente.

---

19. *Ibid.*, p. 120.

Lo esencial, en mi opinión, es la atención al alma, la cultura de la espiritualidad del Sí-mismo. El desafío de la psicología actual es el redescubrimiento del alma y de sus manifestaciones. Ésta es la corriente psicológica y espiritual que lanzaron Jung, Maslow, Frankl, y el movimiento humanista y transpersonal.

He querido, a mi manera, aportar también mi contribución, haciendo ver la continuidad entre la autoestima y la estima del Sí-mismo y, en última instancia, entre la autoestima, la estima del Sí-mismo y la fe cristiana.

1870  
The first of the year was a very  
cold one, and the snow lay  
on the ground for several  
weeks. The weather was  
very disagreeable, and  
the people were much  
convinced that the  
winter would be a  
very severe one.

The snow was very  
deep, and the people  
were much obliged to  
the snowshoes which  
were used in the  
winter. The snow  
was very soft, and  
the people were  
much obliged to the  
snowshoes which  
were used in the  
winter.

The snow was very  
deep, and the people  
were much obliged to  
the snowshoes which  
were used in the  
winter. The snow  
was very soft, and  
the people were  
much obliged to the  
snowshoes which  
were used in the  
winter.

The snow was very  
deep, and the people  
were much obliged to  
the snowshoes which  
were used in the  
winter. The snow  
was very soft, and  
the people were  
much obliged to the  
snowshoes which  
were used in the  
winter.

The snow was very  
deep, and the people  
were much obliged to  
the snowshoes which  
were used in the  
winter. The snow  
was very soft, and  
the people were  
much obliged to the  
snowshoes which  
were used in the  
winter.

The snow was very  
deep, and the people  
were much obliged to  
the snowshoes which  
were used in the  
winter. The snow  
was very soft, and  
the people were  
much obliged to the  
snowshoes which  
were used in the  
winter.

The snow was very  
deep, and the people  
were much obliged to  
the snowshoes which  
were used in the  
winter. The snow  
was very soft, and  
the people were  
much obliged to the  
snowshoes which  
were used in the  
winter.

## Glosario

*Amor a uno mismo.*— Testimoniarse benevolencia y compasión.

*Amor propio.*— Tener un intenso sentimiento de la propia dignidad. Antaño peyorativa, esta expresión significaba «arrogancia» y «suficiencia»; ha sido rehabilitada.

*Anima y animus.*— La sombra contrasexual de la mujer es el *animus*, su hombre interior, cuyas cualidades se reprimen para permitir que emerjan los rasgos femeninos. Para el hombre, la sombra contrasexual se llama *anima*, la mujer interior, cuyas cualidades se rechazan al inconsciente para dar a los rasgos masculinos la posibilidad de emerger.

*Arquetipos.*— Formas energéticas que constituyen los elementos primordiales y estructurales de la psique. Cuando los arquetipos se expresan mediante una imagen o un símbolo, esta realidad se llama «imagen arquetípica».

*Autoaceptación.*— Saber aceptar las propias cualidades y defectos e integrarlos para tener una buena imagen de uno mismo.

*Autoafirmación.*— La afirmación se corresponde con la autopresentación de la propia persona y de la propia competencia. Exige habilidades particulares de expresión de la autoestima que, por otra parte, es fruto de la

interioridad. Sinónimos: estar seguro de uno mismo (por oposición a «dudar de uno mismo»), creer en uno mismo.

*Autoconfianza.*— Esta expresión designa la autoestima referida a las propias realizaciones y la competencia personal. Tener confianza en uno mismo es creer en la propia capacidad de aprendizaje y juicio, y anticipar el éxito. Sinónimos: seguridad personal en lo que se hace, autosatisfacción, orgullo personal, fe en los propios proyectos, etc.

*Autoestima.*— Aprecio que la persona se concede tanto referido a la propia persona como a la propia competencia. Para la falta de aprecio por uno mismo se emplearán los términos «menosprecio» o «desprecio» referido a la propia persona y a la propia competencia.

