

Prólogo

No es el objetivo de estas páginas recoger un conjunto de contenidos más o menos psicológicos acerca de la autoestima, parecidos a los que pudiera hallar en cualquier otro manual sobre el tema. En ellas se revisa el concepto de autoestima, así como su génesis y desarrollo, pero desde una perspectiva muy crítica y singular.

Me alegra presentar este libro. Pero ya en las primeras líneas quiero avisar que su contenido es un tanto peculiar y, desde luego, muy diverso de lo que ya constituye casi una tradición entre los expertos en autoestima. Este libro quiere ser más bien una *guía de perplejos*, es decir, un libro de orientación, que contribuya a repensar la autoestima desde una nueva perspectiva, a fin de que se haga la luz en personas confundidas y desorientadas. Aquí se *pone contra las cuerdas* el concepto mismo de autoestima, así como los símbolos y significados que se derivan de él o que están amenazados en la sociedad actual.

Los muchos años de docencia y de clínica del autor, le permiten afrontar algunas cuestiones relevantes que no han sido, a mi entender, atendidas como sería preciso en las numerosas publicaciones de las que disponemos sobre autoestima.

No hace falta detenerse en la actualidad e importancia del tema. El desenvolvimiento y desarrollo de los jóvenes, el crecimiento personal, la motivación en el trabajo, la formación del ámbito afectivo, el enamoramiento y la madurez en la vida conyugal, la forma-

ción de expectativas y el nivel de aspiraciones de las personas dependen en gran medida de cómo se vive la autoestima.

Aquilino Polaino nos ofrece un estudio riguroso y equilibrado. No cae en la fácil exaltación de este sentimiento básico y primordial. Estudia su origen, el modo en que los demás pueden influir sobre él y los procedimientos para evaluarlo de manera que se pueda diferenciar de otros posibles sentimientos que nada tienen que ver con él. También considera que la autoestima (su defecto o su exceso) puede estar vinculada a trastornos psicopatológicos que, de ser modificados, contribuirían sin duda al bien de la persona. Indaga, por último, en algunas cuestiones nucleares que están en su base: ¿de dónde le viene a la persona el anhelo por ser ella misma, por ser estimada, por encontrarse en paz consigo misma?, ¿de dónde procede esa nostalgia del yo por lo que tal vez no llegó a ser, aunque lo pretendió con todas sus fuerzas?, ¿cuáles son las dificultades y resultados con que las personas se encuentran cuando se deciden a recuperar la autoestima perdida?, ¿es posible recuperar la autoestima?, ¿hay alguna vía que parezca más aconsejable para el logro de este propósito fundamental?

La prehistoria de este libro se encuentra en los cursos impartidos por el autor *sobre autoestima*, en 1998 y 1999, en las Universidades de Los Andes (Chile), Panamericana (México) y Austral (Argentina), y del diálogo con los participantes. A estos cursos le siguieron cinco vídeos sobre la estima personal, en forma de entrevistas, que fueron editados por la Clínica de la Universidad de Navarra.

Las cuestiones allí desarrolladas fueron más amplias que las que se incluyen en esta publicación, por lo que es probable que tengamos la suerte de que a este texto siga otro —ya en preparación— que lo complete.

El libro parte de los tres supuestos siguientes: 1) que la autoestima es algo que se da sin más en las personas; 2) que la autoestima puede perderse; 3) y que hay gente que la busca, bien por-

que no la ha encontrado todavía o bien porque después de hallarla, la extravió.

Del primer supuesto se ocupan los tres primeros capítulos. Del segundo y tercer supuesto, los capítulos seis y siete. En el cuarto, se explica aquello que la autoestima no es, pero que en ocasiones puede confundirse con ella, y en el capítulo cinco se atiende a la fatiga de ser uno mismo.

A lo largo de sus páginas se han formulado algunas preguntas: ¿cómo conocerse mejor?, ¿cómo relacionar la autoestima con la estimación de los demás?, ¿cómo se percibe la autoestima?, ¿qué relación hay entre el deseo y la realidad?, ¿en qué consisten los sentimientos?, ¿cómo establecer un diálogo entre *la cabeza y el corazón*?, ¿en qué forma se ensamblan los valores y la estima personal?, ¿cómo influyen en la autoestima los roles atribuidos al género por la sociedad?, ¿a qué se debe la fatiga de ser uno mismo?, ¿qué relación hay entre autoestima e individualismo?, ¿para qué sirve pensar?, ¿puede la educación de los sentimientos mejorar la autoestima?, ¿cuáles son las condiciones de posibilidad de una vida feliz?, ¿se puede vivir así?

Se trata de las preguntas que se han formulado a lo largo de la historia acerca del hombre.

