Christophe André

Autor de los éxitos
«La autoestima» y «Meditar día a día»



AMARSE Y OLVIDARSE

Guía de la autoestima y el amor a los demás

Kairós

Christophe André

Amarse y olvidarse

Guía de la autoestima y el amor a los demás

Traducción del francés de Jordi Vidal

editorial Kairós

Título original: S'ESTIMER ET S'OUBLIER. ABÉCÉDAIRE DE L'ESTIME DE SOI ET DE TOUT LE RESTE

© 2024, Odile Jacob

© de la edición en castellano:
2025 Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

© de la traducción del francés al castellano: Jordi Vidal Tubau
Revisión: Amelia Padilla

Composición: Pablo Barrio
Diseño cubierta: Katrien Van Steen
Autor imagen cubierta: John Woodcock

Primera edición en papel: Marzo 2025
Primera edición en digital: Marzo 2025

ISBN papel: 978-84-1121-344-8
ISBN epub: 978-84-1121-372-1
ISBN kindle: 978-84-1121-373-8

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, **www.cedro.org**) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

1. La autoestima y el amor a los demás

2. A
    1. *A Dios no le importa*
    2. *Aceptación*
    3. *Admiración, modo de empleo*
    4. *Admirar, pero… ¿qué?*
    5. *Agradar*
    6. *Alejandro Dumas*
    7. *Amabilidad*
    8. *Ambición*
    9. *Amor*
    10. *Amor propio*
    11. *Ansiedad*
    12. *Antidepresivos*
    13. *Apariencia: ¿medio o fin?*
    14. *Aplausos*
    15. *Aprobación*
    16. *Arrogancia*
    17. *Arrugas*
    18. *Atleta francés*
    19. *Autobenevolencia*
    20. *Autocontrol*
    21. *Autocrítica*
    22. *Autodesprecio*
    23. *Autolatría*

24. *Autor juzgando su obra*
25. Awe*: admirar y reducir*
26. *Ayuda*

3. B
    1. *Balzac y la meditación*
    2. *Banalidad*
    3. *Barbie*
    4. *Beckett y el fracaso*
    5. *Bella dama en cuidados paliativos*
    6. *Bernanos*
    7. *Bloqueos y desbloqueos*
    8. *Bolos*
    9. *Bolso robado*
    10. *Bondad*
    11. *Bondadosos*
    12. *¿Bravo o gracias?*
    13. *¿Buena o alta autoestima?*

4. C
    1. *Cambiar*
    2. *Cantante lúcido*
    3. *Cara*
    4. *Caramelos*
    5. *Carga y descarga mental*
    6. *Celebridad, notoriedad y su precio*
    7. *Céline y Bach*
    8. *Celo*
    9. *Cerebros ansiosos*
    10. *Cero*
    11. *Certezas*
    12. *Christophe André*
    13. *Ciencia: ¿qué dice exactamente de la autoestima?*
    14. *Cincinnatus*
    15. *Cirugía estética*
    16. *Cociente intelectual*

17. *«Como es debido»*
18. *Comparaciones*
19. *Comparaciones, modo de empleo*
20. *Complejos*
21. *Conjugaciones*
22. *Consuelo de escritores*
23. *Contaminación por el éxito*
24. *Contradicción y sabiduría*
25. *Control*
26. *Conversación*
27. *Corriente*
28. *Cosas serias*
29. *Crecimiento personal*
30. *Críticas (escuchar)*
31. *Críticas (formular)*
32. *Cuaderno*
33. *Cualidades*
34. *Cuerpo*
35. *Cuerpo encorvado*
36. *Culpabilidad*
37. *Cumpleaños*
38. *Cumplidos (caza y captura)*
39. *Cumplidos (expresión)*
40. *Cumplidos (recepción)*

5. D
    1. *Defusión*
    2. *Demasiado para mí*
    3. *Demolición*
    4. *Depresión*
    5. *Derecho (Ponte)*
    6. *Derrota*
    7. *Descaro*
    8. *Desnudez*
    9. *Despreciar a los subordinados*
    10. *Diario íntimo*

11. *Dibujo*
12. *Diente*
13. *Dieta de uno mismo*
14. *Dignidad*
15. *Doble error*
16. *Dólar*
17. *¿Dominancia o pertenencia?*
18. *Duda*

6. E
    1. Ecce homo
    2. *Ecosistema*
    3. *Edad*
    4. *Efecto Dunning-Kruger*
    5. *Ego*
    6. *Ego Park*
    7. *Egoísmo sutil*
    8. *Egoísmo verdadero*
    9. *Elogios*
    10. *Emociones y autoestima*
    11. *Emperador de Austria*
    12. *Endofasia*
    13. *Enfermedades curiales*
    14. *Enfurruñarse*
    15. *Entrevista de trabajo*
    16. *Envejecer feliz*
    17. *Envidia*
    18. *Error de cálculo*
    19. *Escaparate*
    20. *Esfuerzos para estar bien*
    21. *Esnobismo*
    22. *Esparta*
    23. *Esquí y socavones*
    24. *Estatus social*
    25. *Estupidez*
    26. *Exhibiciones y prótesis*

27. *Éxito y logro*

7. F
    1. *Famosos*
    2. *Felicidad y autoestima*
    3. *Felicidad y dolor*
    4. *Fiasco*
    5. *Filofronética*
    6. *Filosofía antigua y terapias de autoestima*
    7. *Foto con autor y capitán*
    8. *Foto y ego*
    9. *Fracasado*
    10. *Fracaso*

8. G
    1. *¿Genios y superdotados por doquier?*
    2. *¿Global o específica, la autoestima?*
    3. *Gratitud*

9. H
    1. *Hablar de sí mismo*
    2. *Heráclito el Oscuro*
    3. *Himnos*
    4. *Hola, ¿eres tú?*
    5. *Humanismo e individualismo*
    6. *Humildad*
    7. *Humildad: ¿hasta dónde aliviarse de uno mismo?*
    8. *Humillaciones*

10. I
    1. *Idiotas*
    2. *Idolatría e idiolatría*
    3. *Imperfectos*
    4. *Incapacidades*
    5. *Indio*
    6. *Infierno: ¿«el infierno son los demás»?*

7. *Insultos*
8. *Interdependencia*
9. *¡Inútil!*
10. *Irenismo*

11. J
    1. *Jerga*
    2. *Juicio (1): entrenarse para dejar de juzgar (a los demás)*
    3. *Juicio (2): entrenarse para dejar de juzgar(se)*

12. K
    1. *Kata*
    2. *Kundera*
    3. *Kyudo*

13. L
    1. *Lanzar un zapato*
    2. *Latín*
    3. *LeBron James*
    4. *Lector conmovedor*
    5. *Lema*
    6. *Levantar la mano en clase*
    7. *Libertad: beneficios*
    8. *Libertad: mal uso*
    9. *Llanto de bebé*
    10. *Los demás*
    11. *Lucidez*
    12. *Lugar (quedarse en su lugar)*
    13. *Luis XIV*
    14. *Luna*

14. M
    1. *Maestro Boris*
    2. *Maldades y epigramas*
    3. *Malos estudiantes y docentes*
    4. *Mamma! Perchè mi hai fatto così bello?*

5. *Marco Aurelio*
6. *Marie Curie*
7. *Meditación*
8. Memento mori
9. *¿Mentir o ser uno mismo?*
10. *Mentira y autovaloración*
11. *Meritocracia*
12. *Metamorfosis olvidadas*
13. *Miedo*
14. *Miedos del ego (lista no exhaustiva)*
15. *Miseria humana*
16. *Misterio*
17. *Modelos*
18. *Modelos y contramodelos*
19. *Modestia (falsa)*
20. *Montesquieu*
21. *Montherlant*
22. *MQM: el efecto «Mejor Que la Media»*
23. *Muerte*
24. *Mujeres*

15. N
    1. *Nacimiento*
    2. *Narcisismo*
    3. *Narcisismo epidémico*
    4. *Narcisismo y política*
    5. *Narcisistas y detectores de mentiras*
    6. *Naturaleza*
    7. *Neofobia*
    8. *Nerón*
    9. *Niño que quería viajar solo*
    10. *¡No es no!*
    11. *Nosotros: si pensamos en «nosotros», reforzamos la autoestima*
    12. *No violencia consigo mismo*

16. O
    1. *Objetos*
    2. *¡Obra de arte!*
    3. *Obsesión con uno mismo*
    4. *Olvidar los malos recuerdos*
    5. *Olvido de uno mismo*
    6. *Olvido de uno mismo (precisión)*
    7. *Opacidad de la vida*
    8. *Oportunidades perdidas*
    9. *Optimismo*
    10. *Orgullo*
    11. *Orgullo (florilegio)*
    12. *Otoño*

17. P
    1. *Paciencia*
    2. *Padre a la entrada de la librería*
    3. *Pájaros*
    4. *Pareja y sus beneficios*
    5. *Pasado*
    6. *Pascal*
    7. *Paso adelante*
    8. *Pearl Harbor*
    9. *Pecado*
    10. *Pecado capital*
    11. *Pequeños maestros*
    12. *Perder*
    13. *Perderse en el camino*
    14. *Perdón (perdonar a los demás)*
    15. *Perdón (perdonarse)*
    16. *Permiso de conducir*
    17. *Perros y gatos*
    18. *Placeres de la corte*
    19. *Planes*
    20. *Política*
    21. *¿Por qué yo? ¿Y por qué yo no?*

22. *Preferido*
23. *Pregunta y escucha*
24. *Preguntas y problemas*
25. *Presentación personal*
26. *Presidente*
27. *Princesa*
28. *Profundidad (falsa)*
29. *Psicoterapia*
30. *Puerto Williams*

18. Q
    1. *Quilla (de barco)*

19. R
    1. *Racismo*
    2. *Rango social*
    3. *Rebajarse o engrandecerse*
    4. *Rechazo social*
    5. *Rechazo social (biología)*
    6. *Reencarnación*
    7. *Reposo de la autoestima*
    8. *Resiliencia*
    9. *Reto*

20. S
    1. *Sabios*
    2. *Sabios e investigadores*
    3. *¿Saborear o atenuar?*
    4. *SDG*
    5. *Selfi*
    6. *Semáforo en rojo*
    7. *Semejantes o diferentes*
    8. *Sencillez*
    9. *Sencillez real*
    10. *Señal de alarma*
    11. *Sesgo de negatividad*

12. *Sexual (orientación)*
13. *Siento haber contestado*
14. *Silbidos*
15. *Silencio de la autoestima*
16. *Sobredosis*
17. *Sobreestima*
18. *Sociómetro*
19. *Soledad*
20. *Sonreír*
21. Sprezzatura
22. *Sueños*
23. *Suerte*
24. *Sufrimientos del ego*
25. *Sumisión*

21. T
    1. *Talento de callar*
    2. *Televisión, psicología y cirugía*
    3. *«Tell me your story»*
    4. *Tener confianza más allá de uno mismo*
    5. *Tener razón*
    6. *Théophile Gautier*
    7. *Tolstói*
    8. Tong-len
    9. *¡Tonta!*
    10. *Trabajo en uno mismo*
    11. *Traducciones en serie*
    12. *Transclase plácido*
    13. *Tristeza contemplativa*

22. U
    1. *Ultracongelados*
    2. *Ultracrepidarismo*
    3. *¿Universal, la necesidad de autoestima?*

23. V

1. *Vacilaciones, decisiones y el mito de la elección correcta*
2. *Vanidad*
3. *Vatel, el suicidio y la autoestima*
4. *¡Ven a bailar!*
5. *Ver o creer*
6. *Vergüenza y sus beneficios*
7. *Vergüenza y sus perjuicios*
8. *Victoria e insolencia*
9. *Vida exitosa*
10. *Viejo que tutea*
11. *Vigas de Montaigne*
12. *Virtud*
13. *Visto de otro modo*
14. *VTC*
15. *Vuelo planeado*

24. W
    1. *WC*
    2. Who's Who?

25. X
    1. *Xu Ge Fei*

26. Y
    1. *Yo*
    2. *Yo, mío, mía: un juego del ego*
    3. *Yoga*

27. Z
    1. Zelig
    2. *Zona de confort*
    3. *Zzz*

28. La estima de mí
29. Notas
30. Notas del traductor

«Y como una de las partes principales de la cordura es saber de qué manera y por qué causa debe cada cual estimarse o despreciarse, procuraré aquí exponer mi opinión sobre el particular».

RENÉ DESCARTES,
Las pasiones del alma, 1649, artículo 152:
«Por qué causa podemos estimarnos»

La autoestima y el amor a los demás

La autoestima es cómo nos vemos, cómo nos juzgamos, pero también y sobre todo cómo nos tratamos. Es la manera, necesariamente íntima y personal, en que habitamos y damos vida a la relación con nosotros mismos.

De todo esto hablé en dos libros anteriores sobre este tema: *La autoestima*, que explica las bases y los mecanismos del vínculo con uno mismo y ofrece unos primeros consejos, y después *Prácticas de autoestima*, que expone una filosofía de vida cotidiana donde conviven exigencia y benevolencia hacia uno mismo.

He aquí la continuación de estas aventuras de la autoestima: me gustaría mostrar cómo la autoestima puede convertirse en una especie de respiración de nuestro espíritu. Una respiración, es decir, una dimensión espontánea, natural, estimulante; y en la que no pensamos en todo momento.

Algo que nos ayuda a vivir, a atravesar con inteligencia dichas y adversidades, pero algo en lo que no deberíamos tener que centrarnos sin cesar. Simplemente, regresar allí de vez en cuando, antes de volver a cosas más interesantes que nosotros: los demás, el mundo, la vida.

Olvidarse para vivir mejor, en definitiva.

Este es el programa de esta obra…

A

A Dios no le importa

Es un abuelo visitando a sus nietos. Durante un alegre desayuno, habla con una de sus nietas sobre su felicidad por estar juntos, una vez más, como familia (él es viejo y está enfermo, y sabe mejor que nadie lo preciosos que son estos momentos). Es muy piadoso. Feliz por lo que está viviendo con sus seres queridos, sugiere a la muchacha rezar para darle las gracias al Señor, para darle las gracias por este feliz desayuno, por la posibilidad de seguir aquí, todos juntos. Pero ella atraviesa un período en el que su fe la ha abandonado: «Abuelo, lo siento, pero ahora mismo no creo mucho en Dios». Y él responde al instante: «No pasa nada. ¿Sabes?, a Dios no le importa que no creas en él, ¡no le molesta! Lo que importa es que le demos las gracias por toda la felicidad que nos envía…». Soy testigo silencioso de la escena, ocupado alrededor del fregadero porque me marcho pronto a trabajar. Me encanta la pirueta del abuelo, que da testimonio de su fe inquebrantable. De su fe de carbonero, conmovedora si no convincente. Efectivamente, mi hija no parece convencida, pero lo hace de todos modos; divertida y enternecida por la benévola obstinación de su abuelo, se ríe de buena gana, juntando las manos y dando gracias a Dios.

Y en ese momento, un viento de gracia sopla en la habitación. ¿De dónde ha venido? A saber…

Aceptación

La autoestima no debe ser el resultado de un combate contra uno mismo. Combate que consistiría en volverse constantemente hacia aquello que no marcha en nosotros y trabajar ferozmente para modificarlo y mejorarlo. Debemos hacer ese trabajo, por supuesto, pero en un ambiente interior apacible, después de otro trabajo: el de la autoaceptación.

La aceptación son estas palabras inspiradas por Bossuet: «Ver las cosas como son, y no como nos gustaría que fueran».[1] El rechazo de uno mismo, el rechazo de lo real, es el primer peligro en el camino hacia la autoestima. En psicología, la aceptación no es decir sí, es *empezar* diciendo sí, lo cual no es exactamente lo mismo. ¿Decir sí a tu nariz grande, a la contaminación, a la maldad de algunos humanos? Sí, tenemos que hacerlo, porque es así, está ahí. No es decir «Está bien», sino «Está ahí». La aceptación no es aprobación ni sumisión. Tampoco es una renuncia a la acción. Pero es el tiempo previo a la acción: un tiempo de realismo, de comprensión, de observación de aquello que nos cuesta aceptar; un tiempo antes de comprometerse con las acciones para cambiar.

La aceptación va en contra de nuestros hábitos y de nuestros reflejos, puesto que es la suspensión del juicio. Aquí también: ¡suspensión, no supresión! Seguimos juzgando, sintiendo que hay cosas que nos agradan y otras que nos desagradan. Pero decidimos empezar tomando lo que está ahí, y entender por qué está ahí; luego nos esforzamos por actuar lo mejor posible con eso, para mejorar, atenuar o dejar ir.

