



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

# Familia y Autoestima

Aquilino Polaino-Lorente

Catedrático de Psicopatología. Universidad Complutense

La estimación de sí mismo, algo verdaderamente importante en el ser humano, no acontece en el vacío. Es lógico que sea así, dado que la autoestima es una exigencia natural de la condición humana: el deber de aceptarse y amarse a sí mismo. Si la autoestima consistiera, por el contrario, en apenas el curvamiento de la persona sobre sí misma, se incurriría de inmediato en una fragante impostura, pues una cerrazón de la persona sobre ella misma es contraria a la natural condición de la persona.

Es cierto que las personas tienen el deber de amarse a ellas mismas. De lo contrario, resultaría imposible en la práctica que se condujeran a un destino seguro. La propia travesía personal por la vida depende de ello. Hay muchas razones a las que acudir para fundamentar este hecho insoslayable. Veamos tan sólo algunas de ellas.

**E**n primer lugar, ha de considerarse aquí lo que podríamos denominar como la cuestión del origen. Amarse a sí mismo significa, cuando menos, la aceptación de quien se es, con todas sus peculiaridades y características positivas y negativas. Más aún, buena parte de esa aceptación personal precisamente se fundamenta en algunas de esas cualidades, en especial las que son valoradas por el propio sujeto como positivas. Muchas de esas cualidades constituyen el patrimonio fundacional de la persona en que asientan, es decir, lo que en cierto modo configura su peculiar modo de ser, con lo que le ha sido dado desde su origen.

En consecuencia con ello, parece lógico que la estimación o aceptación personal remita al momento mismo del nacimiento, al instante histórico en el que los dones recibidos se sustentaron como formando parte de su estructura personal. De aquí que sea casi imposible volver sobre la cuestión del propio origen y limitarse a sólo evaluar los dones recibidos, que al modo de propiedades singularizan a la persona.

La cuestión del origen tiene un calado mucho más profundo.



*No hay autoestima sin valores La autoestima se acuna en la familia y especialmente en las relaciones entre padres e hijos*

**Hay que garantizar el pluralismo cultural y educativo, y la libertad, el derecho y el deber de la familia de ver realizada la orientación educativa de sus hijos**

La escuela católica debe guardar el equilibrio entre ser una instancia crítica y ser un modelo para otras instituciones educativas. Vivir adecuadamente ese equilibrio favorece el verdadero pluralismo. La escuela católica no puede pactar ni transigir con propuestas educativas que desconozcan el verdadero bien humano y el auténtico sentido de libertad en el amor. No puede resignarse a no formar integralmente la personalidad de los alumnos a ella confiada. Pero no puede conformarse con el lamento, sino que debe crear y proponer. La formación adecuada de los niños y de los jóvenes es un bien que irradia por sí mismo, y que tiende a difundirse. En lugar de dejarse llevar por el desánimo y la desilusión que se propaga hoy entre muchos educadores, la escuela católica ha de animar a todos los agentes educativos para que descubran la belleza de la dedicación a enseñar y a formar personas.

La escuela católica debe ser avanzadilla de la preocupación

**No está sólo reservada a los católicos, sino abierta a todos los que quieran compartir una propuesta educativa cualificada**

educativa de la comunidad eclesial. Toda la Iglesia es por su propia esencia educadora. Quiere ser la prolongación de la voz y de los gestos de Cristo resucitado y de su Madre gloriosa en la formación de un pueblo de hombres y mujeres que gocen de la auténtica libertad, de la verdadera humanidad. La escuela católica es el gesto más elocuente de esta vocación de la Iglesia, por lo que toda la comunidad cristiana mira en cierto modo a la escuela para renovar su misión. El futuro de la humanidad está en los jóvenes y en las familias. El Papa Juan Pablo II no cesa de transmitirnos esa convicción. Esta es la radical apertura de la escuela católica: una escuela abierta al futuro, a la vida, a la esperanza y a Dios. ●