La autoestima comprende diversas dimensiones, a la vez positivas y negativas: se hablará de amor a uno mismo y de entrega de la propia persona, de autoaceptación y de no-aceptación, de autovaloración y de desvalorización de la propia persona.

*Ego.*— Término latino para designar al «yo» consciente. Adopta a veces el sentido de «yo social» o «yo ideal» en ciertas expresiones populares, como «un ego hipertrofiado o desmedido».

*Función trascendental del Sí-mismo.*— Según Carl Jung, el camino del crecimiento del individuo pasa por el diálogo entre el «yo» consciente y el Sí-mismo por mediación de mensajes simbólicos llegados del inconsciente (sueños, fantasías, experiencias-cumbre, etc.). Jung llama a este proceso «función trascendental»; sobreviene cuando se produce una tensión entre el consciente y el inconsciente y favorece la unión entre ambos.

*Imaginación activa.*— Método de asimilación del material inconsciente (sueños, fantasías, etc.) por una forma de expresión consciente (diálogo, manifestaciones artísticas, etc.).

*Individuación.*— Proceso de diferenciación psíquica que tiene por objeto desarrollar la autonomía del individuo.

Es la liberación progresiva de todas las influencias indebidas del exterior para asegurar la libertad del individuo. La individuación constituye el objetivo de todo crecimiento humano.

«*Persona*» (o *yo ideal*).— La *persona*, en sentido etimológico (de *per* y *sonna*), representa a la máscara que llevaban los actores para describir cuál era su papel en la obra de teatro y para proyectar la voz. En el plano psicológico, la palabra *persona* hace referencia a la facultad de adaptación a las expectativas de la comunidad circundante y a la cultura de un medio.

Cuando se convierte en una carga excesiva y presionante para el individuo, la *persona* suele asimilarse a un «súper-yo social». En la literatura psicológica, se la designa con la expresión «yo ideal».

*Psique*.— Totalidad de los procesos psicológicos y espirituales conscientes e inconscientes.

*Religiones reveladas*.— Remiten a la actividad de profetas que se decían portadores de un mensaje proveniente de la divinidad. Se apoyan en la revelación natural común del Sí-mismo (los arquetipos), pero suelen adoptar la forma de instituciones sociales y culturales.

*Religiosidad*.— Toda actividad espiritual natural o sabiduría natural. El Sí-mismo, la identidad profunda de la persona, es de naturaleza religiosa y sagrada por unir los diversos componentes de la psique humana. El término «religión» se emplea aquí en su sentido etimológico (de *religare*, acción de establecer vínculos entre realidades).

*Sí-mismo*.— Instancia psíquica superior en el corazón de la persona. De naturaleza abstracta, el Sí-mismo (con «S» mayúscula) constituye la identidad profunda y espiritual de todo ser humano. Impone sutilmente una orientación al ego. Es el «alma habitada por lo divino» (*imago Dei*), según la bellísima expresión de Carl Jung.

Para el ser humano, constituye el arquetipo central; se le representa mediante el centro de energía del mandala, que concilia los rasgos opuestos de las realidades

psíquicas. Es el principio organizador de toda la personalidad; no tiene sexo, porque es una síntesis de rasgos masculinos y femeninos. Es eterno: no muere y goza de perpetua juventud. Es también un principio sanador: tiene la facultad de armonizar las fragmentaciones del psiquismo consecuencia de heridas y, por consiguiente, de reducir el estrés corporal. Además, al estar en relación con el Universo, pone a la persona en contacto con las fuerzas cósmicas de la Creación.

*Sincronicidad.*— Fenómeno en el que un acontecimiento del exterior coincide de manera significativa con un estado psicológico.

*Sombra.*— Complejo inconsciente constituido por la parte no educada o reprimida de la persona. Se forma a partir del miedo al rechazo por parte de las personas importantes del entorno. Al ser inconsciente, exige ser armonizada con las cualidades conscientes de la persona para construir una autoestima fuerte.