Lo que nos permite completar nuestra fórmula del principio: «Ver las cosas como son, a la luz de cómo deberían ser, y dirigirlas en esa dirección».[2] En lenguaje psicológico, la autoaceptación significa separar las dos esferas: lo que soy y lo que quiero ser. No detestar lo que soy, para avanzar mejor hacia lo que quiero ser. Y entender que nunca nada será perfecto, pero que todo puede volverse más liviano. Como señaló William James, uno de los primeros teóricos del concepto de autoestima: «Curiosamente, nos sentimos muy alegres una vez hemos aceptado de buena fe la propia incompetencia en un ámbito particular».[3]

Admiración, modo de empleo

La admiración es la sensación placentera que sentimos cuando vemos lo que está más allá de nosotros. Pero para los seres humanos, especialmente cuando no está claro en el ámbito de la autoestima, la admiración es a veces dolorosa, porque a menudo se asocia con comparaciones sociales. ¿Qué es lo que hace que la confrontación con una persona que nos parece superior a nosotros, en uno o varios ámbitos socialmente valorados, despierte admiración en lugar de fastidio o subvaloración? Admirar no es degradarse como respuesta: no porque otros sean admirables nosotros somos perdedores. Aprender a admirar sin rebajarse es un ejercicio valioso. Admirar no es renunciar a actuar, abrumados por la perfección de la persona que admiramos, sino estar motivados a actuar para acercarnos a ella si se desea. Finalmente, admirar no es ceder libertad: la admiración no debe ser sumisión, sino inspiración.

En conclusión: no perder nunca la oportunidad de entrenar el ojo, y sobre todo la mente, para deleitarse en admirar. ¿Los beneficios para la autoestima? Son innumerables: tener modelos positivos, cultivar la humildad, fortalecer las propias aptitudes de inspiración, sentir emociones positivas; y sentirlo hasta el infinito, ya que «lo que asombra, asombra una vez, pero lo que es admirable es cada vez más admirado», según el moralista Joseph Joubert.[4] La admiración es una emoción fértil e inoxidable…

Admirar, pero… ¿qué?

¿Qué es exactamente admirar? Es antes que nada sorprenderse o conmoverse. Es, después, reconocer cualidades, a un lugar, un objeto, una persona. Y finalmente es regocijarse, encontrarse mejor, crecido, inspirado, más feliz. Admirar es fácil para lugares o cosas: admirar un paisaje, un objeto hermoso o una obra de arte, esto no nos pone en duda; pero a veces es más difícil entre humanos. Por un lado, admirar a alguien puede alegrarnos sinceramente, sin

segundas intenciones: ¿qué podría ser más placentero que admirar a una persona talentosa, o a uno de nuestros hijos, o a uno de nuestros amigos? Pero, a veces, admirar también puede hacernos daño: porque admirar es darse cuenta de que el otro tiene cualidades que nosotros no tenemos, al menos no tanto, o no por el momento. En estos casos, la admiración puede volverse dolorosa, ser la constatación de una carencia en nosotros y resultar luego una ocasión de sufrimiento, en lugar de ser una fuente de regocijo y de inspiración. Este es un primer posible mal uso de la admiración.

Otro error sería admirar solo lo raro y excepcional, cuando existen múltiples fuentes diarias de admiración a nuestro alrededor…

Respecto a lo que elegimos admirar, Montesquieu hablaba de la «decadencia de la admiración»,[5] de su tergiversación, consistente en admirar actos o personas que, en el fondo, no merecen ser admirados. Digamos que es más bien un error, una facilidad, una docilidad que consiste en admirar solo lo llamativo, lo ruidoso, lo que está «de moda». Admirar solo lo que nos dicen que admiremos. Admirar solo lo grandioso y no lo discreto, las estrellas del deporte, del cine o la televisión, y no los humanos anónimos que hacen el bien en su esquina. ¿Quizá deberíamos aprender entonces a admirar incluso lo que no se nos presenta como socialmente admirable? Y, para ello, hay que centrarse en mirar bien. Ver lo que es hermoso y bueno a nuestro alrededor. Ver los comportamientos, palabras y actitudes admirables en la vida cotidiana. Pocos humanos son admirables en todo lo que hacen, todo el tiempo, pero casi todos ellos pueden ser admirados en algún momento.

Los estudios científicos muestran ampliamente los beneficios de la admiración. Admirar sienta bien, como todas las emociones placenteras; luego, nos descentra de nosotros mismos, nos acerca a otros humanos y aumenta lo que llamamos comportamiento prosocial (escuchar y ayudar a los demás); por último, nos motiva y nos inspira.

Así, varias veces al día, o por la noche, mientras nos dormimos y pensamos en nuestra jornada, podemos hacer ejercicios de

admiración: ¿qué cosas admirables he visto hoy? ¿Qué me han provocado? ¿Qué me han mostrado? ¿Y qué me han enseñado?

Entonces nos daremos cuenta, tal vez, de que la admiración transforma poco a poco nuestra visión del mundo. La admiración es la voluntad de poner *también* la mirada en aquello que hace la vida mejor. Cada vez que admiramos, percibimos que estamos ante algo o alguien que aporta belleza, dulzura e inteligencia al mundo. Y es también esa inspiración la que puede llenarnos de energía y ayudarnos a cambiar todo lo que está mal aquí abajo… Así que te propongo un pequeño ejercicio para hacer ahora mismo: ¿qué cosas admirables has visto últimamente?

Agradar

Christian Bobin: «Querer agradar es hacer depender la vida de aquellos a quienes se desea agradar y de esa parte infantil de ellos que desea colmarse sin cesar. Los que disfrutan del favor de la multitud son como esclavos que tienen millones de amos». Somos mendigos del reconocimiento. Pero se necesita fuerza para liberarse de esta necesidad de agradar. Puede surgir del miedo a desagradar y a ser marginado o subestimado; o bien de una sed perpetua de ser mirado y admirado. Esclavitud en ambos casos…

Alejandro Dumas

«Bueno, si no hubiera estado allí, ¡me habría aburrido mucho!». Es Alejandro Dumas, célebre autor de *Los tres mosqueteros* y personaje brillante, quien habría dicho esta frase acerca de una velada social un tanto aburrida. Suficiente para reconciliarnos con los grandes narcisistas: casi siempre irritantes, pueden, si están dotados de una pizca de humor y perspectiva, montar un espectáculo y hacernos sonreír.

Como ese profesor de inglés que me daba clases por teléfono: un día que la línea estaba dañada, oía su voz desdoblada, haciendo

eco; se lo expliqué y él respondió entre risas: «¡Debe de ser maravilloso escuchar mi voz dos veces!».

Amabilidad

La amabilidad es una atención benevolente hacia los demás, *a priori* incondicional. Es querer el bien para los demás sin que lo hayan pedido, sin saber si lo merecen, sin saber quiénes son. Solo porque son seres humanos. La amabilidad es diferente de la simple escucha o la empatía. En la amabilidad tomamos la iniciativa. Damos más que prestamos o intercambiamos. A menudo hay un bloqueo en la amabilidad durante los problemas de autoestima. Un temor, para las personas con baja estima, de ser «demasiado amable». Pero ¿cómo podría ser un defecto la amabilidad? El problema no es ser demasiado amable, sino no ser lo suficientemente asertivo. Al contrario, debemos ser amables, es una virtud: desear el bien de los demás, querer estar a su servicio, ver sus lados buenos… ¿Qué sería del mundo sin personas amables? ¡Un lugar muy doloroso! Pero no hay que ser *solo* amable. También debemos añadir a nuestro repertorio la capacidad de decir «no», «no estoy de acuerdo», «no estoy satisfecho», etcétera. ¡Ser una buena persona que sabe decir que no es ideal!

Ambición

Es más fuerte que yo, pero tan pronto como se menciona la palabra «ambición» ante mí, mi cerebro automáticamente le asigna otras palabras, como arribismo, cinismo, egoísmo… u obsesión, agresión, alienación…

Esto es sin duda injusto, entiendo que se trata de juicios sobre un concepto inicialmente neutro. La ambición se define como el poderoso deseo de triunfar. Pero la ambición no es un sueño, es plasmar en energía y en acción ese deseo. La ambición es como conducir un coche demasiado rápido: aumentamos el riesgo de

derrapar y tener un accidente, en lugar de disfrutar de la vida, tranquilamente… Todos hemos observado a seres humanos devorados por su propia ambición y sembrando desorden, traición, frustraciones y conflictos a su alrededor.

Lástima, porque es normal tener planes, grandes o pequeños, y querer verlos triunfar. Pero indudablemente existen condiciones para evitar que la ambición conduzca a la alienación. La primera de estas condiciones es no sacrificar la propia vida a la propia ambición. La segunda es elegir un objeto de ambición que no sea insalubre: así, las ambiciones de éxito, riqueza o notoriedad, muy a menudo, ya son tóxicas en sí mismas. Y la primera ambición que debemos tener ¡es deshacernos de esas ambiciones! Para orientarnos hacia ambiciones de progreso personal: destacar en nuestra profesión, nuestras aficiones o nuestra humanidad. Para volver finalmente a la fórmula del filósofo Spinoza, que representa a mis ojos la ambición más hermosa de la vida humana: «Hacer el bien y ser feliz».[6]

Amor

Cuando era más joven tocaba el acordeón en una banda de rock alternativo. Bueno, te diré enseguida que no era un grupo muy conocido y que yo tocaba muy mal. Tan mal que mis compañeros me echaron, con amabilidad pero con firmeza. ¡Afortunadamente fui algo menos malo como médico que como músico! En cualquier caso, uno de nuestros éxitos en concierto era la adaptación de una hermosa y vieja canción de Édith Piaf de los años 50, «La goualante du pauvre Jean», de la que volvimos a cantar, todos gritando a coro, el estribillo de alto significado metafísico. Dice así:

> «Escuchad por un momento
> la balada del pobre Jean
> al que las mujeres no amaban.
> Pero no lo olvidéis,
> hay en la vida solo una moraleja:
> ya seas rico o sin un céntimo,

sin amor no eres nada de nada…».

¿Quién se atrevería a cuestionar esta llamada al orden del Amor, tan necesario para la vida humana? Sin amor, los niños pequeños no pueden crecer adecuadamente, ni su cuerpo ni su alma. Sin amor, los hijos mayores que son adultos toda su vida no pueden vivir ni morir plenamente felices. Entonces, tararear «Sin amor no eres nada de nada» no es solo una filosofía de medio pelo. Esto es parte de lo que los filósofos llaman los «grandes tópicos», esas sentencias sabias de todos los tiempos y de todos los lugares que nos explican en qué consisten el amor, la felicidad, la serenidad, el sentido de la vida… dónde buscarlos y cómo acercarse a ellos… Esto siempre parece obvio, por supuesto —de ahí el término «tópico»—, pero lo que es menos obvio es aplicarlos. Escuchemos lo que dijo Schopenhauer: «En términos generales, es cierto que los sabios de todos los tiempos siempre han dicho lo mismo, y los necios, es decir la inmensa mayoría de todos los tiempos, siempre han hecho lo mismo, a saber, lo contrario, y así será siempre».[7]

Entonces, cuando los sabios nos repiten «¡Amaos!», ¿qué entendemos? ¿Y qué hacemos con eso todos los días? Y luego, cuando decimos: «Sin amor no eres nada de nada», ¿de qué amor estamos hablando? ¿Del que recibimos o del que damos? ¿Del que enajena o del que libera? ¿Del que enferma o del que alivia? Otra preocupación, como cada vez que hablamos de amor o de felicidad: ¿no corremos el riesgo de afligir a las personas que carecen de él en este momento? Hablar de amor hace todavía más dolorosa su ausencia. Y hablar del Gran Amor, con mayúsculas, es también angustiar a quien no lo ha encontrado, como en estos versos de Guillaume Apollinaire: «La angustia del amor te oprime la garganta / Como si nunca más fueras a ser amado…».[8]

¡Aflojad la garganta, preocupadas y preocupados! Porque este amor, necesario para el ser humano, no es solo Amor romántico, que es una forma de ideal, complicado de alcanzar y más complicado aún de hacer perdurar, sino que es amor en todas sus caras y en todos sus nombres: cariño, benevolencia, simpatía, generosidad,

pertenencia, solidaridad, amistad, camaradería, fraternidad, ternura… Todos esos momentos y todos esos vínculos en los que damos tanto, o más, de lo que recibimos. Es este amor, con «a» minúscula, es su musiquilla cotidiana que nos es imprescindible y que nos ayuda a vivir con alegría, en la posible espera del otro Amor, el de la «A» mayúscula y su estruendo sinfónico. Y, de hecho, este amor con «a» minúscula es el mejor alimento para la autoestima, más que un único amor apasionado.

Amor propio

¿Es lo mismo que autoestima? No del todo: la autoestima viene a ser como una amistad hacia uno mismo —Montaigne hablaba de «la amistad que cada cual se debe»—,[9] es decir, un vínculo sin presión ni pasión, solo afecto. Benevolencia siempre, exigencia a veces, pero gentil, constructiva.

Ansiedad

Lo bueno de la ansiedad, a diferencia de tantos sufrimientos psicológicos, es que se puede sonreír ante ella. He tratado a muchos pacientes ansiosos en mi vida como psiquiatra y recuerdo un montón de historias al respecto, de las que ellos mismos se reían al contármelas; después, por supuesto, porque las oleadas de ansiedad, en su momento, no son muy divertidas.

Existía, por ejemplo, la estrategia de la «comida de emergencia», que se debía implementar si se tenían muchos invitados, o invitados importantes; se trataba de tener siempre lista una segunda cena de emergencia en caso de que: 1) la primera comida se quemara o saliera mal; 2) a uno de los invitados no le gustara el menú o fuera alérgico a alguno de sus componentes; 3) se derramara el plato al suelo al llevarlo a la mesa; 4) se estropeara el horno en el último momento, etcétera.

La vida de las personas ansiosas, y la vida junto a ellas, es así: a veces divertida, pero siempre agotadora. Digo «vida» porque la ansiedad, si no se trata, tiende a permanecer con nosotros durante toda nuestra existencia; es una condición crónica. Por eso, deshacerse de ella suele llevar tiempo.

Para simplificar, podríamos decir que hay tres fases en nuestra relación con la ansiedad: resistencia, convivencia y trascendencia.

En primer lugar, *resistencia*: los beneficios y ventajas de la ansiedad, de la que estamos hablando aquí, solo existen si esta no es devoradora, devastadora, insalubre. En este caso, es importante empezar por tratarla, y por hacerle frente; es importante no obedecer sus constantes instrucciones de «prestar atención a todo» y organizar la propia vida en función de todas las catástrofes que pueden llegar a ocurrir (y, de hecho, nunca ocurren).

Luego, al cabo de unos meses o de unos años, llega la segunda etapa, la fase de *convivencia*: entendemos que no podremos eliminar por completo la ansiedad, que tendremos que vivir con ella, adaptarnos a su presencia, con cuidado de no dejar que gobierne nuestra vida. Si comparamos nuestra vida, precisamente, con un viaje en coche, eso significa que, en lugar de dejar que la ansiedad conduzca, le quitamos el volante, sabiendo que ella se quedará allí, sentada a nuestro lado, como un pasajero estresado que no deja de suspirar, de sobresaltarse, de instarnos a tener cuidado y de preguntarse qué problemas nos aguardan al final del trayecto. Es molesto, pero a la larga uno termina por no hacerle mucho caso y acostumbrarse. Y, poco a poco, después de esa resistencia, a fuerza de afrontar la vida libremente a pesar de sus advertencias, llegamos a una convivencia pacífica con ella. E incluso acabamos, como haríamos con un viejo amigo difícil pero inteligente, por encontrarle cualidades: porque, en pequeñas dosis, la ansiedad nos vuelve (esa es su función original) curiosos, receptivos y lúcidos…

Bueno, solo es cuestión de lograr que esa lucidez no se refiera únicamente a las adversidades de toda vida humana, sino también a sus facilidades. Que esa receptividad no se oriente solo hacia el sufrimiento, sino también hacia la felicidad. Que esa curiosidad no se centre solo en la detección de peligros, sino también en la de

recursos, ayudas, apoyos. En definitiva, después de la resistencia y la convivencia, se trata de acceder a la fase de *trascendencia* de nuestra ansiedad, y de fijarle unos objetivos más elevados que la simple vigilancia de los pequeños peligros de la vida cotidiana.