Es preciso articular la vida íntima con la vida social, tender un puente que una la propia orilla del presente, en que nos encontramos, con la del pasado, en donde tal vez están asentadas y un tanto agostadas nuestras propias raíces. Esta articulación o ensamblaje precisa de la memoria, de la memoria acerca de quién es uno mismo. Sin ella la propia identidad deviene en vida fragmentaria, los proyectos, en meras ilusiones, el azar en necesidad, la realidad, en fingimiento y simulación, y las numerosas posibilidades de cada persona, en mera indefensión e imposibilidad.

Al hombre contemporáneo, prisionero en la ignorancia de sí —también en lo que se refiere a la autoestima—, le es muy fácil extraviarse en el camino de la vida. Abrumado por la masa ingente de

información que recibe, azacanado por el fastidio de tantas idas y venidas al encuentro de numerosos prejuicios para su inteligencia, es lógico que se encuentre muy fatigado. Desde luego que quiere ser él mismo y, sin embargo, es apenas un prisionero ofuscado en su desorientación vital. Conoce muchas cosas, pero tal vez ignore la que es más importante y principal: su propia persona. Acaso llega a encontrarse con otras personas al calor de un diálogo que les une y les lleva a compartir la intimidad entre ellos pero, al mismo tiempo, no es capaz de encontrarse consigo mismo, tal vez porque su persona sea una perfecta desconocida. Estas circunstancias hacen que no tenga nada de particular que la mayoría de las personas vaya *en busca de la autoestima perdida*. Y de eso trata este libro.

Con acierto y exactitud, el doctor Polaino nos lleva al olvidado mundo de la intimidad. La autoestima tiene sentido; y más sentido tiene aún su búsqueda cuando ésta todavía no se ha encontrado o se ha extraviado en los vericuetos que nos introducen en el laberinto que es la sociedad actual. Se trata de salir de la oscuridad y la penumbra del sótano en que hoy se encuentra la intimidad del hombre. Pero para salir de ella es preciso haber entrado. Y hay que entrar en ese recinto, opaco para los demás y para sí mismo, dispuestos a abrirse a la luz del *Logos* que allí reside, de manera que la persona encuentre la verdad (*alétheia*) de su vida. Y que, encontrándola, deje de ser el rehén de su propia ignorancia, se recobre a sí mismo y pueda comunicarse a otros, contribuyendo a hacer una sociedad más luminosa, más libre y, desde luego, más humana.

Es muy aconsejable —muy necesario en la práctica— conocernos a nosotros mismos. Pero este conocimiento no es fácil. La perfecta y aislada reflexión acerca de nuestro yo no es el camino más recomendable y en modo alguno el único. La reflexión solitaria es necesaria, pero sólo ocasionalmente. Si nos excedemos en ella, puede contribuir a la propia ruina en forma de narcisismo, *auto-desprecio* o fatiga de ser quienes somos.

¿Cómo acercarse, entonces, al propio yo? La sugerencia del autor es clara. La inteligencia que se dirige directamente al propio conocimiento no debe trabajar en el vacío, porque se queda sin referentes, sin razones acerca de lo que es o no conveniente hacer. Es mejor la inteligencia que aprehende el propio yo mediata e indirectamente, porque entonces no trabaja sola, sino en un contexto habitado por las imprescindibles referencias; se aprehende el yo en lo que la persona hace, dice, siente o piensa. Pero ese pensar, sentir, decir o hacer no está *descontextualizado*, sino que se presenta, entonces, en una situación en que los otros están siempre presentes y hacen que la persona se sienta responsable de ellos y, por eso, responsable también de sí misma.

El camino que aquí se propone es el siguiente: conocimiento personal, aceptación serena de uno mismo, autoposesión y autodonación. En la práctica, sin conocimiento de sí mismo, es poco menos que imposible que la persona se acepte tal y como es. Si no nos aceptamos –también en nuestras limitaciones y defectos–, puede afirmarse que no nos poseemos. Y si no nos poseemos, ¿cómo darnos a los demás?, ¿cómo entregar el propio yo, operación en que consiste el amor humano?, ¿cómo amar a alguien, cómo darnos al otro si no nos pertenecemos?

Entonces, si no nos damos, ¿para qué queremos estimarnos?, ¿para qué disponer de un expediente o currículum vitae inmaculado y excepcional –la autoestima– que no podemos compartir con nadie?, ¿podemos acaso ser felices con tan solo estimarnos a nosotros mismos en la soledad incommunicante e incommunicada de nuestro propio corazón aislado y solitario?

No termino sin agradecer al doctor Polaino su esfuerzo por exponer de forma asequible y sencilla en estas páginas lo que él ha aprendido con el esfuerzo de años.

José Pedro Manglano Castellary