**El futuro de la humanidad está en los jóvenes y en las familias**



**arcadia**  
*Escuelas infantiles*

**Niños de 0 a 6 años.**

**Desde: 7:30 a 19:00 horas**

*Servicio médico y psicológico - Psicomotricidad*

**INGLÉS \* ALEMÁN \* JUDO \* BALLET \* NATACIÓN**

**TRANSPORTE**

Rodríguez Marín, 58 ☎ 91 561 03 10  
Maestro Ripoll, 12 ☎ 91 561 28 37  
Santa Bernardita, 3 (Aravaca) ☎ 91 357 07 42

**Continuidad de  
primaria a C.O.U.**

**ABIERTO  
TODO  
EL AÑO**

## Cuando se conoce lo que se ha recibido es más fácil diseñar una trayectoria biográfica

Desvelar esos dones recibidos exige a su vez una petición de principio. De hecho, si son dones si han sido recibidos, es porque proceden de alguien distinto a la persona que los ha recibido, que no es sino su mero recipiendario.

### El don y su origen

Entre otras cosas, descubrir un don personal supone tratar de remontarse a través de él en busca de la persona o personas de quienes ese don procede. Hay, pues, un cierto encaminamiento natural desde el don personal a los donantes. Cuando no se sigue ese ascenso, por lo general el don recibido es ignorado como tal y no se percibe como ese don, se abisma en la ignorancia, o se hunde en algo misterioso que incapacita para el propio conocimiento personal.

En otras circunstancias, la ausencia de profundización en la cuestión del propio origen hace que se incurra en un terrible error todavía peor: el de atribuirse a sí mismo el don que se ha recibido, como si fuera una emanación o un producto surgido del propio yo.

Por la naturaleza propia del don, tal atribución se muestra como errónea o al menos equívoca. En la persona conviene distinguir, por eso, entre lo *dado* y lo *conquistado*. La presencia de un don, de un regalo ya es mucho; y el percatarse de ello todavía más. Pero continua siendo muy poco al menos desde el punto de vista de la libertad personal-, si a través del descubrimiento de ese don, no nos atreviéramos a remontarnos hasta su origen, hasta el origen de ese don.

En el origen de la persona aparecen casi siempre los dones que se han recibido. Pero el origen de donde esos dones proce-

den, suele permanecer opaco y oscurecido a nuestra mirada. Mientras que no se desvele el origen de los dones recibidos, difícilmente se desvelará el origen propio de la persona, por muy profundo y riguroso que sea el conocimiento que tenga de los dones que le han sido dados.

Sin el conocimiento del origen del don recibido es mucho más difícil saber a qué atenerse, conocer qué es necesario hacer para hacer crecer el don fundante que nos ha sido dado. Este crecimiento de lo que se ha recibido es lo que transforma el don *dado* en don *conquistado*. Una transformación ésta que exige el uso de la libertad personal y un cierto esfuerzo. Sólo en ese caso, el don *conquistado*

podría ser parcialmente atribuido a la persona que lo ha hecho crecer. Todo lo cual recobra también sobre la autoestima personal.

### Un proyecto de vida

La cuestión del origen es aquí de vital importancia para la conducción de la travesía de la vida. Cuando se conoce lo que se ha recibido y las personas de quienes se recibió, es mucho más fácil diseñar una trayectoria biográfica, un proyecto de vida a cuyo través hacer crecer, incrementar el valor y la magnitud del don inicial que se recibió.

En cierto modo, la vida humana así concebida se transforma en *plusvalía* personal. Un modo fácil de evaluar lo que hemos hecho a

## La vida vale la pena en función de lo que hagamos con ella





lo largo de la vida consiste, precisamente, en evaluar la cuantía de los valores de una persona al final de su vida –lo adquirido y conquistado con el propio esfuerzo– y restar de ello la cuantía de esos mismos valores en estado naciente lo que le fue dado al comienzo de la vida.

Si al resultado de esta diferencia es positivo, esa vida personal, con toda probabilidad, se tornará valiosa; tanto más valiosa cuanto mayor sea la magnitud de la diferencia obtenida. Por contra, si el resultado de esa resta es negativo, muy probablemente la entera vida de esa persona se perciba como una existencia frustrante y carente de valor, es decir, como un disvalor asfixiante y desesperado. De aquí, que la vida valga la pena o no, en función de lo que hagamos con ella a lo largo de la trayectoria personal en que la vida consiste.