Aquí es donde la meditación puede ayudarnos: cuando estamos preocupados, no ceder a la ansiedad, permitir que esté ahí, en nuestra mente, pero luego ampliar nuestra atención a todo lo demás. ¿Cómo? Es sencillo: sentarse, dirigir la mirada hacia lo que está ahí, el cielo, el océano, las montañas, los árboles, el horizonte, el mundo entero. Y quedarse así, respirando, sintiendo, sin otra expectativa que sentir la vida dentro de nosotros…, hasta el momento en que llegamos a sentir que las garras de la ansiedad sobre nuestro cuerpo se van aflojando lentamente, que poco a poco su parloteo incesante se apaga y se calma, hasta que todo lo demás se vuelve más importante, más interesante, que la inquietud…

Las dificultades y preocupaciones siguen ahí, pero se diluyen en la inmensidad del mundo al que nos hemos abierto. Entonces entendemos estas palabras de Christian Bobin: «Estaba pelando una manzana roja del jardín cuando de repente comprendí que la vida solo me ofrecería una serie de problemas maravillosamente insolubles. Con este pensamiento, un océano de paz profunda entró en mi corazón».[10] Sí, tienes razón, querido Christian, tal vez deberíamos dedicar más tiempo de nuestra vida a comer manzanas con conciencia plena…

Antidepresivos

Existe toda clase de desigualdades que afectan a los humanos: riqueza, belleza, inteligencia y muchas otras. Pero las más crueles, desde mi punto de vista médico, son las desigualdades en lo que respecta a la salud: algunos pueden fumar hasta los 100 años porque tienen una buena genética, mientras que otros, pese a llevar una vida más que sana, fallecen a los 30. Y lo mismo puede decirse de la salud mental: entre los humanos hay perfectos resilientes, a

los que nada puede derribar, pero también los ultrafrágiles, rotos por todas las adversidades.

Algunas personas (entre las que me cuento) tienen que esforzarse a menudo por activar su *software* mental de buen humor, desde primera hora de la mañana y a lo largo de todo el día, y otras no lo necesitan, como por ejemplo Montesquieu, de cuyo autorretrato aquí tenéis un fragmento: «Me despierto por la mañana con un gozo secreto de ver la luz; veo la luz con una especie de deleite, y todo el resto del día estoy contento. Paso la noche sin despertarme, y a la hora de acostarme, una especie de entumecimiento me impide reflexionar».[11] ¡Qué suertudo, este Montesquieu! Y no es el único…

Bueno, ¿y cuando uno no es de esos afortunados, en los que la alegría de vivir parece inscrita, desde el momento de nacer, en los mecanismos cerebrales? ¿Cuando uno sufre una enfermedad depresiva y está en el fondo del hoyo? En tales casos, los antidepresivos son una bendición: cuando funcionan (por desgracia solo en dos tercios de los casos), son capaces de aliviar considerablemente el sufrimiento depresivo y permitir a los pacientes volver a hacer esfuerzos a diario.

Sin embargo, los antidepresivos, por muy valiosos que puedan ser a veces, no representan una solución perfecta; pueden acarrear efectos secundarios molestos y no son satisfactorios para la imagen que los pacientes tienen de sí mismos: no es gratificante apoyarse en una muleta química. E incluso cuando funcionan bien y cuentan con un buen apoyo, tarde o temprano surgirá la cuestión de cuándo dejarlos. ¿Qué los reemplazará entonces? Por eso se recomienda asociar los antidepresivos con la psicoterapia desde el principio y evitar las «prescripciones huérfanas», sin apoyo psicológico ni cuestionar los hábitos de pensamiento.

Pero los cuidadores se están convenciendo de que es necesario modificar no solo los hábitos de pensamiento, sino también los hábitos de vida, concretamente, en el día a día. Cada vez más estudios muestran la función protectora de la meditación, el ejercicio físico, el apoyo social, las emociones positivas… para tomar el relevo de los antidepresivos (y quizá incluso para evitarlos en los casos

menos graves). Y la actitud más recomendable bien podría ser entonces no cortarlos así, de repente, lo cual es desaconsejable, sino reducirlos poco a poco, una vez se haya cambiado de forma duradera el modo de vida según las instrucciones que acabo de mencionar… Ahí lo tienes, habrás comprendido que, como médico, estoy a favor de un buen uso de los antidepresivos: son como el salvavidas que se arroja a una persona que se está ahogando; no es entonces el momento de enseñarle a nadar, sino de salvarle el pellejo. Solo cuando esa persona ha salido a flote, curada de su depresión, se la puede ayudar a cambiar sus formas de vivir y de pensar para que un día pueda lanzarse al agua sin salvavidas y hacer frente a las inevitables olas de dolor y de adversidad que se producen en toda vida humana.

Es entonces, y solo entonces, una vez curados, cuando los pacientes pueden llegar a extraer lecciones de su depresión, sin adornar la historia, como suelen hacer las personas que nunca han estado deprimidas, con frases como: «Todo lo que no nos mata nos hace más fuertes». ¿Bromeas? Lo que no nos mata también nos puede dejar lisiados de por vida. Prefiero lo que decía Cioran: «En el plano espiritual, todo dolor es una oportunidad; solo en el plano espiritual…».[12]

Todo esto se aplica también a los sufrimientos de la autoestima: es frecuente, incluso sistemático, que encontremos un grado significativo de disforia (presencia de síntomas depresivos, lo suficientemente numerosos y frecuentes para resultar molestos, pero sin depresión paralizante) entre las personas que sufren de baja autoestima.[13] Suelen mejorar mucho mediante la prescripción de antidepresivos. Pero, sin apoyo psicoterapéutico, el riesgo de recaída cuando se suspende el tratamiento es importante. Por otro lado, la consolidación psicoterapéutica de la autoestima permitirá evitar las recaídas diafóricas ante las adversidades existenciales.[14]

Apariencia: ¿medio o fin?

La apariencia física es importante en la mayoría de los seres vivos: ya sea para intimidar a los demás o para seducirlos. Entre los humanos, tener un físico favorecedor, como suele decirse, y contar con belleza o fuerza representa una ventaja social: se tiene más probabilidades de ser elegido para una aventura sentimental o para un reclutamiento profesional. Esta ya es una primera injusticia. Por tanto, es lógico que muchas personas dediquen tiempo y energía a mejorar su apariencia; hasta el punto de la obsesión, a veces.

Corresponde a cada uno dar con el equilibrio adecuado: ¿qué esfuerzos son necesarios para evitar correr el riesgo de ser marginados o rechazados? ¡La idea es evitar que nuestra apariencia sea un freno a nuestra integración y permita que otros se nos acerquen y descubran nuestras otras cualidades! No oler mal, mantenerse erguido, vestir adecuadamente… Más allá de eso, comienzan los problemas: si ya no utilizamos nuestra apariencia para ser aceptados, sino para ser admirados, para impresionar, para convencer, existe el riesgo de que se convierta más bien en una herramienta o un mecanismo para ocultar nuestros límites y defectos. Se imponen entonces la farsa y la mentira social, agotadoras, y de las que siempre saldremos derrotados.

La apariencia: un medio y no un fin en sí mismo.

Aplausos

Jules Renard escribe en su *Diario*: «Me cayó encima a base de cumplidos».[15] Una forma encantadora de describir la vergüenza que uno puede experimentar (si no es un gran narcisista) al ser elogiado y felicitado en demasía. El poeta Christian Bobin, a quien tenía estima y afecto (es decir amistad), y a quien le había enviado unas breves palabras de felicitación por el Gran Premio que le había concedido la Academia Francesa en 2016, me respondió lo siguiente: «Querido Christophe, ¡poca diferencia hay entre aplausos y disparos! Además, en ambos casos ¡se habla de salvas!». En las conferencias y los debates públicos, no me gusta que la sala aplauda, en el transcurso de una intervención, una frase bonita, una posición clara

adoptada por uno de los oradores. Este tic, heredado de los platós de televisión, es lo que más odio: empuja a los oradores a ser demagogos, a buscar *punchlines*, ocurrencias, pues sabemos bien lo que agrada al público. Una vez me quejé y pedí al público que dejara de aplaudir cada cinco minutos por estos motivos. ¿Y sabes qué? ¡Me aplaudieron por decir eso!

Aprobación

La necesidad, o el placer, de la aprobación es legítima entre los humanos. Cuando escucho, en lugares públicos, las conversaciones de personas que se conocen y se encuentran (en las tiendas de barrio o en los mercados), mantengo los oídos abiertos para comprobar estas secuencias: «Ah, sí, es eso mismo… tenías razón al decirle… yo también hago lo mismo… pues claro, claro…». Conversaciones triviales donde lo importante no es lo que nos decimos, sino comprobar que los demás piensan y sienten la vida y la actualidad más o menos como nosotros. No es nada grave, pero es empobrecedor si solo mantenemos con nuestros semejantes ese tipo de relaciones, de *comprobación*. Y esto confiere a veces el gusto por el conflicto amistoso, el deseo de poder exclamar: «¡Ah, pues yo no pienso para nada como tú! ¡Vamos al bar a hablar de ello tomando un café!». Aprobarnos unos a otros es agradable; pero disentir, además, ¡es estimulante!

Arrogancia

Los arquitectos famosos son a veces grandes narcisistas, cerrados a los demás humanos y totalmente centrados en sus grandiosos proyectos, con el objetivo de dejar una huella asociada a su nombre. ¿No planeó el famoso Le Corbusier arrasar completamente el centro histórico del viejo París para levantar unos bloques de edificios enormes?[16] Tampoco fue una excepción a la regla el estadounidense Frank Lloyd Wright, quien dijo en cierta ocasión: «Muy temprano en

mi vida tuve que elegir entre mi arrogancia natural y una fachada de humildad; opté por mi arrogancia».[17] Como todos los narcisistas, consideraba que no se puede ser humilde con sinceridad y que no es más que una fachada, ya que todo ser humano es necesariamente arrogante si cuenta con el valor y los medios para ello. Otra manifestación del narcisismo: creer que el mundo y los seres humanos están hechos a su propia imagen…

Arrugas

Montaigne habla así de la vejez: «Nos pone más arrugas en la mente que en la cara».[18] ¿Cómo evitar tener demasiadas arrugas en la mente? ¡Deshaciéndose del miedo a tenerlas en la cara! Deshaciéndose poco a poco de todas las preocupaciones innecesarias: temor a no estar a la altura, a desagradar, a ser inferior, a fracasar. El paso del tiempo las va debilitando paulatinamente, mientras no las alimentemos. ¡Y también sirve para el miedo a envejecer! El paso del tiempo transforma ese temor en evidencia: «Al final no ha estado tan mal…».

Atleta francés

«Hay que saberlo, el atleta francés nunca pierde. Roza la hazaña».[19] ¡Seamos todos atletas franceses, queridos amigos, para no sufrir nunca por nuestros fracasos!

Autobenevolencia

Al comienzo de los trabajos sobre la autoestima se daba mucha importancia a cultivar una buena autoimagen, una visión positiva de quiénes éramos y de lo que hacíamos: reconocer nuestras cualidades y no solo los defectos, no olvidar los éxitos en favor de los fracasos; en definitiva, ver el vaso de nuestros méritos medio

lleno y no medio vacío. Esta visión positiva de uno mismo sigue siendo importante, pero poco a poco nos percatamos de que, con el tiempo, otra dimensión resulta crucial: la autobenevolencia.[20] Se trata de tratarse a uno mismo como se trataría a un amigo. A un amigo que fracasa no le decimos, como a veces nos decimos a nosotros mismos: «Eres un desastre»; lo consolamos. A un amigo que triunfa no le decimos: «Has tenido suerte, pero ¿te irá igual de bien la próxima vez?»; nos regocijamos con él. La benevolencia con uno mismo no es autocomplacencia (perdonarse todo, no criticarse), sino asumir tranquilamente tu parte, nada más que tu parte: tu parte de los fracasos, sin criticarte en exceso; tu parte de los éxitos, sin vanagloriarte.

Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de actuar voluntariamente sobre los propios comportamientos, pensamientos y emociones. ¡Esta lista va de más a menos fácil! Muy pocas veces destacada, esta habilidad psicológica es decisiva en la conducción de nuestra vida. Por ejemplo, es el autocontrol el que nos ayuda a perseverar en una decisión y en una acción pese a las dificultades y tentaciones. Tal es el caso del estudiante que se prepara para los exámenes en lugar de distraerse; del goloso que renuncia al vaso o a la porción de más; del deportista que sale a correr a pesar del mal tiempo. Es ser capaz de imponerse limitaciones en el momento, sabiendo que los beneficios no llegarán hasta más tarde. La práctica regular del autocontrol aumenta lo que en psicología se conoce como «el sentimiento de eficacia personal percibida», o incluso «albedrío»: el sentimiento de que somos capaces de actuar sobre el mundo que nos rodea (y sobre los demás, y sobre nosotros mismos), y de influir, transformar, este mundo. Sin autocontrol no hay autoestima estable y duradera.

Por eso la sociedad de consumo, que nos empuja a consumir inmediatamente, sin esperas («Date un capricho»), sin medios («Paga mañana»), halaga nuestro ego («Porque tú lo vales») y lo

debilita haciéndonos cada vez más impulsivos, insatisfechos y egocéntricos.

Autocrítica

Un acto de higiene mental que puede salir mal. Y un vocablo que abarca realidades diversas, que van desde el sano y legítimo cuestionamiento de lo que uno ha dicho o hecho hasta la sucia y autodestructiva manía de amplificar los propios fracasos y defectos y minimizar los propios éxitos y cualidades. Una herramienta valiosa pero peligrosa que debe utilizarse con precaución.

Autodesprecio

Montaigne, siempre sabio a la hora de hablar de la conexión con uno mismo (no es de extrañar, ya que pasó buena parte de su vida observando con calma los movimientos de su mente y su ego), nos recuerda lo siguiente: «No hay nada tan hermoso y legítimo como hacer bien y debidamente al hombre, ni ciencia tan ardua como saber vivir bien y naturalmente esta vida; y de nuestras enfermedades, la más salvaje es despreciar a nuestro ser».[21]

Autolatría

Está la idolatría, que consiste en adorar ídolos (del cine, de la canción, del deporte, etc.), y está la autolatría (o egolatría), que consiste en adorarse a uno mismo. ¡Ninguna es mejor que la otra! No adoremos: observemos, comprendamos, aprendamos y, después, apreciemos o alejémonos.

Autor juzgando su obra

«¿Me preguntáis qué pienso de mis libros? Tengo una opinión infinitamente mejor e infinitamente peor que vosotros». Constatación de una buena autoestima: he aquí un autor, Julien Gracq,[22] que sabe ver sus cualidades mejor que sus detractores, y que conoce sus limitaciones mejor que sus admiradores.

Awe: admirar y reducir

La lengua inglesa tiene un vocablo que describe un sentimiento de admiración teñido de intimidación ante el impresionante esplendor de lo que admiramos: *awe*. Este sentimiento se experimenta a menudo ante espectáculos naturales (montañas, bosques, cascadas), pero también ante construcciones humanas excepcionales (catedrales y monumentos imponentes). Los estudios han demostrado que este sentimiento de admiración (como todas las demás formas de admiración, de hecho) facilita las llamadas actitudes prosociales (generosidad, benevolencia, altruismo). Y que el mecanismo probable de este es una «reducción del yo»: unos voluntarios fueron llevados primero a un bosque de secuoyas, lo que los hizo sentirse muy pequeños frente a las maravillas de la naturaleza, les dio la sensación de «ser muy poquita cosa», como se suele decir, lo cual los indujo luego a sentirse más cerca de sus semejantes.[23] Ojo, como se trataba de un estudio científico, había un grupo de control al que se le pidió que contemplara unos edificios de la misma altura que los árboles para comprobar —nunca se sabe — si no se trataba del hecho de levantar la cabeza hacia el cielo lo que los hacía más altruistas. Pues no: no es la contemplación de las alturas lo que nos hace mejores, ¡sino la admiración!

Ayuda

A muchas personas con dificultades de autoestima no les gusta pedir ayuda a los demás.[24] Por muchas razones: en primer lugar, les parece que eso revela su incompetencia, su insuficiencia, su

inferioridad. Además, también pueden padecer ansiedad social, la asociación es frecuente, y, por tanto, tener miedo de molestar y ser mal recibidos si piden ayuda a los demás. Poco a poco se va imponiendo el hábito de «no tener que pedir nada a nadie», como una especie de costumbre, de orgullo fuera de lugar… y absurdo: pedir ayuda a personas conocidas fortalece los lazos con ellas (a cambio de devolver el favor), y pedir ayuda a personas desconocidas puede crear otros nuevos o, al menos, proporcionarnos (¡porque las más de las veces funciona!) la agradable sensación de que la mayoría de la gente es amable y está dispuesta a ayudar al prójimo.

B

Balzac y la meditación

No sé si me viene de mi profesión de psiquiatra, pero me gusta visitar las casas de gente que conozco: ver dónde duermen, descansan, cocinan, qué libros leen, qué objetos utilizan, etcétera. Y, más que nada, me encanta visitar las casas de los escritores. Descubrir en qué tipo de escritorio trabajaban, observar la ventana por la que buscaban la inspiración cuando no llegaba, sumergirme en los detalles de su vida diaria, sus gustos y sus costumbres. Todo esto me los hace más cercanos, más conmovedores.