«Yo» *consciente.*— Sinónimo de ego, el «yo» consciente equivale también al sí-mismo con «s» minúscula. Es un centro psicológico de sensaciones, emociones y sentimientos, palabras, creencias, necesidades, deseos, voluntad, fantasías y pensamientos, etc. Al «yo» consciente se le compara con un proyector que pasea su luz por el vasto campo de la consciencia, poniendo de manifiesto esos diversos fenómenos de conciencia.

En cuanto a su formación, el «yo» consciente depende del Sí-mismo, que es su reflejo distante. En la autoestima, el «yo» equivale a la propia persona.

*Yo fuerte y yo débil o alta y baja autoestima.*— Yo fuerte se dice de un «yo» consciente autónomo, liberado a la vez de las expectativas externas no integradas (*persona*) y de la sombra, cuyas cualidades han asumido. Por el contrario, el yo débil es un «yo» consciente, por una parte saturado por las expectativas ajenas (*persona*) y, por otra, debilitado por una lucha constante con los complejos de la sombra.

## Bibliografía

- «Ambition et humilité»: *Itinéraires* 27 (verano 1999).
- ANDREAS, C. y ANDREAS, T., *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*, The Real People Press, Moab, Utah, 1994 (trad. cast.: *La transformación esencial*, Gaia, Móstoles 1995).
- BEIRNAERT, L., «Symbolisme mythique de l'eau dans le baptême»: *La maison-Dieu: Revue de Pastorale Liturgique* 22 (2º trimestre 1950) 94-120.
- BELLET, M., «De la nécessité de s'estimer soi même»: *Christus: Revue de formation spirituelle* 104 (26 de octubre de 1979) 389-400.
- BORYSENKO, J., *Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism*, Warner Books, New York 1993 (trad. cast.: *Fuego en el alma: una nueva psicología del optimismo espiritual*, Ediciones Obelisco, Barcelona 1995).
- BRANDEN, N., *The Six Pillars of Self-Esteem*, Bantam Books, New York 1994 (trad. cast.: *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, Barcelona 1998).
- BREEMEN, P.G. van, «Homo creatus est... Essai de traduction en langage actuel de quelques éléments du Principe et Fondement»: *Cahiers de Spiritualité Ignatienne* V/19 (julio-septiembre 1981) 147-157.

- *As Bread that is Broken*, Dimension Books, Denville, NJ, 1974 (trad. cast.: *Como pan que se parte*, Sal Terrae, Santander 1998).
- *Called by Name*, Dimension Books, Denville, NJ, 1976 (trad. cast.: *Te he llamado por tu nombre*, Sal Terrae, Santander 1997).
- CANFIELD, J. y HANSEN, M.V., *Le pouvoir d'Aladin: Transformez vos désirs en réalités*, Éditions de l'Homme, Montréal 1996 (trad. cast.: *El factor Aladino*, Ediciones B, Barcelona 1998).
- CHOPRA, D., *How to Know God: The Soul's Journey into the Mystery of Mysteries*, Harmony Books, New York 2000 (trad. cast.: *Conocer a Dios*, Plaza & Janés, Barcelona 2001).
- CHRISTOPHE, A y LELORD, F., *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 mejor vivir con los demás*, Kairós, Barcelona 2000).
- COELHO, P., *El alquimista*, Ediciones Obelisco, Barcelona 1996.
- COLOROSO, B. *Winning at Parenting... Without Beating Your Kids*, Kids Are Worth It, Inc., Littleton, Colorado, 1989, 2 cassettes.
- CROTEAU, J., «Le bel amour de soi: Dimension ontologique et dimension psychologique»: *Science et Esprit* XXX-VIII/3 (octubre-diciembre 1986) 361-371.
- DILTS, R. y McDONALD, R., *Tools of Spirit: Pathways to the Realization of Universal Innocence*, Metapublication, Capitola, Cal., 1997 (trad. cast.: *Herramientas del espíritu: una vía de realización espiritual*, Ediciones Urano, Barcelona 2000).
- Dossier «Y a-t-il une spiritualité laïque?»: *Actualité des Religions* 27 (mayo 2001) 12-25.