### ¿Quién soy yo?

Lo *conquistado* importa aquí mucho, pero forzoso será admitir siempre su dependencia de lo *dado*. Y lo *dado* –insisto una vez más en ello– no se acabará nunca de conocer bien, si no se desvela cuál es su origen, es decir, las personas de quienes se procede. Por eso, ante la pregunta primera y más natural de ¿quién soy yo?, casi de inmediato comparecen las propiedades positivas y negativas que caracterizan a la persona y, junto a ellas, la necesaria comparación de las personas quienes se procede: los padres.

No hay autoestima, pues, sin valores. Pero tampoco hay valores que inicialmente no se nos hayan dado por alguien. Es muy difícil que un valor, a modo de los atributos personales, haya surgido *ex novo* en una persona. Los valores que adornan a cualquier persona, por lo general le han sido donados. Otra cosa es que, luego, se hayan desarrollado más o menos, en función de cómo se haya empleado la libertad personal.

Sería estúpido autoestimarse sólo en función de los valores *conquistados*. Como si éstos no hubieran crecido a partir de lo *dado*. Pero aquí toda donación tiene unos referentes obligados en los padres, las personas que generaron, que dieron origen a esa nueva vida. Por eso es obvia la vinculación entre autoestima personal y familia de origen.

Aunque sólo fuere por ello, es lógico que la autoestima se acune en la familia y, más especialmente, en las relaciones entre padres e hijos. De los padres procede no sólo lo *dado* –con ser esto muy valioso–, sino también la misma existencia personal. No se olvide que esa existencia personal, es decir, la propia vida es condición de posibilidad de cualquier otro valor, y sin la cual no hay ninguno.

En conclusión, que la autoestima de las personas es posible gracias a la previa estimación en el origen de sus padres en particular –que les trajeron a la existencia: la estimación máxima– y de su familia en general, en cuyo ámbito se pusieron las

*Cada familia es por definición un “nosotros”, donde el yo y tú alcanzan la más alta cota en autoestima*

*La persona dependiente, no es libre, porque su horizonte vital se restringe y agota en meras relaciones de dependencia*

condiciones necesarias para su crecimiento, desarrollo y maduración.

### *El carácter genitivo de la autoestima*

Sin duda alguna, la autoestima es un cierto sentimiento, muy probablemente uno de los primeros y más precoces sentimientos experimentados. El aprecio por uno mismo, la autoestima, comporta un cierto querer, un querer que, naciendo de uno mismo, tiene a sí propio como término.

Son muchos los factores que se entrecruzan en la configuración del complejo armazón que es el querer humano respecto de sí mismo. Ningún sentimiento, —y todavía menos los relativos a uno mismo—, han surgido en el vacío. ¿Acaso puede alguien querer a sí mismo, si jamás se ha sentido querido? ¿Sabrá querer en esas condiciones? ¿Puede un niño querer a los demás, si no ha vivido la experiencia de sentirse querido?.

La respuesta a las anteriores cuestiones pone de manifiesto que el querer humano —también el relativo a uno mismo— tiene un cierto condicionamiento en las experiencias que se han vivido. En modo alguno esto significa que cualquier sentimiento sea un mero epifenómeno reactivo, una experiencia —todo lo compleja que se quiera— surgida o emanada de únicamente la experiencia previa de sentirse querido. También aquí la voluntad libre tiene mucho que hacer y decir.

Con lo dicho hasta ahora sólo se quiere significar que el querer a sí mismo, la autoestima, aún cuando no sea un mero sentimiento reactivo, si que está o puede estar condicionado por esas experiencias. Lo que en ningún modo constituye a la autoestima en una especie de sentimiento clonado y

siempre dependiente del querer previo, que se ha recibido. Pero, sin duda alguna la experiencia del afecto que se ha recibido condiciona en buena parte el contenido, las trazas y el modo en que se articula y trenza la autoestima. El hecho de *querer-se* remite y se inspira en una cierta experiencia previa: la de *haber-sido-querido*. Del mismo modo que el hecho de auto-estimarse dice una cierta relación a la experiencia previa y al modo en que uno ha sido estimado por los otros.