Así, un día visité la casa de Balzac. Una de sus casas, en cualquier caso, porque el pobre Honoré se mudó mucho, perseguido toda su vida por los alguaciles a causa de sus deudas galopantes. Esa casita, ahora museo, en la que vivió de 1840 a 1847, está situada en un barrio de París llamado Passy, que todavía era un trozo de campo en vida de Balzac. Como en todas sus casas, había una puerta trasera para huir de los acreedores que a menudo llamaban a su puerta. Por tanto, Honoré escribía de noche, para tener paz, tomando café y sumergiéndose en sus novelas para escapar de su vida real, escribir la vida de sus sueños o, sobre todo, rehacer su salud financiera…

Recuerdo, en su pequeño despacho, solo, tranquilo, haberme tomado un momento para dejarme llevar por el espíritu del lugar, observando su famosa cafetera, descifrando las hojas de sus manuscritos, mil veces corregidas. Sintiéndome profundamente conmovido por este hombre que vivió allí hace casi dos siglos.

Reflexionando sobre lo que debió de sentir, las alegrías que experimentó, las penas por las que atravesó.

La meditación no es fácil: requiere dejar de actuar, ralentizar el curso de nuestros pensamientos y emociones y profundizar en nuestra experiencia del momento. No es fácil, en un tiempo en el que todo nos empuja a acelerar, donde todo nos anima a vivir y pensar de forma cada vez más superficial. A menudo nos cuesta llevar nuestra mente a la meditación. Por ejemplo, durante las visitas al cementerio: ¿qué hacemos cuando «meditamos» junto a una tumba? ¿Se trata simplemente de dejar que los recuerdos vengan?, ¿pensar en los momentos hermosos compartidos con la persona desaparecida?, ¿darle las gracias?, ¿acaso gritarle?, ¿rezar por ella? Durante mi meditación en el despacho de Balzac me fijo en lo que sucede dentro de mí. Siento una simpatía enorme por este hermano humano, por este hombrecito regordete, poco agraciado por la naturaleza en lo que a físico se refiere, pero dotado de una energía y de un genio literario inmensos; me conmueve su asombrosa psicología, su morboso optimismo, su ingenuidad a veces confusa, su mala fe, su gusto por el lujo, la ropa, la ostentación. Siento compasión también por todos sus momentos de angustia, de sufrimiento, de desánimo: él que soñaba con ser rico y famoso «solo» logró obtener fama; la riqueza siempre se le escapaba entre los dedos, a pesar de los derechos de autor que entraban, pero que inmediatamente se gastaban y malgastaban.[1] En su casita, pienso en esta frase de Rousseau, en su décimo *Paseo*: «Necesito meditar para amar». Y en ese momento, amo a Balzac; siempre admiro a un Hércules de las letras, pero amo a un hombrecito talentoso y afectuoso. Eve Hanska, una de las mujeres de su vida, con quien consiguió casarse poco antes de su muerte, a los 51 años, escribió sobre él: «Lo conozco desde hace diecisiete años, y cada día me doy cuenta de que tiene una nueva cualidad que no conocía». ¿No es ese el mejor cumplido? ¿Que alguien pueda decir de nosotros: cuanto más te conozco, más te quiero? El mejor alimento para la autoestima: ser amado, mejor incluso que ser admirado.

Banalidad

Aceptar la propia banalidad: al principio, herida narcisista («¿Qué, no soy excepcional?»); luego, aceptación («En realidad, soy como todos los demás»); por último, liberación («Menos presión para hacer y triunfar, más júbilo para vivir y saborear»). Sabiduría o heroísmo: cada cual puede elegir su historia…

Barbie

Esta es una historia que me contó una amiga hace unos años. Su hija de 4 años juega con sus muñecas Barbie; la madre escucha distraída lo que la pequeña se dice a sí misma: «Barbie es bonita… Es muy delgada, tiene un pelo bonito… Es muy guapa, por eso tiene muchas amigas… Todo el mundo la quiere porque es guapa…». La madre está preocupada (teme a la anorexia nerviosa) y viene a preguntarme unos días después si en mi opinión existe el riesgo de que su hija realmente se adhiera a esta ecuación: «Sé guapa y delgada y tendrás muchos amigos».

Barbie es una anciana: nacida en 1959, mide treinta centímetros y su población mundial es de dos o tres mil millones de ejemplares.[2] Se le critican bastantes cosas en lo que respecta a la autoestima. Por ejemplo, el difundir desde hace décadas la imagen de un cuerpo femenino perfecto y, por tanto, un ideal inalcanzable para todas las niñas que juegan con ella. Y con razón: todos los estudios confirman que la exposición a cuerpos delgados y perfectos aumenta el nivel de insatisfacción que sentimos hacia nuestro propio cuerpo.[3]

Pero a Barbie también la pueden acusar de otros males: en sus versiones habladas, decía al principio (luego el fabricante tuvo que retirarlo ante el escándalo provocado): «¡Las mates son difíciles!» o «Después de clase, ¿vamos de compras?». Barbie es, pues, la musa de un estilo de vida detestable y perjudicial para la autoestima de las mujeres: el del culto al cuerpo y las compras. Entonces el fabricante, Mattel, hizo evolucionar sus muñecas Barbie: puso a la venta

muñecas negras, gorditas. No por motivos morales, simplemente porque las ventas se debilitaban; esperaba relanzarlas presentando unos modelos más parecidos a la biodiversidad humana.[4]

Por cierto, quizá te preguntes qué le respondí a mi amiga, que estaba preocupada por su hija. Le dije que, efectivamente, Barbie era sin duda un poco psicotóxica, pero que no podía hacer nada por sí sola si todo lo demás iba en la dirección correcta. Por otro lado, si la madre está obsesionada con hacer que su hija se parezca lo más posible a Barbie, y parecerse ella misma a Barbie, si las compras, las series de televisión y frecuentar las redes sociales representan la principal actividad de la madre, entonces sí existe peligro para la autoestima de la hija. Este no era el caso de mi amiga, que se marchó tranquilizada.

Beckett y el fracaso

Probablemente conozcas la famosa frase del escritor Samuel Beckett,[5] a menudo recuperada así: «Prueba. Prueba otra vez. Fracasa. Fracasa otra vez. Fracasa mejor». Es una manera dura de recordarnos que no tenemos otra forma de progresar que probar incansablemente. Fallar a menudo. Y que a veces no se nos dará la opción del éxito, sino de un fracaso mejor. ¿Qué es un fracaso mejor? ¿Un fracaso que nos enseña y nos hace progresar? ¿Un fracaso que no nos afecta más de lo que debería, o menos que el fracaso anterior? Beckett, un escritor genial con escasa preocupación por la pedagogía, poco más nos dirá. Depende de nosotros hacer nuestra miel a partir de sus revelaciones.

Bella dama en cuidados paliativos

Con mi amigo Étienne almorzamos en un restaurante vasco. Intercambiamos noticias. Él me habla de su trabajo como voluntario de cuidados paliativos y de una historia reciente que lo conmovió. Visita a una mujer de unos sesenta años que visiblemente era muy

guapa. Y que lo sigue siendo, a pesar de la enfermedad que pronto la matará. Su primer encuentro es muy intenso. Ella habla mucho con él, le muestra fotos de cuando era joven y le cuenta muchas cosas íntimas. Al final le dice: «Por supuesto, no le cuente a nadie todo esto». Étienne lo promete, obviamente. Incluso sin la promesa, esto es evidente y es una regla absoluta. Las dos semanas siguientes, cuando Étienne vuelve a saludar a la bella dama, ella no dice una palabra. Ya no quiere hablar. La última vez que va a verla, está acurrucada en la cama presa de dolor. Sufre, su estado ha empeorado. Sujeta un pañuelo contra sí, como un último peluche. Al ver a Étienne entrar en su habitación, no dice nada y se coloca el pañuelo en la cabeza. Él espera un minuto, sin saber qué hacer. También él guarda silencio. Y se marcha, turbado y angustiado, sin dejar de hacerse preguntas: «¿Cometí un error durante la primera entrevista? ¿O no ha soportado que la viera hundirse físicamente?». Intento tranquilizarlo: no creo que haya cometido un error, es atento y tiene experiencia; pero la bella dama, después de haberlo seducido, sin duda no quería que la viera deteriorarse. ¿Pueden nuestros dolores de autoestima perseguirnos hasta los últimos momentos de vida? Me pregunto si yo tendría esa fuerza, si un día la muerte viene lentamente a mi encuentro, si mi cuerpo y mi apariencia se deterioran poco a poco. ¿Podré descuidar mi imagen poco favorecedora y centrarme en lo esencial? ¿Seré capaz, si alguien viene a verme, de nutrirme de los últimos momentos de intercambio y de afecto, aunque mi cuerpo dé lástima?

Bernanos

«Es más fácil de lo que se cree odiarse uno mismo. La gracia es olvidarse». Es una lectora quien me envía esta cita, extraída de las últimas páginas del *Diario de un cura rural*, de Georges Bernanos.[6] Nos escribimos regularmente. O, mejor dicho, ella tiene la amabilidad de contarme paso a paso sus cuitas para superar sus angustias y dudas, en unas páginas largas y hermosas. Y le respondo lo mejor que puedo, brevemente (tengo tantas respuestas

que dar…). Sus relatos me interesan y me conmueven: escribe con elegancia, sabe traducir la complejidad de sus estados de ánimo y no oculta sus dificultades para acercarse al bienestar psicológico. Tras la publicación de mi libro *Imparfaits, libres et hereux*, me envió este pasaje de Bernanos sobre la última parte de mi obra, que habla precisamente del olvido de uno mismo, que es la culminación del trabajo sobre la autoestima. No el olvido por negligencia o represión, sino el olvido por elevación: mirar más arriba y más lejos de uno mismo, sin negarse. Toda una declaración…

Bloqueos y desbloqueos

Durante mucho tiempo en mi vida he desbloqueado. Me refiero, por supuesto, a mi vida como psicólogo, durante la cual, como especialista en autoestima y fobias, era, en cierto modo, un desbloqueador de miedos, un liberador de inhibiciones. Mi trabajo consistía en ayudar a pacientes discapacitados por el miedo a hablar en público, a tomar un avión, a acercarse a extraños, a fracasar o a enfrentarse con una araña. Este trabajo de desbloqueo no se traducía en eliminar por completo los miedos —porque un poco de miedo siempre ayuda—, sino en hacerlos superables. Así, los fóbicos a las arañas (aracnófobos) no se transformaban en aracnófilos después de la terapia, sino que llegaban a ser capaces de ir al sótano o al desván, a riesgo de encontrarse con los temidos bichos. Las personas tímidas y carentes de autoestima no se convertían en histriónicos extrovertidos y entrometidos, pero sí en personas capaces de hablar con desconocidos, de hacer presentaciones en público sin perder la compostura, o de lanzarse sin temblar demasiado a una pista de baile… Yo tenía la sensación de que, una vez superados sus bloqueos, mis pacientes se convertían en unos seres humanos más equilibrados que los demás: habían conocido las inhibiciones ligadas al miedo, se habían liberado de ellas y, por tanto, conservaban en su interior la delicadeza y la empatía de las personas que lo han pasado mal, siempre preocupadas por lo que puedan vivir los demás. Esta es la virtud de los bloqueos e

inhibiciones que se han superado: salimos de ellos libres, pero cautelosos y atentos a aquello que nos rodea.

Entonces, como psiquiatra, disfruté mucho desbloqueando a mis pacientes. Pero, como ser humano, te contaré un secreto: ¡me gustaría mucho poder bloquear, a veces, a algunos de mis semejantes!

Me gustaría que, en el momento de aparcar en doble cola, de hablar por teléfono en el tren a gritos, de escuchar música a todo volumen en la playa, más personas se preguntaran: «¿Es posible que moleste a alguien?».

Me gustaría que, al salir a caminar por la montaña, en chanclas y sin gorra, algunos humanos se bloquearan por el pensamiento: «¿No es un poco imprudente? ¿Y también egoísta si tenemos que molestar a los bomberos para que acudan a rescatarnos?».

Me gustaría que, a la hora de montar una moto acuática, algunos humanos sintieran cierta inhibición ante la idea de contaminar innecesariamente el planeta, traumatizar a los peces y terminar por decapitar a algunos nadadores.

Pero ¿cómo hacerlo? Los psicólogos saben cómo desbloquear a los preocupados inhibidos, pero ¿quién puede bloquear a los groseros y malhablados? Remito el caso a sociólogos, educadores, especialistas en convivencia… ¿Será difícil? Sí, bien que lo sé. Eso es lo que me decía anteayer, mientras escribía estas líneas. Pero ayer por la tarde, paseando por París, vi pintada en una pared esta frase, la mejor respuesta posible a todos los negativistas: «¡Que los que creen que es imposible dejen hacer a los que quieran probar!». ¡Eso es! Que los pesimistas no bloqueen a los optimistas, y tal vez la raza humana se salvará…

Bolos

Un domingo por la tarde llevo a un grupo de niños a la bolera: mis hijas, mis sobrinos, con sus amigas y amigos. Rango de edad: de 8 a 12 años. Me siento apartado de la pista y dejo que se las arreglen solos. Estoy encantado con la oportunidad y observo desde lejos.

Los bolos son una prueba de autoestima de tamaño natural. Estamos ante una actuación: lanzar la bola lo suficientemente recta para que no se salga de la pista, y lo bastante fuerte —cosa nada fácil cuando se tiene 8 años— para que llegue hasta los bolos. Y esta actuación se desarrolla bajo la mirada de un grupo digamos… extrovertido, que no duda en comentar en voz alta y comunicar su admiración o sus burlas, aunque sean amables. Algunos niños están algo tensos en este contexto. Cuando fallan, se giran, avergonzados o furiosos. Muchos rechazarán una segunda partida, prefiriendo la posición más cómoda de observadores y comentaristas. Pequeñas grietas en la autoestima, normales en este contexto abiertamente competitivo y comparativo. Pero otros, por extraño que parezca, se sienten cómodos. ¿Yerran el tiro por completo? Se giran riendo. ¿Se burlan de ellos? Levantan los brazos como si acabaran de realizar una gesta, mientras la bola rueda lamentablemente por los canales laterales; pero no se sienten patéticos. ¡Tienen razón! No hay nada fingido en su actitud. No simulan ser indiferentes. Lo son. Felices de conseguir un buen tiro, divertidos cuando no lo logran. En general, no se sienten avergonzados ni devaluados solo porque no saben jugar bien a los bolos. Estos son unos buenos cimientos para la autoestima. En cuanto a los demás, tendrán que seguir fortaleciendo su indiferencia ante los éxitos y los fracasos. Tienen toda la vida para hacerlo.

Bolso robado

Son unos primos que vinieron a vernos un domingo, de camino a su casa en el sur. Nos cuentan que se disponen a leer uno de mis libros, *Imparfaits, libres et heureux*, que llevan en su equipaje. Tres días después me llaman por otro motivo. Y me cuentan que esa misma noche, al llegar a casa, se olvidaron el bolso dentro del coche. Les rompieron el cristal de la ventanilla y les robaron el bolso. Con mi libro. Al día siguiente, un sintecho local se presentó en su casa y les devolvió el bolso, que había encontrado tirado en el suelo. Todavía contenía la documentación (con su dirección, lo cual le permitió

localizarlos; era un sintecho emprendedor). Por otro lado, un mal menor, el dinero en efectivo había volado. Y mi libro, también. Bromean: «¡Ya lo ves, tu libro le ha interesado a nuestro ladrón! Me imagíno que, si lo hubiera dejado en el bolso, te habrías molestado un poco, ¿no?». Sí, me habría ofendido un poco. Son susceptibles, estos autores…

Bondad

¿Cómo definir la bondad? Podríamos decir que es intentar adoptar, siempre que sea posible, una mirada, un discurso o una forma de ser que haga el bien a los demás: ser amable y comprensivo, mostrar escucha y gentileza, esforzarse por ver el lado bueno de las personas antes que el malo, etcétera. ¿Por qué ser bondadoso? «¡Estamos hartos de la dictadura de la felicidad, la moral y los buenos sentimientos!», suelen exclamar los gruñones y gruñonas. Bueno, pues yo no me canso nunca de la bondad: cuando veo que la vida no es fácil, cuando veo todas las adversidades, el sufrimiento y las enfermedades que todo ser humano debe afrontar, sé que la bondad aún tiene un futuro brillante por delante, porque es una necesidad y un consuelo universal. ¿Quién se despierta por la mañana diciéndose: «Espero que hoy alguien sea malévolo y se porte mal conmigo»? Nuestras expectativas son más bien la esperanza de conocer a gente simpática y bondadosa. Nuestras expectativas son recibir amor en lugar de odio, atención en lugar de desatención, benevolencia en lugar de indiferencia; sobre todo cuando uno se siente frágil. Cualquiera que haya vivido una enfermedad grave sabe que es una insensatez criticar la bondad y la amabilidad, porque recibirla de allegados, de cuidadores, de desconocidos que uno encuentra se convierte entonces en un consuelo imprescindible. Puede que la bondad por sí sola no nos cure, pero hace que la experiencia de la enfermedad sea menos destructiva y menos desmoralizante. ¡Y lo mismo pasa con la experiencia de la vida!