- FINCHER, S.F., *La voie du mandala*, Éditions Dangles, St-Jean-de-Braye 1996.
- FIRMAN, J., *Je et Soi: Nouvelles perspectives en psychosynthèse*, Centre d'intégration de la personne de Quebec, Sainte-Foy 1992.
- FRANKL, V., *Découvrir un sens à sa vie: Avec la logothérapie*, Éditions de l'Homme, Montréal 1988.
- FRANZ, M.-L. von, *On dreams and Death: A Jungian Interpretation*, Shambhala, Boston 1987 (trad. cast.: *Sobre los sueños y la muerte: una interpretación junguiana*, Kairós, Barcelona 1992).
- GARDET, L. y LACOMBE, O., *L'expérience du Soi: Étude de mystique comparée*, Desclée de Brouwer, Paris 1981.
- GUETRY, J.-P., «S'estimer soi-même. Une interview d'Eric Fuchs»: *L'Actualité Religieuse* 168 (15 julio-agosto 1998).
- HARING, E., *The «I» and the «Not-I»: A Study in the Development of Consciousness*, Princeton University Press, Princeton 1965.
- HAY, D. y HUNT, K., «Is Britain's Soul Waking Up? Viewpoint»: *The Tablet* (24 de junio de 2000) 846.
- HENDRICKS, G., *Learning to Love Yourself: A Guide to Becoming Centered*, Prentice-Hall Press, Englewood Cliffs 1982 (trad. cast.: *Aprende a amarte a ti mismo: una guía para centrarse*, Ediciones Obelisco, Barcelona 1999).
- HOUSTON, J., *The Search for The Beloved: Journeys in Sacred Psychology*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles 1987.
- HUMBERT, É.G., *L'Homme aux prises avec l'inconscient*, Albin Michel, Paris 1992.
- JOHNSON, R.A., *Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche*, HarperSanFrancisco, San Francisco 1991.

- JUNG, C.G., *Las relaciones entre el yo y lo inconsciente*, incluido en el vol. 7 de la obra completa que está siendo publicada por la editorial Trotta.
- «*Ma vie*»: *Souvenirs, rêves et pensées*, recueillis et publiés par A. JAFFÉ, Gallimard, Paris 1969 (trad. cast.: *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 2002)).
- *Modern Man in Search of a Soul*, Harcourt, Brace & World, New York 1969 (recopilación de diversos escritos recogidos también en los vols. 4, 6, 8, 10, 11 15 y 16 de sus obras completas, en proceso de publicación por la editorial Trotta).
- *Mysterium coniunctionis. Investigaciones sobre la separación y la unión de los opuestos anímicos en la alquimia*, Trotta, Madrid 2002.
- *Nuevos rumbos de la psicología*, incluido en el vol. 7 de la obra completa que está siendo publicada por la editorial Trotta.
- JUNG, C.G. y CAHEN, R., *Racines de la conscience: Études sur l'archétype*, bajo la dirección de R. Cahen, Buchet-Chastel, Paris 1971.
- LACROIX, M., «Le développement personnel: Un nouveau culte du moi»: *Christus: Revue de Formation Spirituelle* 47/188 (octubre 2000) 401-408.
- LE SAUX, H., *Éveil à Soi, éveil à Dieu: Essai sur la prière*, Œil, Paris 1986 (trad. cast.: *Despertar a sí mismo, despertar a Dios*, Mensajero, Bilbao 1989).
- «Le souci de soi: Perdre sa vie pour la retrouver»: *Christus: Revue de formation spirituelle* 47/188 (octubre 2000) 391-470.
- MASLOW, A.H., *Towards a Psychology of Being*, Wiley, New York 1988<sup>3</sup> (trad. cast.: *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, Kairós, Barcelona 1998).
- MESLIN, M., *L'expérience humaine du divin: Fondements d'une anthropologie religieuse*, Éditions du Cerf, Paris 1988.