El niño cuando nace apenas si puede querer y manifestar su afecto a los otros. En las edades tempranas de la vida, es mucho más lo que el niño recibe que lo que da, la experiencia de cómo él mismo es estimado por los otros, que la experiencia de como él estima a los demás.

No obstante, querer y ser querido son experiencias recíprocas, relativamente respectivas y consuetudinarias. Luego, con el andar de la vida, querer y ser querido se tornan experiencias diferentes, pero también inseparables, hasta el punto de que en una persona normal no se da la una sin la otra, configurando así un balance afectivo equilibrado y armónico.

Lo perfecto, entonces, es lo uno y

lo otro, tomar y dar, recibir y otorgar, autoestimarse y ser la meta de la autodestinación de otra persona, querer y ser querido.

### *La entrega*

Por contra, querer sin ser querido, es de suyo una experiencia mucho más imperfecta e incompleta. Querer a otra persona sin ser querido por ella, es posible que pueda entenderse como un amor desinteresado, casi como el prototipo del amor épico y heroico. Pero eso sólo acontece en personas excepcionales. Pero, aún cuando el amor heroico —desinteresado y ausente de reciprocidad— sea a su manera un cierto amor perfecto, lo más perfecto y acabado —también lo más humano— es querer y ser querido. Es esa afectiva reciprocidad —espontánea y natural— la que, a través de los sentimientos que se otorgan y aceptan mutuamente, entreteje la armonía y el equilibrio de las relaciones personales amorosas y maduras.

Mucho más imperfecto que el amor heroico es el querer del *tomante*, de la persona que, hambrienta de afecto, es impotente o incapaz de querer a alguien (ser querida-sin querer). Si el amor heroico (querer-sin ser querido) configura a la persona como *donante* la que da, pero nada recibe-, la dependencia afectiva, configura a la persona como *tomante* —la que solicita y acepta afecto, pero nada da—.

En este último caso, es tanta la imperfección de la relación amorosa, que deviene con frecuencia en patológica. Una persona *tomante* es una persona necesitada de afecto —el paradigma del *homo neccessitudines*—, una persona por tanto dependiente de los demás. Nada de particular tiene que se viva a sí misma como carente de valor y que tal vez por

## Se es libre cuando se puede disponer de sí, cuando uno puede entregarse a los demás

eso se avalora a ella misma tan sólo con el valor de los afectos que, tras mendigarlos, recibe.

En este caso, si los demás le muestran su afecto, si están pendientes de ella su persona aumentará de valor. Por contra, si los demás no le muestran su afecto, si no están pendientes de ella, su persona carecerá de valor. Tanto te quieren, tanto vales.

En unas circunstancias como estas y hay muchas

personas, que

lamentablemente,

se sitúan en

unas circuns-

tancias vita-

les semejan-

tes-, la auto-

estima de la

persona se

volatiliza. De

hecho, el valor

personal se torna

aquí dependiente del

valor de los afectos que

los demás le prodigan; su valor

como persona es un valor-resultado,

algo que resulta del afecto

—para estas personas, el máximo

valor— con que los demás le adornan.

Pero eso significa el vacío de

valor personal y su dependencia de

los afectos de los otros. Una persona

dependiente es una persona

necesitada, una persona que no

hace pié en ella misma e incapaz

de estimarse a sí misma, al que

todo lo subordina y, por eso

mismo, carente de libertad.

### La libertad

Se es libre cuando se puede disponer de sí, cuando uno puede entregarse a los demás. La perso-

na dependiente, en cambio, no es libre, porque su horizonte vital se restringe y agota en las meras relaciones de dependencia respecto de los otros. La persona dependiente es rehén de las personas de quienes depende. Su libertad está incapacitada y, por consiguiente, no puede salir de sí misma al encuentro de los otros.