Bondadosos

Nuestro mundo siempre ha estado gobernado por humanos con egos muy grandes. Tomar el control, pensar solo en uno mismo, pasar delante de todo el mundo, obsesionarse solo con los propios intereses y el éxito, hablar más y más alto que los demás: estas son las claves del poder, a falta de las de la felicidad. Ha sido así desde el principio de los tiempos, y el progreso, hoy en día, es que todo el mundo puede ponerse a ello, ya no está reservado a los poderosos. Nuestras sociedades modernas y democráticas invitan ahora a todos los ciudadanos a volverse también narcisistas, como los grandes de este mundo: porque esto conduce a más ventas y consumo; la publicidad y los macrodatos nos incitan a promover nuestra imagen y nuestra singularidad, nos animan a inflar nuestro ego —porque «lo valemos»—, nos empujan a exhibirnos, a ser admirados e incluso envidiados, de la forma más visible y ruidosa posible. El alboroto del «yo, yo, yo, yo» se ha multiplicado en las redes sociales, que se nutren de la promoción de los egos. Pero, afortunadamente, estamos empezando a darnos cuenta de la magnitud de la tragedia. Descubrimos, en palabras de Paul Valéry, que «el mundo solo vale por sus extremos y se conserva gracias a sus medianías».[7] Nos percatamos de que el baile de egos es pintoresco durante cinco minutos, pero que al cabo de un rato ya no soportamos los egoísmos y particularismos reclamados, ya no soportamos el «yo, yo» y el «yo primero»: ¡queremos fraternidad, benignidad, ligereza, respeto mutuo!

Entonces entran en escena los bondadosos y bondadosas: esas personas que no hacen ruido, pero que hacen el bien, esos humanos que practican en la sombra —en el seno de las familias, de las empresas, de las asociaciones— las virtudes que son la discreción, la consideración, la lealtad, la gratitud, la mesura, la constancia. Como todo esto no hace ruido, lo olvidamos. Pero si todo esto no existiera, ¡sería un desastre! Y la vida en sociedad se tornaría imposible, inhabitable; el aire humano se volvería irrespirable. Debemos rendir homenaje a esas personas y a sus virtudes discretas, aunque no

busquen la luz sino el bien común. Rendirles homenaje por perseverar en su rebelión contra uno de los credos de nuestra sociedad: la obsesión por la competencia y el autobombo. Rendirles homenaje por promover la ayuda mutua y la colaboración. Si alguien tiene problemas para seguir el ritmo, nos detenemos para ayudarlo en lugar de abandonarlo. Si alguien hace o dice algo estúpido, intentamos ver cómo mostrárselo sin humillarlo. Cuando estamos por encima de los demás, hacemos todo lo posible para no señalar nuestras superioridades. Cultivamos la humildad; esa humildad que no consiste en menospreciarnos, sino en no querer ya dominar ni brillar. Hoy se habla mucho de desobediencia civil, de desobedecer leyes que nos parecen injustas. Pues bien, los hombres y mujeres bondadosos desobedecen los mandatos modernos del egoísmo y el narcisismo y se obstinan en difundir en nuestro gran cuerpo social enfermo todas esas moléculas antiegoísmo, todas esas pequeñas virtudes, esas virtudes comunes y a veces denigradas que son la bondad y la preocupación por el bien de los demás. Cuantos más seamos los que nos parezcamos a ellos, más hermosas serán nuestras vidas.

¿Bravo o gracias?

Es un amigo presentador de programas de televisión[8] que me cuenta: «Verás, lo que más me gusta es cuando la gente que me reconoce me para en la calle y no me dice *bravo*, sino *gracias*. Es maravilloso ese sentimiento de ser querido porque has ayudado. Tú lo conoces en tu trabajo como médico, pero nosotros, en la televisión, sabemos que a menudo somos admirados por razones equivocadas. ¡Excepto cuando nos dicen *gracias*!». Ha entendido, a pesar del universo en el que se mueve (y del que sabe defenderse), dónde reside la mejor autoestima: no en el hecho de ser admirados, sino en el de sentirse queridos porque hemos ayudado, en la medida de nuestras posibilidades, a nuestros semejantes a encontrar hermosa la vida.

¿Buena o alta autoestima?

Se puede tener una autoestima alta (valorarse uno mismo, tener suficiente autoconfianza para actuar y ocupar su sitio entre los demás, no derrumbarse ante los fracasos o dificultades, etc.) o baja (devaluarse, sentirse inseguro de sí mismo hasta el punto de evitar a menudo actuar u ocupar su lugar entre los demás, derrumbarse o desistir fácilmente ante los fracasos o las dificultades, etc.).

Pero disponer de una *buena* autoestima no consiste solo en tener un alto concepto de uno mismo, convencerse de ello y darlo a conocer. Hoy creemos que entender la autoestima solo por su nivel no es suficiente: muchos sujetos con una alta autoestima se vuelven ansiosos, inflexibles y, en última instancia, frágiles y tensos ante las circunstancias de la vida en las que corren el riesgo de no poder brillar. Mientras que algunos sujetos con baja autoestima consiguen sentirse bien y alcanzar grandes cosas.

La autoestima no es solo un problema cuantitativo, sino también cualitativo. No es necesario buscar siempre más autoestima en uno mismo y en los ojos de los demás, también hay otras búsquedas: ser más sereno y apacible, por ejemplo, o más estable ante la adversidad. Una buena autoestima debería poder ofrecernos paz interior y resiliencia, no la preocupación de tener que estar siempre en la cima.

C

Cambiar

El otro día estaba hablando con un viejo amigo sobre cómo los humanos cambian, o no, con el tiempo. Muy rápidamente llegamos al principal marcador de un cambio profundo: nuestras emociones. Primero hablamos de nuestros allegados: «Este ha progresado mucho, antes tenía mucho más mal genio»; «Esa, no mucho, siempre padece cierta angustia por no ser el centro de todas las atenciones…». Luego miramos en nuestro interior, preguntándonos, por supuesto, si nosotros también habíamos cambiado… Por supuesto, en ausencia de contradictores (y contradictoras: nuestras esposas no estaban allí), coincidimos en el hecho de que habíamos cambiado —cambiado para bien, obviamente— y que las cosas seguían mejorando, ¡año tras año! Que, con el tiempo, sentíamos menos emociones dolorosas (menos ansiedad, desánimo, irritación…) y más emociones placenteras (curiosidad, bondad, capacidad de disfrutar…). Que estos cambios no afectaban solo a nuestra relación con el mundo o con los demás, sino que habíamos hecho las paces con nosotros mismos: ahora nos veíamos dotados de una autoestima caracterizada por menos irritación y más gentileza.

Ojo, no nos contábamos historias para tranquilizarnos o alardear: los estudios de psicología o de neurociencia encuentran claramente este tipo de datos en la mayoría de los adultos. Así, con el tiempo, las amígdalas del cerebro, esas pequeñas áreas cerebrales que procesan datos emocionales, tienden a reaccionar mucho más ante

situaciones agradables y menos ante situaciones desagradables.[1] Asimismo, a medida que envejecemos, nuestra atención también tiende a fijarse menos tiempo en lo que no va bien, y prefiere volverse hacia lo que va bien.

El único punto en el que no estábamos de acuerdo era en la explicación de estos cambios favorables. Mi amigo decía que para él todo había sucedido por sí solo, de forma natural, a través de la experiencia: a base de pasar por angustias inútiles, enojos absurdos, desesperaciones transitorias, su cerebro había aprendido poco a poco las lecciones de todo eso. Un poco como en la frase de Cioran: «Todos somos unos farsantes: ¡sobrevivimos a nuestros problemas!».[2]

Por mi parte, me parecía que mi progreso se debía a mis esfuerzos: introspección, meditación y todos los proyectos de mi vida interior; y que durante los períodos en los que relajaba estos esfuerzos, las emociones tóxicas resurgían rápidamente, o más bien se apoderaban rápidamente de los controles de mi cerebro. Pero, después de todo, si nuestros esfuerzos nos hacen bien, no es tan malo empeñarse en sostenerlos… Concluimos nuestra discusión preguntándonos sobre nuestra vejez: ¿nos habremos vuelto totalmente prudentes y tranquilos? Nos vemos en una década o dos, si Dios nos concede vida…

Y, por cierto, para ti que me estás leyendo, ¿qué ha cambiado en ti con el paso del tiempo?

Cantante lúcido

«Al componer ciertas canciones de éxito, al ser aplaudido por seis mil personas coreando mi nombre, tengo la sensación de ser ligeramente superior a mí mismo».[3] Es el cantante Alain Souchon quien hace estas declaraciones, que le hacen aún más simpático: inmunizado contra las ampollas de la autoestima.

Cara

La escena se desarrolla en un tren. Estoy sentado delante de una abuela que viaja con su nieto que debe de tener 2 o 3 años. En un momento, ambos se quedan dormidos. Observo sus caras somnolientas. ¡Qué diferencia! El niño tiene unos rasgos angelicales, relajados. Pero la cara de su abuela está contraída, la frente arrugada, como si estuviera preocupada incluso mientras duerme.

Mientras la contemplo, mi mente divaga; me pregunto si algo la estará atormentando en este momento; o si es solo el paso de la vida lo que nos desgasta así. Me pregunto qué cara pongo yo cuando me quedo dormido en un tren. Al poco, la abuela abre los ojos e interrumpe su cabezadita. Descubro que una vez despierta, y liberada de las preocupaciones del sueño, tiene un bello rostro regular; una cara hermosa, surcada de arrugas que la vida va dejando poco a poco, y enmarcada por unas canas que le hacen una especie de corona de sabiduría.

Las expresiones de nuestra cara muchas veces reflejan lo que está sucediendo en nuestro cerebro, nuestros pensamientos, nuestras emociones. Pero ¿es posible también que, año tras año, la cara se convierta en un reflejo de todo lo que hemos pasado en nuestra vida, especialmente nuestra cara dormida? Dijo Goethe: «Se puede ver en la cara de una mujer si tiene un buen marido». No dijo nada sobre la cara de los maridos… Pero ¿es posible ver en las caras de todos los humanos si han tenido una buena vida? Me gusta observar a la gente, ¡he tenido mucha suerte de ser psiquiatra! Es un trabajo en el que dedicas tu tiempo a observar a tus pacientes, para descifrar su estado emocional, su energía vital, a veces su fragilidad, como en esos momentos inquietantes en los que buscamos sondear su grado de adhesión a las palabras de desesperación que pronuncian, a las palabras de anhelo de muerte y suicidio. Y, muy a menudo, también, por la expresión de sus caras, percibimos con mucha antelación el momento en el que las lágrimas que contienen desde el inicio de la sesión empezarán a brotar…

Pero no hace falta ser médico para contemplar caras nuevas todos los días; basta con abrir los ojos y mirar alrededor. En la calle, en las tiendas, en los transportes públicos, nos encontramos cada día con decenas de semejantes. Sin embargo, las más de las veces no los miramos, porque miramos las pantallas de nuestros teléfonos móviles o porque, lo cual ya no es tan malo, estamos absortos en nuestras cavilaciones. No obstante, basta con levantar la cabeza para descubrir una infinidad de historias humanas.

Esto es lo que hacía Christian Bobin, a quien, sin embargo, no le gustaba dejar sus bosques y sus campos, él a quien no le gustaban las ciudades, pero amaba a los humanos. Esto es lo que dijo un día en una entrevista: «Muchas caras se están encerrando en las ciudades… Es verdad… Pero ese encierro no es definitivo. Lo implacable está en nuestra puerta. En el metro, las personas son guapas, pero no lo saben. A veces tienen caras como de libros cerrados; pero se necesita muy poco para volver a abrir un libro cerrado…».[4] Esta imagen de caras como libros es hermosa… Pero qué lástima que esas caras-libros estén cerradas tan a menudo. Y qué alegría, al contrario, cuando nos topamos con caras desconocidas pero sonrientes. Sonriendo no necesariamente a nosotros, sino a la vida, al simple placer de existir. Sabemos que las sonrisas son contagiosas, al igual que los ceños fruncidos. Ya ves por dónde voy…

Fue Camus quien escribió: «A partir de cierta edad, cada hombre es responsable de su cara».[5] Así, siempre que no estemos de luto, ni arruinados, ni despedidos, ni en mitad de un divorcio, tal vez podríamos hacer el ligero esfuerzo de sonreír y suavizar nuestros rasgos. Una vez conocí a un viejo cura vasco que, cuando nos separamos, me dijo algo que me hizo sonreír: «¡*Agur*![*] Buena suerte y cara alegre». Cara alegre: ¿lo probamos luego cuando salgamos a la calle?

Caramelos

Mi amigo Étienne me contó un día una anécdota sobre la confianza inquebrantable que su madre depositaba en él y de la que él se benefició. Cuando era niño, la acompañaba de compras al mercado. Al pasar frente a un puesto de caramelos, birló uno y se lo guardó en la mano. El comerciante lo vio y le recriminó a la madre: «Su hijo me acaba de robar un caramelo». Escandalizada, ella negó la acusación: «¿Mi hijo, un ladrón? ¡Imposible, yo no lo he educado así!». El comerciante volvió a la carga: «Dígale que abra la mano y lo verá». Y la mujer respondió: «Ni hablar, sé que no puede haber robado». El altercado continuó durante unos minutos y la madre terminó por alejarse, tirando a su hijo de la mano libre. La otra seguía ocupada con el cuerpo del delito… Étienne me dijo: «Estaba muerto de miedo de que me hiciera abrir la mano, como pedía el hombre. Pero ella no me lo pidió, ni delante de él ni después. Confió en mí por completo, o lo fingía. En cualquier caso, la historia me inmunizó: nunca más volví a hurtar cosas. Pero, pensándolo bien, me digo a mí mismo que esa confianza ciega y absoluta que ella tenía en mí, incluso a costa de negar la realidad, fue un gran regalo que me hizo».

Carga y descarga mental

Hablamos mucho, y con razón, de la carga mental: es el peso psicológico que pesa sobre nosotros porque nuestra mente está parasitada por un trasfondo de pensamientos sobre todo lo que todavía no hemos hecho pero que está por cumplir; es el estrés del «aún por hacer». Y entonces, ¿qué sería la descarga mental? ¿Hacer todo lo que está por hacer para relajarse? Imposible, obviamente. Al menos, para mí. Nunca en mi vida he podido decirme: «Ahí lo tienes, ya está, eres genial, has hecho todo, absolutamente todo lo que tenías que hacer: todos tus trabajos, todos tus trámites, todas tus chapuzas y reparaciones, todos tus pasos, todas tus compras, todos tus armarios; has consolado a todos tus amigos, has pasado tiempo con todos tus allegados; has visto todas las películas y series que querías ver, has leído todos los libros que querías leer, has

escuchado todos los pódcast; etcétera». Eso no me ha pasado ni me pasará nunca (me ha llevado algún tiempo comprenderlo). Entonces tomé el otro camino de la descarga mental: aceptar que una vida humana nos expone a una multitud infinita de cosas que hacer, que ver, que experimentar, que decir; recordarse que es una suerte, mucho mejor que una vida limitada donde habría tan poco que hacer que estaríamos siempre en orden; hacer así lo que se pueda, tratando de elegir hacer lo que es importante, lo que es urgente, y dejar pasar el resto. Esta es, creo, la gran ecuación mental de la vida en el siglo XXI, este siglo de abundancia, de demasiadas cosas que hacer y que vivir.

Celebridad, notoriedad y su precio

Recuerdo las primeras veces que me pasó esto: que me reconocieran en la calle personas que me habían visto aparecer en un programa de televisión. Un día esto sucedió mientras caminaba con un amigo, y él exclamó, medio en burla, medio asombrado: «¡Pero ahora eres famoso!». El moralista Chamfort definió la celebridad como «la ventaja de ser conocido por aquellos a los que no se conoce».[6] Esta observación nos recuerda lo que es la celebridad: una reputación que se extiende a lo lejos, una notoriedad muy grande. Por mi parte, solo tengo una notoriedad relativa: una celebridad muy pequeña, limitada a un entorno concreto (el de las personas interesadas en la psicología o la meditación).