- METZNER, R., *Opening to the Light: Ways of Human Transformation*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles 1986.
- MONBOURQUETTE, J., *Aimer, perdre et grandir: L'art de transformer une perte en gain*, Novalis, Ottawa 1993 (trad. cast.: *Crecer: amar, perder... y crecer*, Sal Terrae, Santander 2001).
- *Apprivoiser son ombre: Le côté mal aimé de soi*, Novalis/Bayard, Ottawa/Paris 2001 (trad. cast.: *Reconciliarse con la propia sombra. El lado oscuro de la persona*, Sal Terrae, Santander 2001).
- *Comment pardonner? Pardonner pour guérir, guérir pour pardonner*, Novalis/Centurion, Ottawa/Paris 1992 (trad. cast.: *Cómo perdonar: perdonar para sanar, sanar para perdonar*, Sal Terrae, Santander 1998).
- MONBOURQUETTE, J. et al, *Je suis aimable, je suis capable: Parcours pour l'estime et l'affirmation de soi*, Novalis, Ottawa 1996.
- MONGEAU, S., *La simplicité volontaire, plus que jamais*, Éditions Écosociété, Montréal 1998.
- MOORE, S., *Let This Mind Be in You: The Quest for Identity Through Œdipus to Christ*, Winston Press, Minneapolis 1985.
- NAIFEH, S., «Archetypal Foundations of Addiction and Recovery»: *Journal of Analytical Psychology* 40/2 (avril 1995) 133-159.
- O'LEARY, D.J., *Windows of Wonder: A Spirituality of Self-Esteem*, Paulist Press, New York 1991.
- ORMEROD, N., *Grace and Disgrace: A Theology of Self-Esteem, Society and History*, E.J. Dwyer, Newtown, Australia, 1992.
- PARMENTER, B.R., *What the Bible Says about Self-Esteem: Biblical Meditations on Self-Esteem, Spirituality and Holistic Health*, College Press, Joplin, Missouri, 1984.
- PELLETIER, P., *Les thérapies transpersonnelles*, Fides, Québec 1996.

- PITAUD, B., «Perdre sa vie pour la trouver»: *Christus: Revue de Formation Spirituelle* 47/188 (octubre 2000) 427-434.
- RICHO, D., *Shadow Dance: Liberating the Power and Creativity of Your Dark Side*, Shambhala, Boston 1999.
- ROY, L., «Le christianisme est-il un optimisme?»: *Nouveau Dialogue* 124 (marzo-abril 1999) 9-12.
- SAN AGUSTÍN, *Las confesiones*, Ediciones Akal, Tres Cantos (Madrid) 1986.
- SAINT-PAUL, J. de, *Estime de soi, confiance en soi: Les fondements de notre équilibre personnel et social*, Inter-Éditions, Paris 1999.
- SANDFORD, J.A., *Healing Body and Soul: The Meaning of Illness in The New Testament and Psychotherapy*, Westminster/John Knox, Louisville, Kentucky, 1992.
- SELYE, H., *Le stress sans détresse*, Les Éditions de la Presse, Montréal 1974.
- SINGER, C., *Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies*, Albin Michel, Paris 2000.
- SOLIGNAC, P., *La névrose chrétienne*, Éditions de Trévise, Paris 1976 (trad. cast.: *La neurosis cristiana*, Bruguera, Barcelona 1976).
- TARDAN-MASQUELIER, Y., *Jung, la sacralité de l'expérience intérieure*, Droguet et Ardan, Paris 1992.
- *Jung et la question du sacré*, Albin Michel, Paris 1999.
- «Le féminin de Dieu»: *Actualité des Religions* 12 (enero 2000) 34-35.
- «Maximes de vie»: *Actualité des Religions* 36 (marzo 2002) 25.
- WHITMONT, E.C., *The Symbolic Quest: Basic Concepts of Analytical Psychology*, Princeton University Press, Princeton 1991.
- *Processus de maturation chez l'enfant: Développement affectif et environnement*, Petite Bibliothèque Payot, Paris 1974 (trad. cast.: *El proceso de maduración en el niño*, Laia, Barcelona 1981).