Su libertad consiste en un mero receptáculo, sólo útil para la recepción de las donaciones que los otros le hacen. Su libertad no es un motor que le impela a la

donación, a querer a

los demás, a darse

a ellos. Su liber-

tad consiste

más bien en

una especie

de almacén

en donde

sólo poder

residir

los sentimien-

tos y afectos

que recibe de los

demás. Por eso

mismo, la persona

dependiente no dispone de una

vida personal que libremente

pueda regalar y destinar a otra per-

sona. Su propia vida es el resultado

de los fragmentos que, grandes o

pequeños, valiosos o no, recibe y

acepta de quienes le rodean.

En este contexto, autoestimarse y

estimar a los demás es apenas una

manifestación del modo de que-

rerse y querer a los otros. La

libertad reside precisamente en

esa capacidad para salir de sí y

autodestinarse, mediante el rega-

lo de la propia vida, a otros.

Cuando la libertad se vive así, la

vida deviene en aventura, en

regalo, en donación altruista, en

apertura existencial.

Para regalar algo y/o regalarse se

precisa de una cierta liberalidad,

tanto mayor cuanto mayor y más



Si se pretende robustecer la autoestima de las personas, el mejor camino es vigorizar la familia

valioso sea lo que personalmente se da. Para dar algo hay que tenerlo. Y lo tenido es tanto más valioso cuanto mejor sea conocido, es decir, cuanto mejor sea poseído por uno mismo. En este punto lo que más y mejor posee la persona humana es su propia vida y no las pertenencias, que a modo de adherencias se le adscriben a lo largo de su andadura vital. Por eso mismo, precisamente, querer consiste más en darse que en dar. Por eso también, la autoestima aumenta en la misma medida que se incrementa el valor de lo dado. Pero como sólo se puede dar lo que lo que se tiene, querer a alguien exige previamente autoconocerse, autoposeerse a fin de poder autoexpropiarse en favor de otro. Dicho de otra forma, querer es cambiar el título de la propiedad que más vitalmente nos importa: la de la propia persona.

El conocimiento de sí mismo –el

## *Auoestimarse y estimar a los demás es una manifestación del modo de quererse y querer a los otros*

autoconcepto–, como el afecto hacia sí mismo –la autoestima– están entrelazados en esa realidad singular, única e irrepetible que es la persona.

Buena parte de ese autoconocimiento que fundamenta la autoestima se forma y configura a través de las relaciones interpersonales que se entretajan en el contexto familiar. Por eso, es también la familia el ámbito emblemático, el mejor ámbito posible en donde se genera y acrece el autoconcepto y la autoestima.

En función de como sea la estructura, la dinámica, el funciona-

miento y el clima familiar, así serán también el autoconcepto y la autoestima de cada una de las personas que en esa familia conviven.

Por todo ello, es preciso afirmar que la autoestima y el autoconocimiento personales son siempre de alguien he aquí su carácter genitivo- y respecto de alguien: las personas a las que se regalan y donan. La familia constituye, en cierto modo el contexto en el que se recibe, acepta, dona y otorga tanto el conocimiento como la estima personal de quienes han hincado su existencia en ella.

## *La autoestima es una manifestación de la apertura del ser humano al encuentro con los otros*

te pongas  
como te pongas  
estamos de tu lado

el aborto **NO** es la mejor solución

*fundación* Vida

[www.fundacionvida.net](http://www.fundacionvida.net)

tu donativo en cualquier

BCH 



## Si la autoestima se entendiese como una estimación desde "sí sólo para sí" estaríamos en el narcisismo

La autoestima, ha de constituir un cierto desbordamiento de la intimidad personal. Debiera entenderse como una cierta salida de sí, es decir, como una manifestación de la apertura del ser humano, como una apelación al encuentro con los otros. Si la autoestima se entendiese, como una mera estimación desde el *en sí sólo para sí*, estaríamos en el narcisismo. La persona es un ser abierto. El fin de la autoestima no es otro que el de resolver el hermetismo y la cerrazón del propio yo. Lo propio de la autoestima no es el replegamiento en la persona; eso en todo caso será lo propio del ensimismamiento.

El *telos* de la autoestima no coincide con que un sujeto se tome a sí mismo como objeto y se aplauda a sí ante el espejo. Estimarse a sí mismo es salir de sí para trascender de quien se es y encontrarse —poco importa su carácter felicitario o no— sirviendo a los demás.