Ser famoso tiene sus ventajas; son reales, no hay que ser quisquilloso: es conmovedor (pensar que hemos podido interesar y quizá ayudar a alguien a través de nuestras palabras o nuestros escritos); es gratificante (nuestro trabajo ha sido útil); es facilitador (cuando el camarero te reconoce en el restaurante, imaginas —a veces erróneamente— que no te olvidará entre plato y plato). La notoriedad también tiene algunos inconvenientes: te expone a muchas peticiones y convocatorias (todos los viejos compañeros de la guardería que quieren volver a verte o pedirte algo), y se vuelve

más difícil pasar desapercibido o mantener un perfil bajo. Sobre todo, no hay que quejarse: es un «problema de ricos», un problema de «demasiado». Es indecente que las personas que tienen demasiado dinero se quejen de sus impuestos; la solución es sencilla: tener menos. Igual de indecente es quejarse de la propia notoriedad; también en este caso la solución es sencilla: basta con retirarse de todos los medios de comunicación y la paz llegará en seis meses.

Por tanto, no hay que quejarse, sino protegerse: si aceptara todas las invitaciones a tomar un café, a comer, a hablar en asociaciones, en conferencias, etcétera, ya nunca estaría en casa, ya nunca escribiría en mi despacho, ya nunca caminaría en la naturaleza, ya nunca meditaría en mi banco…

De modo que hay que decir que no; pero cuando eres conocido, una negativa rápidamente se convierte en desprecio, por lo que debes explicarte y justificarte: «Lo siento, necesito tiempo para mí, así que tengo que decir que no, incluso a personas o proyectos agradables». Es la verdad. Y, al final, muchos lo aceptan con más facilidad de la esperada…

Céline y Bach

Se dice que el escritor Céline quiso que se escribiera, en la faja de su libro *Muerte a crédito*, publicado en 1936: «Me he dedicado enormemente a este trabajo. Cualquiera que se esfuerce tanto como yo lo hará igual de bien. J. S. Bach».[7] En primer lugar, me encanta esta referencia a las palabras de Bach, deseoso de atribuir todo su talento a su obra. Además, el hecho de que esta gran persona perturbada que era Céline quisiera llamar la atención de los lectores sobre sus esfuerzos más que sobre sus dones me resulta conmovedor, a pesar de sus abismales defectos.

Celo

El filósofo Alain lo define así: «Es hacer más de lo que estrictamente se debe».[8] Es una trampa en la que caemos muchas veces, ya sea para complacer a los demás o para tranquilizarnos a nosotros mismos. Lo perjudicial no es tanto lo que el celo permite, ya que empuja a «hacer demasiado bien», sino lo que impide: quedamos prisioneros de nuestra tarea y pasamos al lado de intercambios y usos compartidos, a veces de lo esencial, como subraya el proverbio zen: «Quien ha logrado su objetivo se ha perdido todo lo demás». Celo y perfeccionismo: trampas clásicas de la baja autoestima.

Cerebros ansiosos

«Nadie se impresiona tanto como yo, y con todo. Porque cualquier cosa es para mí un pretexto de tormento. Y no puedo hacer nada al respecto…».[9] Estas palabras son del filósofo Cioran, pero podrían haber sido mías, ya que mi cerebro ansioso me ha llevado durante mucho tiempo a atormentarme por todas las cosas de la vida. Como creo que muchos de nosotros, los humanos, estamos predispuestos a preocuparnos, te contaré nuestra historia común, a mi cerebro y a mí. ¿Quizá se parezca a la tuya?

Había una vez un pequeño humano que vino al mundo en una familia de personas muy ansiosas y, por tanto, también se volvió muy ansioso, por las leyes combinadas de la genética y el medio ambiente. Durante mucho tiempo consideró que era normal preocuparse por todo. Hasta que un día empezó a irritarle, un poco como Cioran, siempre él, que escribía esto: «¡Trivialidades ascendidas al rango de realidad cósmica! Me manipulan como a un insecto. Sentimiento de humillación intolerable…».[10] Entonces, bien ayudado por sus estudios de psiquiatría, el pequeño humano comenzó a luchar contra su ansiedad, a cuestionar esa visión del mundo que lo empujaba a vigilar siempre en el presente y en el futuro dónde podía identificar los peligros, y luego darles vueltas y reflexionar sobre ellos. Decidió no obedecer más a su ansiedad… Y decirse más a menudo, como en la canción de Bob Dylan: «No

pienses más en ello, todo está bien…»;[11] es más fácil decirlo que hacerlo, es verdad. En cualquier caso, al seguir trabajando en esto, el pequeño humano descubre que no todo es tan peligroso como su cerebro quiere hacerle creer. Al cabo de un rato se da cuenta —gracias a la meditación— de que, si nos tomamos el tiempo para sentarnos, respirar, observar y cuestionar nuestras preocupaciones en lugar de tomarlas al pie de la letra, estas empiezan a debilitarse y a parecer simples problemas que resolver, obstáculos normales en el camino de la vida humana.

Y esta es la última parte de la historia: el pequeño humano entiende que es posible convivir con su cerebro ansioso; que es posible apaciguarlo, calmarlo, hablarle bajito al oído. Se da cuenta de que avanza en la vida, montado no sobre una bicicleta dócil que debe obedecer a cada una de sus pedaladas o frenadas, sino sobre un caballo miedoso al que hay que domar y tranquilizar para sacarle lo mejor: así es el cerebro de las personas ansiosas.

Así pues, he aquí mis dos mensajes…

El primero es para mis semejantes, mis hermanas y hermanos preocupados: no tratéis —ni siquiera en sueños— de borrar de vuestra mente toda ansiedad. En su lugar, aprended a escucharla cortésmente cuando os alerte y luego pedidle que se calme; a continuación, arriesgaos a decidir por vosotros mismos, sin dejar que ella os dirija; por último, juzgad los resultados…

El segundo mensaje es para los allegados de las personas ansiosas: no olvidéis que las inquietas e inquietos que os rodean no tienen el mismo cerebro que vosotros; el suyo les hace vivir en un mundo paralelo donde ven, mucho antes que vosotros, todos los peligros ante los que estáis ciegos. ¿No entendéis por qué se preocupan tanto? ¡Pues ellos no entienden por qué vosotros os preocupáis tan poco! No necesitan videojuegos inmersivos, ya viven en un universo virtual plagado de amenazas. Por tanto, respetad sus inquietudes —porque las personas ansiosas no siempre se equivocan—, pero traedlas poco a poco de vuelta al mundo real, aquel donde no necesariamente surgen todos los peligros y donde existen soluciones para la mayoría de los problemas. ¡No cuestionéis su

talento para detectar lo negativo, pero ayudadlos a ver también lo positivo!

Vale, muy bien, una última frase para el camino. No es de Cioran, no, sino de La Rochefoucauld, uno de sus sombríos hermanos literatos: «Es mejor emplear nuestra mente en soportar las desgracias que nos suceden que en prever las que nos pueden suceder».[12] ¡A trabajar, amigas y amigos!

Cero

«¡No eres más que un cero!». Un insulto que haría sonreír a los matemáticos, ya que el *cero* fue un invento brillante (hecho en la India y transmitido a Occidente por la cultura árabe). Como número, el cero es un objeto matemático que permite expresar la ausencia como una cantidad nula (el cero no es la nada sino la ausencia). Y, en la escritura numérica, permite marcar una posición vacía (los romanos no conocían el cero, lo que hace pesado y complicado su sistema de datación, donde MCMXCVIII significa 1998). Todo esto para ayudarte a sonreír o defenderte mejor la próxima vez que alguien te trate de cero…

Certezas

Cuantas más certezas muestra una persona, más me pregunto si realmente tiene confianza en sí misma y en lo que piensa. En mi opinión, los marcadores de una buena autoestima son la curiosidad y la flexibilidad, más que las certezas. ¿Podemos estar razonablemente seguros? Nuestro tiempo, que se ha vuelto cauteloso tras haber visto nacer, ir a la deriva y morir una serie de certezas (en la religión, la política, la ciencia), prefiere optar por apegarse a referencias o valores: convicciones que nos guían, pero no al punto de la ceguera, a las que nos apegamos pero sin vincularnos definitivamente con ellas, estando siempre dispuestos a escuchar las lecciones de la realidad. «La realidad es cuando uno se

golpea», habría dicho Lacan.[13] Por mi parte, me gusta hablar de «certezas transitorias»: debemos tener unas bases para razonar y actuar, pero sin convertirlas en dogmas, esas certezas que nos abstenemos de cuestionar, lo cual empobrece; y que a los demás también se les prohíbe cuestionar, lo cual es tiránico. Esforcémonos, pues, por tener certezas flexibles y en pequeñas cantidades, como evocan estas palabras de Jean Gabin en una vieja película de la que lo he olvidado todo salvo esta frase: «Eso es todo lo que sé, pero eso lo sé…». O simplemente limitémonos a tener ideas, a veces buenas, a veces malas, como sugiere Paul Valéry: «Una certeza puede destruir otra certeza; pero una idea no destruye la otra».[14]

Christophe André

¿Una entrada con mi nombre en este diccionario de la autoestima? Es porque yo lo valgo. No, bromeo, es porque mi personaje público me ha enseñado muchas cosas interesantes. ¿Personaje público? Sí, es lo que les pasa a todos los autores, como comentó Christian Bobin, también autor: «El hombre del que se habla cuando se habla de mis libros no existe».[15] La ventaja de tener un personaje que los demás toman por nosotros es que, cuando lo critican, podemos sonreír y decirnos que no nos preocupa. Casi todas las críticas que sufrió Bobin, especialmente en sus inicios, «poeta de la sensiblería», «católico barato», etcétera, provenían de personas que no lo habían leído, o solo en diagonal, o no lo habían entendido, no habían hecho el esfuerzo de entenderlo. A él no le importaba y lo sufría al mismo tiempo; pero eso no lo distrajo ni un ápice de lo que había decidido hacer con su vida y con sus libros. Mi notoriedad (pequeña y fugaz) también me ha dado la experiencia de ataques a distancia y juicios recurrentes (de personas que muchas veces no habían leído mis libros). Entre las críticas escuchadas: escribir banalidades porque escribo de las cosas sencillas (pero difíciles de aplicar); imponer una dictadura de la felicidad, porque recomiendo ser lo más feliz posible; defender la renuncia a la política, porque recuerdo que, para actuar

bien, es mejor estar mentalmente sano… Sufrimiento y pánico ante los primeros ataques; luego te acostumbras, aunque sigan siendo dolorosos; más tarde ya no importan, de verdad. No nos importan porque entendemos que es el peaje. Así como las molestias de la vida cotidiana son el precio de la vida, las maldades y perrerías injustificadas son el precio de la notoriedad. Si no quieres pagar, nada más sencillo: deja de mostrarte y deja de leer lo que escriben sobre ti. ¿Por qué te hablo de todo esto? Porque lo que me ha enseñado también es aplicable a cualquier vida: hagas lo que hagas, serás criticado; no te dejes atrapar: las críticas de algunas personas no son compartidas por la mayoría, porque a la mayoría no le importas y una pequeña parte de los demás te quiere y te aprecia; las víboras, las inundaciones, los atascos de la operación salida y los huesos existen, es así, de modo que recuerda lo que se decía el emperador y filósofo Marco Aurelio: «¿Este pepino es amargo? Tíralo. ¿Hay zarzas en el camino? Evítalas. Eso basta. No añadas: ¿Por qué existe esto en el mundo?».[16]

Ciencia: ¿qué dice exactamente de la autoestima?

Se han llevado a cabo muchas investigaciones en psicología científica desde el descubrimiento de la importancia de la autoestima, en la década de 1960. Primero se centraron en sus beneficios sobre el rendimiento y la confianza en uno mismo; después se supuso que mejorar la autoestima de los ciudadanos llevaría a los Estados a un futuro brillante: con una buena autoestima, todos producirían más riqueza y consumirían menos subsidios.[17] Luego llegaron algunas decepciones, y con ellas los primeros trabajos críticos[18] subrayando que en la vida hay algo más que la autoestima, ya se trate de los ciudadanos o de los Estados: ¡no hay ninguna varita mágica! Entonces se puso manos a la obra, y hoy se ha llegado a la conclusión[19] de que la autoestima, la buena autoestima (no su versión egocéntrica y narcisista), es un activo poderoso (pero no

infalible, de todos modos no hay ninguno) para ser feliz, construir una vida cercana a los propios ideales, tener buenas relaciones con los demás,[20] no sufrir trastornos mentales y mejorar la salud, etcétera.

La ciencia también dice, ya que se trata de uno de los grandes problemas de nuestro tiempo, que un uso demasiado intensivo de las redes sociales es perjudicial:[21] nos exponemos a demasiadas mentiras, sobre nosotros mismos o por parte de los otros, a demasiados estímulos conscientes o inconscientes para la comparación. Se pone demasiado énfasis en las bases materiales de la autoestima (apariencia física, pertenencias, éxitos varios). El veredicto es claro: las pantallas y las redes sociales debilitan la autoestima.

Por último, lo más importante: la ciencia demuestra, para las personas que padecen baja autoestima, que las intervenciones psicoterapéuticas funcionan,[22] y que las más interesantes y efectivas se basan en terapias conductuales y cognitivas, los grupos de asertividad y de psicología positiva.

Y, evidentemente, el trabajo continúa…

Cincinnatus

En la antigua Roma, el ciudadano y patricio Cincinnatus era considerado un modelo de virtud y humildad. Tras retirarse del poder para ocuparse de sus tierras, le pidieron ayuda porque nuevos peligros amenazaban a la joven República romana: «Los enviados del Senado lo encontraron desnudo y arando al otro lado del Tíber; inmediatamente tomó las insignias de su dignidad, venció a los enemigos, recibió la sumisión de su líder, y lo hizo desfilar delante de su carro, el día de su triunfo. Depuso la dictadura dieciséis días después de haberla aceptado, y volvió a cultivar sus campos».[23] Ejercer el poder porque la propia patria lo exige, luego abandonarlo y volver a la vida ordinaria: es por tratarse de una actitud excepcional (sin duda un tanto adornada por la leyenda) por lo que

el ejemplo de Cincinnatus atravesó los siglos. Pero, en definitiva, ¿somos capaces nosotros, como dicen que lo fue él, de renunciar al regocijo de nuestros pequeños poderes para volver a lo esencial, que es vivir con sencillez, buscando y compartiendo una felicidad discreta?

Cirugía estética

Hoy en día muchas personas recurren a la cirugía estética (inteligentemente rebautizada como «plástica», una formulación más neutra y discreta). Esa cifra no deja de aumentar, debido a la presión social que se ejerce sobre la imagen corporal, y al estímulo de muchos *influencers*, que alaban los resultados obtenidos en su propio cuerpo. Si miramos cómo funciona la cirugía estética, cuando tiene éxito parece que es en gran medida porque no solo cambia el aspecto físico, sino también la aceptación de uno mismo. Las personas que la han utilizado, convencidas de que se han librado de sus defectos y de que, por tanto, serán mejor aceptadas o admiradas, se comportan con mayor libertad, con más naturalidad. Como resultado, experimentan un mayor «éxito» social y, de hecho, son mejor aceptadas que cuando dudaban constantemente de sí mismas, cuando se observaban en lugar de seguir adelante. Pero estos beneficios se deben más a cambios en su comportamiento que a cambios en su apariencia. En última instancia, el éxito de la cirugía estética —cuando lo tiene— se debe principalmente a que cambia el modo en que nos miramos a nosotros mismos. No solo transforma el cuerpo, sino también la *imagen* del cuerpo. Y, al hacerlo, modifica la psique y fortalece la autoestima, al menos por un tiempo, porque la multiplicación de intervenciones «antienvejecimiento» para frenar los signos de la edad (arrugas, ojeras, flacidez de los rasgos) es, por supuesto, una batalla perdida. Después de todo, ¿por qué no si la gente está dispuesta a dedicar mucho tiempo, dinero y energía a esas transformaciones? Pero, por otro lado, esta gran mentira sobre la apariencia física ¿no juega un papel tóxico, empujando a todos hacia eso? En un mundo en el que todas las personas mayores de

50 años tendrán los dientes blanqueados, el pelo teñido y la piel facial tersa y estirada, aceptar los signos del envejecimiento será cada vez más incómodo y parecerá una anomalía.