La autoestima tiene también mucho que ver con la estimación de los demás. ¿Para qué serviría que una persona se estimase mucho a sí misma, si no dispone de quien le estime? La autoestima hace mención, por eso, a la interdependencia. Para llegar al encuentro con los otros, es imprescindible salir de sí. Sin salir de sí no hay encuentro posible ni interdependencia de los otros.

Uno se estima a sí mismo en el encuentro y en las relaciones con los demás. La autoestima tiene, por su propia naturaleza, un carácter dialógico y relacional. No comparece en el solipsismo del vacío her-

mético. El escenario natural donde emerge la autoestima es en la estimación de los demás. Por eso también, el ámbito natural en el que la autoestima se arraiga es la familia, sea está la de procedencia —como ya se observó a propósito de la cuestión de origen—, o sea la nueva familia por uno fundada —lo que ya se observó a propósito de la cuestión del querer y ser querido—.

La autoestima cerrada a la trascendencia, la autoestima replegada en el estrecho horizonte intrascendente de la propia piel, del propio yo, es al fin la empobrecida autoestima de la persona egótica, vacía de toda relación, de toda interdependencia y, por tanto, cerrada, hermética, rehén de sí misma, es decir, la de un alguien que corre el peligro de zambullirse en los trastornos psicopatológicos.

### El narcisismo

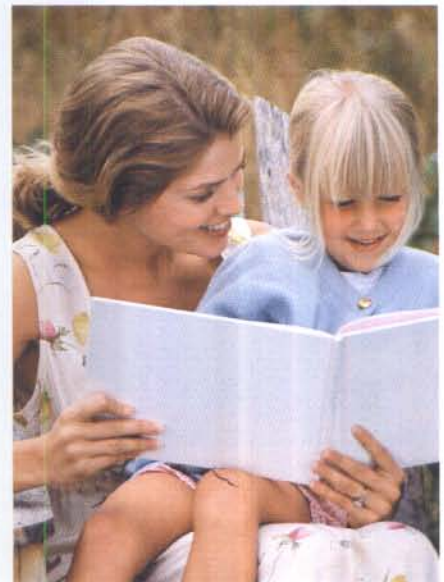
La segunda objeción que a la autoestima cabe hacer es la del narcisismo. La persona narcisista, sólo está pendiente de su propio yo, de su autoimportancia, de su éxito ilimitado. Frente a las demás personas —tan pagado está de su especial valía—, exige la admiración incondicional. La persona narcisista carece de empatía —es incapaz de ponerse en la situación del otro y hacerse cargo de sus sentimientos—, por lo que no puede abrirse hacia nadie; de aquí su arrogancia e incomunicación.

Por otras diversas razones adicionales, en la persona narcisista no se da la apertura sino la clausura, el hermetismo y el replegamiento sobre sí mismo.

No deja de ser curiosa aquí la relación yo-tú y el modo en que se vertebra la autoestima en el narcisismo. En la medida en que el yo se agigante el tú deviene en enano. Por el contrario, en la medida en que el tú se percibe como superior al propio yo en las relaciones interpersonales, el narcisismo desaparece y se extingue: Lo ideal es que exista un cierto equilibrio entre el yo y el tú, que ambos ocupen posiciones simétricas, que ambos sean iguales en sus recíprocas estimaciones, que nadie sea superior a nadie. Eso es, precisamente, lo que suele acontecer en el ámbito de la familia.

De aquí, que la familia sea el ámbito idóneo para que todos sus miembros crezcan más y mejor en la autoestima. Allí nadie es más que nadie y cualquier tú es considerado como superior al yo que juzga.

No podría ser de otra forma si, como sucede, cada familia es por definición un *nosotros*, donde el yo y tú alcanzan la más alta cota en autoestima. Si de verdad se pretende robustecer la autoestima de las personas, el mejor camino para ello es vigorizar la familia, el mejor lugar donde cada persona puede llegar a ser quien es, quien debe y quiere ser, la mejor persona posible. ●



La familia es el mejor lugar donde cada persona puede llegar a ser quien es, quien debe y quiere ser