Cociente intelectual

En la película *Forrest Gump*[24] hay una escena magnífica y conmovedora. El protagonista es una persona con discapacidad intelectual; no un tonto, sino un hombre sencillo, consciente de serlo, cuya inteligencia intelectual es limitada, pero no su inteligencia emocional. Su vida es una novela y recorre muchos acontecimientos históricos de su siglo, desempeñando cada vez un pequeño papel útil, sin quererlo. Un día, hace el amor con una amiga de la infancia, quien inmediatamente le deja, lo cual lo devasta. Años más tarde, la reencuentra y ella le confiesa que de su único abrazo nació un niño. Entonces se preocupa, con vergüenza y delicadeza, por saber si su hijo es retrasado como él. Y está eufórico de saber que no, que este hijo —al que tendrá que criar porque su madre no tardará en morir — tendrá la suerte de poseer una inteligencia normal. La película es hermosa y conmovedora, una de las pocas, que yo sepa, que presenta, sin ridiculizarlo ni menospreciarlo, a un protagonista intelectualmente limitado.

Somos quisquillosos con nuestra supuesta inteligencia. Así, en los experimentos de psicología, cuando se desea manipular al alza o a la baja el estado de ánimo o la autoestima de los voluntarios, se les somete a falsos test de cociente intelectual y, por tanto, se les notifica resultados aleatorios.[25] Se les dice que están en los límites más bajos de lo normal para ponerlos de mal humor e inferirles un sentimiento de inferioridad, o se les dice que son casi unos genios para el efecto contrario. Es falso, pero funciona. Moraleja: tanto si te tratan de genio como de tonto, ¡no te dejes impresionar!

«Como es debido»

Ser una persona decente era lo que desagradaba a León Tolstói: «Esta noción es una de las más falsas y dañinas que la educación y la sociedad me han inoculado durante mi vida».[26] Para él, cuando era joven, la obsesión por ser *como es debido* dependía de no tener acento al hablar francés (muy chic en aquel tiempo) o de llevar unos zapatos bonitos. Más tarde se dio cuenta de que la gente decente no aportaba nada a la sociedad, más allá de cosas banales y pretensión. ¿Cuáles son las nuevas normas contemporáneas del *como es debido*? Dependen de nuestro entorno social y familiar. Encontremos nuestros «como es debido» en nosotros, alejémonos de ellos, o sacrifiquemos por ellos solo un mínimo de esfuerzo: parecer vagamente «como es debido» nos permitirá a veces tener paz y dedicarnos a aquello que nos importa.

Comparaciones

Puesto que el ser humano es un animal social, en palabras de Aristóteles, nuestro cerebro está programado para comparar. La comparación es necesaria dentro de las especies sociales, es decir, que viven en grupos ricos en interacciones complejas: comparar permite a los individuos evaluar qué lugar reclamar y ajustar su comportamiento a su estatus. Sin duda, la comparación es a veces dolorosa en aquellos animales dotados de emociones, como los mamíferos, pero en general más útil que tóxica: evita entrar en competencia con alguien más fuerte o poderoso que uno y salir trasquilado.

En teoría, la comparación también debería sernos útil para aprender de los demás y servirnos como fuente de información para ajustar nuestros comportamientos y esfuerzos. Las oportunidades y los éxitos de nuestros semejantes podrían deleitarnos y, sobre todo, inspirarnos, porque el aprendizaje por imitación de un modelo es fundamental en la especie humana.[27]

Pero no, cuando nos comparamos con los demás, el sufrimiento nunca está lejos. De ahí los numerosos dichos que nos lo recuerdan:

«Comparación: veneno», «La comparación no es razón». Esto se debe a que no somos ordenadores, capaces de comparar fría y racionalmente las brechas entre nosotros y los demás, y planificar acciones para llenarlas. Todo pensamiento humano va acompañado de emoción, y la emoción de la comparación es muchas veces la envidia, de la que el filósofo Descartes decía: «No hay vicio que sea tan perjudicial para la felicidad de los hombres».[28] No es de extrañar, entonces, que las comparaciones tengan un impacto tan grande en la autoestima.

Las comparaciones, que nuestra mente no puede dejar de establecer, son, por tanto, tan solo una herramienta, una función, de la que nos corresponde hacer un buen uso, de manera que no sean, como señaló el filósofo Gustave Thibon, un pretexto para «esforzarse siempre por alcanzar o superar a los demás».[29] Por el contrario, en palabras de otro filósofo, Alain, «la finalidad de la comparación es regular nuestros pensamientos y hacerlos caminar al paso del mundo».[30] Dicho de otro modo, comparar para adaptarse, y dejarlo así.

Comparaciones, modo de empleo

Como las comparaciones son inevitables, es preferible tomar conciencia de ellas para poder darles un uso lúcido y mesurado. He aquí algunas observaciones que pueden guiarnos en esta «higiene mental de la comparación».

• *Compararse pero con lucidez y flexibilidad*
«Me miro, me doy pena; me comparo, me consuela», dice el proverbio. Si nos preocupamos no solo de comparar hacia arriba (con los que están mejor), sino también hacia abajo (con los menos afortunados), nos damos una doble oportunidad: tomar más conciencia de nuestra felicidad, pero también estabilizar nuestra autoestima. Esto en el aspecto emocional. Otros trabajos han demostrado que la comparación hacia arriba sirve a nuestros

objetivos de desarrollo personal, mientras que la comparación hacia abajo sirve para protegernos y valorarnos.[31]

• *Domesticar y sublimar la envidia*
Como resultado de las comparaciones, la envidia es un sentimiento frecuente y que a menudo induce a la culpa. Puede tomar la forma de una envidia depresiva («A mí también me gustaría triunfar así, pero no soy capaz, no estoy a la altura») o de una envidia agresiva («¿Por qué estos imbéciles son más felices y apreciados que yo?»). Y todos nuestros esfuerzos deben consistir, entonces, en redirigirla hacia una envidia emulativa: «Si lo que los demás tienen me da envidia, haría bien en observar mejor lo que les ha permitido llegar hasta allí para acercarme también a ello con mis esfuerzos».

• *Aprender a admirar y a alegrarse de la felicidad de los demás*
Esta es otra forma de limitar la aparición de la envidia y de experimentar mejor las comparaciones. Las emociones sociales positivas, como la admiración, la bondad o la compasión, no solo nos hacen más agradables en el trato, sino que también nos permiten sentirnos más felices y valorados por los demás, como han demostrado numerosos estudios. Representan un poderoso antídoto contra la envidia.

• *Compararse mejor con uno mismo*
En la búsqueda de un objetivo, compararnos con las personas que nos preceden solo es útil para inspirarnos en sus estrategias, no para juzgar nuestro avance. Más bien, nos conviene compararnos con… ¡nosotros mismos! Sin olvidar de dónde venimos, qué progresos hemos hecho, etcétera.

• *Cultivar la humildad y renunciar a la competencia innecesaria*
«El hombre humilde no se cree —o no quiere ser— inferior a los demás: ha dejado de creerse —o de querer ser— superior», escribió el filósofo André Comte-Sponville.[32] Ser humilde significa desconfiar de competencias inútiles: ¿por qué querer a toda costa estar entre los primeros en todo? ¿Porque yo lo valgo? Un eslogan publicitario

más que una fuente de sabiduría… Hay situaciones verdaderamente competitivas en nuestra vida: el deporte, determinadas oposiciones en nuestros estudios o en nuestras profesiones… Por lo demás, pretender liderar todas las carreras nos aportará más estrés que felicidad, más inseguridad que autoestima.

• *Mantener la lucidez ante los modelos que vienen de las pantallas*
El principio de las pantallas (cine, televisión, revistas y, por supuesto, las redes sociales) es que son escaparates del ego. En ellas, cada uno se presenta con su mejor perfil y solo cuenta los mejores momentos de su vida. Recordar esto cada vez que nos sumergimos en ellas es una primera protección. ¡Otra es sumergirse en ellas lo menos posible!

• *Involucrarse*
Si las comparaciones nos resultan demasiado dolorosas, podemos cambiar de mentalidad, como acabamos de ver, pero también podemos, por qué no, implicarnos en movimientos asociativos o políticos para cambiar la sociedad: hacer campaña por la aceptación (y no la valoración) de las diferencias, por una sociedad más inclusiva y menos competitiva.

• *Olvidarse*
¿Por qué esta irresistible tendencia a compararnos con los demás? Los investigadores han pensado durante mucho tiempo que esto se explica principalmente por la incertidumbre: preferimos compararnos cuando no sabemos muy bien cómo situarnos y cómo comportarnos. Pero esto sirve sobre todo para comparaciones de saber hacer: si me invitan a una cena muy elegante, observaré lo que hacen otras personas, más experimentadas que yo en estas circunstancias, para saber cómo comportarme; la comparación es una fuente de inspiración. Por desgracia, muchas veces se convierte en fuente de devaluación, porque no observo y comparo para aprender, sino para juzgar, y sobre todo para juzgar mal, ya sea a los demás (desprecio) o a mí mismo (subestima). Todos los trabajos demuestran que, paradójicamente, cuanto más se empuja a una persona a centrarse

en sí misma, más tiende a compararse con los demás.[33] Solución: si te preocupa el problema, aprende poco a poco a observar el mundo y sus habitantes sin relacionarlos siempre contigo.

Complejos

Demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado esto, demasiado aquello; pero también la nariz, las orejas, los pechos, los músculos, la piel, el pelo, los dientes; sin olvidar la inteligencia, la cultura, el humor, la belleza, la popularidad. ¡No faltan motivos para acomplejarse!

Un complejo es el enfoque de nuestra mente en un defecto; no importa si este defecto es real o supuesto. Lo importante es que creamos en él y que a este enfoque le siga una amplificación de sus consecuencias: atribuimos al defecto la responsabilidad de muchos de nuestros problemas existenciales, de nuestros fracasos, de nuestras dificultades. Si no podemos encontrar el amor, si no tenemos suficientes amigos, si estamos atrapados en el trabajo, no tiene sentido mirar lejos: ¡es por ese maldito defecto! Sin embargo, no hay más que abrir los ojos para ver que se puede ser feliz, aunque seas pequeño y tengas las orejas grandes. ¡Y que también hay grandes con orejas pequeñas que son capaces, a pesar de su increíble suerte, de ser muy infelices! Porque, en la mayoría de los casos, el problema no es el defecto, sino nuestra *reacción* a él: nos convencemos de que todo el mundo lo ve, lo examina y nos juzga (mal, evidentemente).

¿Qué hacer? ¡Desenfocar! Recordar que una buena autoestima es como una buena alimentación, debe nutrirse de diversas fuentes. Si hay un defecto, no debe hacernos olvidar todo lo demás y nuestras cualidades, a las que debemos abrir los ojos. Desenfocarse también significa observar a las otras personas: ¿son todas perfectas, talentosas, brillantes y hermosas? ¿De verdad no tienen defectos? ¡Por supuesto que los tienen! Y, aun así, ¡viven! Así que hay que desenfocarse, salir de uno mismo y, luego, actuar como si el defecto no existiera. Y observar el resultado.

Así funciona la cirugía estética, cuando funciona: cuando terminamos operándonos por un defecto físico y después nos sentimos mejor, es porque entonces dejamos de obsesionarnos y enfocarnos, y porque en los intercambios sociales ya no miramos hacia nosotros mismos y nuestros defectos, sino hacia los demás; ya no estamos sumidos en la observación, sino en la interacción. Pero también podemos evitar la cirugía siguiendo una terapia conductual,[34] que nos enseñará, mediante unos ejercicios concretos, a actuar a pesar del defecto, a pesar de la sensación de incomodidad, a pesar de la impresión de vergüenza. Y a observar que nuestro defecto: 1) la mayoría de la gente no lo nota; 2) a la mayoría de los que lo notan no les importa y no nos juzgan inferiores por ello.

Así pues: desenfócate, socializa, habla con tus allegados (que también te hablarán de sus complejos y cómo los mantienen a raya) y, sobre todo, ¡no frecuentes las redes sociales! Porque son fábricas de complejos: todo el mundo se dedica a publicar en ellas imágenes perfectas, momentos en los que tenemos buen aspecto, en lugares bonitos, rodeados de mucha gente que parece querernos. Y como el complejo se nutre de la comparación con los demás, de la pregunta «¿Estoy mejor o peor?», te imaginas el desastre. No es en las redes sociales, nidos de mentiras, donde debemos buscar la verdad verdadera de nuestra popularidad…

«Cuanto menos pienso en mí misma, mejor», me dijo un día una de mis pacientes. Ahí está el secreto: dejar de preocuparse por el efecto que uno hace, y ocuparse solo de vivir.

Conjugaciones

Los científicos hablan en tiempo presente: «Las investigaciones han demostrado que, entre más del 70% de los occidentales de 25 a 65 años, la autoestima se beneficia más de las relaciones de colaboración que de las relaciones competitivas». Los maestros y gurús hablan en imperativo: «¡Valórate y colabora!». Los psicoterapeutas hablan en condicional: «Si intentas colaborar más

podrás observar el resultado en la imagen que tienes de ti mismo por la noche cuando te vayas a dormir». Está bien, siempre y cuando nos impulse a actuar correctamente…

Consuelo de escritores

Proust, en una carta a un colega y amigo escritor, Jean-Louis Vaudoyer: «Tienes tanto talento que mereces no ser reconocido».[35] Los colores de una tela delicada se desvanecen si se exponen a demasiada luz. Y el talento también se deteriora si se celebra en exceso; se torna facilidad e histrionismo. Tener talento, conservarlo, no abusar de él, a pesar de la notoriedad, los honores y el reconocimiento, ¡ahí está la dificultad! Al menos según Marcel Proust, un gran mundano (y con mucho talento).

Contaminación por el éxito

Las dudas sobre uno mismo a veces son buenas. Bueno, sobre todo si persisten a pesar de nuestros éxitos y logros. Entre mis colegas autores de libros (¡no daré nombres!), a veces he visto la contaminación del éxito. Caprichos y pretensiones, algunos tomándose por maestros, otros abusando de los poderes que les permitía su notoriedad. «Tener un triunfo modesto», se decía antes: por respeto a quienes no han triunfado, pero les habría gustado; pero también y sobre todo para la higiene mental personal. El éxito es un bien que nos hace soñar cuando no lo tenemos, y que nos contamina cuando lo tenemos; es decir, es un bien que siempre nos exige esfuerzos…

Contradicción y sabiduría

«Un buen sitio para buscar sabiduría es, pues, donde menos esperas encontrarla: en la mente de tus oponentes».[36] Es el investigador en

psicología Jonathan Haidt quien recuerda así la absoluta necesidad de no pensar con anteojeras, y las grandes ventajas que existen (o que existirían) en esforzarse por escuchar de verdad los argumentos de personas con las que no estamos de acuerdo. Por supuesto, esta actitud requiere haber trabajado primero las propias habilidades de regulación emocional (no molestarse) y de conciencia plena (escuchar de verdad). Pero, en cualquier caso, la sabiduría es claramente una cuestión de yin y yang: a menudo nace de la confrontación y la síntesis de los opuestos. Y de nuestra capacidad de observar y acoger, en nuestro fuero interno, toda la agitación de esa confrontación. ¿La relación con la autoestima? Es simple: mantener una buena autoestima no significa comprobar que siempre se tiene la razón, sino enriquecer periódicamente los propios saberes, ya sean conocimientos o actitudes relacionales. El genial Montaigne lo recordaba, con su estilo elegante y ligero: «Cuando alguien me contraría, me despierta atención, no ira».[37] Y Jules Renard, por su parte, se burlaba de uno de sus conocidos: «Se pasa el tiempo buscando gente de su misma opinión».[38] Escuchar con atención a los oponentes, no necesariamente para darles la razón, sino para comprender cómo razonan: uno de los mejores consejos de sabiduría que conozco. Siempre que se haya aprendido, antes, a no enfadarse…

Control

A nivel psicológico, es el fenómeno por el cual una persona ejerce una autoridad o dominio abusivo sobre nosotros, sin necesidad de recurrir a la fuerza o a la amenaza física. Recuerdo una conversación con una amiga que me contaba sus experiencias personales de control: lo había vivido en pareja durante cuatro años y también con uno de sus empleadores. Al hablarme de su entrevista de despido con este último, quien la presionó terriblemente para que renunciara, reconociendo sus faltas y sus errores, describió un momento extraño: «Salieron palabras de mi cuerpo, ¡me oí

disculparme por la molestia que le había causado!». Aunque, por supuesto, ella no pensaba ni una sola palabra sobre eso. El control es a veces como un fenómeno de posesión, escapamos de nosotros mismos y nos vemos hacer o decir cosas que toda nuestra inteligencia o nuestra razón desaprueban. Falta de autoestima, muy a menudo; muchas veces también, y esto va de la mano, exceso de bondad y empatía. ¿La solución? Conocer este defecto en uno mismo y reconocerlo cada vez que despierte; no quedarse nunca solo delante de grandes manipuladores, hablar de ellos con allegados o con profesionales; alejarse de ellos cuando sea posible; prepararse bien en caso de un enfrentamiento necesario; fortalecer a diario la capacidad de decir no, practicarla en cada ocasión: no al vendedor que nos ha hecho probar artículos que no queríamos comprar, no a los amigos que quieren invitarnos cuando estamos cansados, no a los abusadores de todo tipo, ya sean amables o maliciosos. Y no intentar convencerse de que, después de todo, uno podría estar equivocado. Al contrario, mantenerse alerta.

Otra amiga, que había tardado años en separarse de un marido difícil y tóxico, me explicó que un día había tenido una especie de revelación fonética: «Le estaba explicando a una amiga que mi esposo ya no era a mis ojos más que una mala persona que me manipulaba, y, de repente, al usar la palabra "esposo", hice un clic, comencé a repetir y a derivar: ¡esposo, esposa, esposada! ¡Ese idiota me ha tenido esposada durante años! Es una tontería, pero el hecho de formularlo me motivó».

Los caminos hacia la liberación son múltiples e imprevisibles…

Conversación

Cuando charlamos e interactuamos con los demás, tenemos la impresión de «sentir» si la corriente circula o no. Pero haríamos bien en desconfiar de esas impresiones tan subjetivas. De hecho, la mayoría de los estudios demuestran que a menudo tendemos a subestimar la impresión que damos a nuestros interlocutores: a centrarnos demasiado en nuestros defectos («He hablado demasiado

o no lo suficiente; me he reído demasiado fuerte, o he estado demasiado atorado; he sido demasiado confuso, o he sido demasiado pedagógico; etc.») y a no ver lo suficiente nuestras cosas buenas. Y lo que también demuestran los estudios es que los demás nos juzgan mucho más favorablemente que nosotros mismos.[39] ¿Y eso por qué? En primer lugar, porque nos enfocamos demasiado en nosotros mismos y no lo suficiente en nuestros interlocutores: cuando grabamos las interacciones en vídeo y luego las reproducimos, vemos que, aunque las personas que tenemos delante ofrezcan numerosos signos de aprobación, tendemos a ignorarlos o subestimarlos, y a confiar en cambio en nuestras sensaciones. Sin embargo, estas últimas están parasitadas por nuestras exigencias: después de una conversación, tendemos a reproducir la película, congelando la imagen sobre nuestros errores, lo cual es un modo interesante de progresar, ¡pero engañoso para juzgar la impresión que hemos dado! De nuevo, confiemos en el juicio de los demás, ¡a menudo es más objetivo con nosotros que el nuestro!

Corriente

Un día que me definía como «corriente», mi interlocutora dio un respingo y me rebatió: «Qué va, tú no eres corriente, nadie es corriente». ¡Pues sí! En cualquier caso, yo me siento corriente, y no me avergüenzo ni me jacto de ello. No soy alguien espectacular, pintoresco, brillante. Cumplo lo mejor que sé mi oficio como ser humano, y lo mejor que sé todas mis otras misiones aquí en la tierra: padre, esposo, amigo, médico, autor, desconocido de paso. Corriente no significa inferior, significa humano.

Cosas serias

Hace algún tiempo di una conferencia a los antiguos alumnos de una gran y prestigiosa escuela, una conferencia sobre la felicidad.

Consciente de que se trataba de un público con un buen nivel científico, puse mucho énfasis en la investigación en psicología positiva. A juzgar por sus caras y sus reacciones, les satisfizo… Tras la sesión de preguntas y respuestas, estaba abandonando el estrado cuando el presidente del acto, que me había escuchado cortésmente, procedió a presentar al siguiente orador, un eminente miembro de esa gran escuela, y soltó: «Bueno, ¡gracias otra vez al doctor André! Y ahora pasemos a las cosas serias…».

¡Risas entre los asistentes! Al menos estaba claro: yo había hecho el papel de bailarín o de bufón; bueno, no nos devaluemos, digamos de distractor. Hace unos años, esto probablemente me habría ofendido, pero ya no. Incluso me pareció muy divertido: ¡siempre es mejor saber exactamente qué lugar ocupamos en el gran espectáculo de la vida!

Crecimiento personal

¡Trabajar en uno mismo es la historia de su vida!

Primero, revertir los propios defectos, enmendarlos, erosionarlos; no olvidar desarrollar las fortalezas, virtudes y cualidades. Luego, en el caso de los defectos, llegamos a un núcleo duro irreductible: conservamos siempre una parte de nosotros mismos frágil o molesta, que ya no somos capaces de modificar, o solo a costa de esfuerzos excesivos, de autolimitación y vigilancia agotadores y alienantes; en definitiva, es mejor aceptar esa parte inestable, y basar los esfuerzos en que no pese sobre aquellos que nos rodean: que nuestro estrés, nuestros miedos y nuestras manías solo nos molesten a nosotros y no a nuestros semejantes. En cuanto al trabajo sobre nuestras cualidades, por supuesto, nunca estará terminado, pero como es más ligero, más alegre, no tendremos motivos para detenerlo.

Críticas (escuchar)

La crítica es siempre una herida: daña la imagen que teníamos de nosotros mismos o de nuestro comportamiento si era buena; o reaviva nuestras dudas y nuestra inseguridad sobre esa misma imagen si era mala; finalmente, es siempre un mensaje que tomamos como una señal de desencanto o de rechazo. Sin embargo, una crítica es siempre un regalo, una información valiosa: sobre lo que está mal en nosotros (críticas justas), o sobre lo que está mal en la forma en que somos percibidos (críticas falsas o injustas). Utilizando esta información, podemos hacer lo que sea necesario para cambiar.

Por supuesto, aquí solo hablo de críticas puntuales; nada que ver con la empresa de demoler la autoestima que representan las críticas repetidas y crónicas provenientes de determinadas personas. Esto también es información, pero los mensajes que transmite son más claros: «¡Esta relación es tóxica, no dejes que suceda y aléjate!».

Críticas (formular)

Las reglas para hacer que una crítica a los demás sea, si no agradable (misión imposible), al menos útil, son sencillas; basta con tomarse un breve momento de reflexión para recordarlas antes de hablar: 1) criticar los comportamientos más que a la persona; 2) no hacer un juicio de valor («es inútil, está mal, es feo»), sino describir lo que sentimos; 3) presentar la crítica como una petición de cambio y no como una condena; 4) no esperar, al menos inmediatamente, una disculpa o arrepentimiento (dejar tiempo a la otra persona para digerir su contrariedad), y 5) recordar que las críticas siempre hacen que el cerebro de los demás reaccione violentamente, sobre todo cuando sufre de baja autoestima:[40] no hace falta añadir ni ampliar, incluso una pequeña crítica produce siempre un gran efecto.

Cuaderno

Hace unos años mi hija menor, entonces en el curso preparatorio, me dijo que la maestra había mostrado su cuaderno como ejemplo a los demás niños de su clase. Es una buena alumna por muchas razones: por ansiedad (no quiere que la regañen), por empatía (no quiere herir los sentimientos de su profesora ni de sus padres), por el placer de aprender (tiene curiosidad), etc. En definitiva, es así, y ella cree que no tiene ningún mérito en la historia. De ahí su reacción ante el gesto de la maestra: se sintió halagada y a la vez avergonzada: «¿Sabes?, esto perjudicará a los demás, a los que no saben llevar bien su cuaderno».

Entonces me hizo pensar en estas líneas del poeta Christian Bobin: «Soy incapaz de pensar en una cosa sin traer inmediatamente su sombra a su lado. No puedo, por ejemplo, pensar en la lectura sin pensar en aquellos que nunca tendrán acceso a ella. Los libros me hacen pensar en los analfabetos. Y las fotografías, en los ciegos».[41] Y sus éxitos debían de hacerle pensar en aquellos que siempre fracasan (o creen fracasar…).

Esta es la riqueza y la fragilidad de los movimientos de la autoestima entre los empáticos sensibles: tan pronto como la felicidad o la satisfacción asoma la cabeza, inmediatamente aparecen las sombras de la desgracia y el dolor de los demás. Con ellos, no hay riesgo de caer en una espiral de narcisismo o éxtasis…

Cualidades

Conocer y reconocer las propias cualidades es una de las bases de la autoestima. Pero no siempre es fácil, como señala Victor Hugo: «Vemos las cualidades de lejos y los defectos de cerca».[42] Y como vivimos (en teoría) muy cerca de nosotros mismos, nuestro primer movimiento es ver nuestros defectos y nuestros límites. Está muy bien si es solo la primera etapa, la de la mirada egocéntrica, seguida de una segunda, la de la acción para progresar, y de una tercera, la de la ampliación de la mirada sobre las propias cualidades. Hugo nos recuerda que es más fácil verlas de lejos, de ahí la importancia de

escuchar las cosas buenas que nuestros allegados y amigos dicen de nosotros. Luego ponerse manos a la obra, desarrollar nuestras cualidades, disminuir nuestros defectos, y recordar lo esencial: hacerlo en un clima tranquilo, de gentileza, perseverancia, paciencia…

Cuerpo

Estoy en la consulta del dentista para que me arreglen un trocito de empaste. Mi dentista, un conversador hiperactivo y simpático, tiene uno de esos asientos en los que estás completamente inclinado hacia atrás, con los pies hacia arriba y la cabeza hacia abajo. Como resultado, coloca descuidadamente algunos de sus utensilios y herramientas sobre mi pecho durante el tratamiento. Siento una discreta sensación de incomodidad y desvalorización ligada a este pequeño y nada mezquino gesto: utilizar un cuerpo humano, o una parte de un cuerpo humano (en este caso, el mío), como una cosa (en este caso, una bandeja de instrumentos). Esto me recuerda un vértigo existencial de mi infancia: estábamos visitando a unos amigos de mis padres cuando el señor que nos invitó me mostró una lámpara cuya pantalla estaba hecha, según él, de piel humana. Ya no recuerdo lo que pasó o lo que se dijo a continuación, pero recuerdo mi pavor a que alguien pudiera usar un cuerpo humano para fabricar objetos y luego vivir tranquilamente a su lado.

Cuerpo encorvado

El cuerpo porta el peso de nuestros pensamientos. Si estamos decepcionados de nosotros mismos, nos encerraremos en nosotros, nos encorvaremos y, sin querer, tendremos una cara triste y dolorida. Y a la inversa, si podemos, hagamos un leve esfuerzo por enderezarnos y respirar más plenamente, nos dará una pizca de confianza. Solo una pizca. Y, sobre todo, nos ayudará a percatarnos de que encorvarnos y fruncir el ceño no nos ayudará. Nuestra

conciencia y nuestra voluntad tienen, por tanto, un pequeño margen de maniobra para corregir lo que recuerda La Rochefoucauld: «La fuerza y la debilidad de espíritu tienen un nombre desafortunado; en realidad, no son más que la buena o mala disposición de los órganos del cuerpo».[43] Hacer todo lo posible para mantener nuestros órganos y nuestro cuerpo felices y en buen estado será bueno para la autoestima.

Culpabilidad

El arte de atormentarse por los propios errores, faltas o pecados. Atormentarse excesivamente, en cualquier caso. Como todos los sentimientos emocionales, la culpabilidad tiene sus ventajas: es esa punzada de malestar la que nos hace recordar un posible daño que hemos cometido y causado a otros. Y siempre es bueno pensar en el daño que hemos podido hacer, calibrarlo y ver si existe reparación o si, al final, los daños no son demasiado graves. Un individuo sin culpabilidad es un psicópata, indiferente al sufrimiento ajeno, aunque sea su artífice. Y una sociedad sin culpabilidad sería una jungla inhabitable, llena de empellones, actos violentos, agresiones y traiciones, sin ningún escrúpulo. La vieja «culpabilidad judeocristiana» que algunas décadas de psicoanálisis han perseguido y aniquilado en las mentes contemporáneas no es tan judeocristiana: es simplemente una necesidad universal de las sociedades humanas, y un pequeño *software* emocional colocado por la evolución en el núcleo de todos los cerebros, una señal de alarma de nuestras posibles malas acciones, es decir, gestos y palabras que podrían causar sufrimiento a los demás.

Cumpleaños

Celebrar el cumpleaños es una práctica reciente. Antes del siglo XX, en Occidente, los católicos entendían que celebrarlo era una forma de pecado de orgullo.[44] Se festejaba más bien el santo patrón, bajo

cuya protección nos pusieron nuestros padres al darnos su nombre. En cambio, entre los protestantes, poco dados al culto de los santos, el cumpleaños recordaba la voluntad divina: era la celebración del día que Dios había elegido para darnos un espacio en este mundo. En cualquier caso, el cumpleaños puede ser una ocasión de sentirnos amados y apreciados si se celebra en compañía; o solos y desvalorizados si no hay nadie para felicitarnos.

Al igual que ocurre con las Navidades, duele saber que el cumpleaños suele ser hoy en día un pretexto para el narcisismo y el materialismo: recibir regalos y ser el centro de atención. ¿No sería sin duda más útil replantearlo como una ocasión de tomar conciencia de nuestra suerte de haber venido al mundo, y todavía más de ser amados y estar acompañados, pese a la fugacidad del tiempo?

Cumplidos (caza y captura)

Me gusta la expresión inglesa *fishing for compliments*, «pescar cumplidos»: describe la actitud de falsa modestia que consiste en resaltar los propios límites y la propia humildad para, de hecho, atraer estima y admiración. Una falsa humildad que no cubre una preocupación sincera o la indiferencia por el éxito, sino el deseo de ser reconocido y felicitado, una y otra vez. Coquetería, que puede ser conmovedora o molesta.

Cumplidos (expresión)

Hacer cumplidos es una forma sencilla de aumentar la autoestima de nuestros interlocutores. Excepto que a veces no funciona. Para los narcisistas, si entienden que los cumplidos no están suficientemente respaldados. Entre los acomplejados, si los elogios recaen sobre algo que consideran defectuoso en ellos. Entre los ansiosos, que se dicen: «Dios mío, nunca estaré a la altura de sus expectativas, la próxima vez lo decepcionaré». Esta no es una razón para dejar de

hacer cumplidos, pero sí explica por qué en ocasiones no funcionan tan bien como creíamos.

Cumplidos (recepción)

Es duro no recibir cumplidos cuando se ha hecho un esfuerzo, pero también lo es a veces recibir elogios excesivos o inapropiados. En particular porque los cumplidos son como el azúcar o el alcohol: cuando se abusa de ellos, causan daños rápidos al ego (lo hinchan) y resultan muy adictivos (el ego se acostumbra y pide más). Si te molestan los cumplidos, puedes inspirarte en Woody Allen, quien dijo: «No me importa morir, simplemente prefiero no estar allí cuando suceda». Por mi parte, me da vergüenza estar ahí cuando la gente me felicita, ¡prefiero que lo hagan sin mí! Que digan cosas buenas de mí me alegra, que me hagan cumplidos me avergüenza.

D

Defusión

Lo sabemos desde la Antigüedad y los filósofos estoicos: no es solo la realidad lo que nos atormenta, sino también (y a veces especialmente) nuestros pensamientos sobre la realidad; en palabras de Epicteto: «Lo que preocupa a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que tienen de ellas».[1] Y sobre todo el hecho de que se adhieran a estas opiniones, y las tomen por la realidad, fusionándose con ellas. La defusión, ese mecanismo crucial en cualquier proceso de cambio psicológico, consiste en decirse a uno mismo: «"Soy patético" no es la realidad, es un pensamiento; y, por tanto, un fenómeno subjetivo, una mirada parcial». Alejarse de los propios pensamientos, considerándolos solo como fuentes de información y no como certezas, es la tarea o más bien el cuidado de toda una vida.

Demasiado para mí

La pareja de un amigo se está muriendo de cáncer, aun cuando todavía no tiene 40 años. Mi amigo está abrumado y, por el cumpleaños de la persona que ama y que se va a ir, le escribe un pequeño texto para expresarle, de una sola vez y desde lo más profundo de su alma, todo su amor y toda su admiración. Le habla de sus cualidades de corazón, su empatía, su generosidad, su discreción, su modestia, su luminosidad. En definitiva, de su belleza

interior, que sigue siendo excepcional, a la vez que su cuerpo se va deteriorando y degradando poco a poco a causa de la enfermedad. Le dice cosas como: «Tú eres la luz con tu sonrisa y tu amabilidad, y a menudo has deseado permanecer en la sombra, para no ofender, no hablar de ti, no molestar ni hacer sufrir…». Y ella protesta en voz baja y sinceramente: «Pero esto es demasiado. Es demasiado para mí…». No, no era demasiado, era justo. Simplemente la avergonzaba demasiado. Ella quería amor pero no admiración: humilde hasta el final. Admirable, a su pesar.

Demolición

«Toda vida es naturalmente un proceso de demolición». Esta célebre frase del escritor Francis Scott Fitzgerald proviene sin duda de su propia experiencia de enfermedad depresiva, que relata en su libro *The Crack-Up*.[2] Pero toda vida no es necesariamente eso, no es solo un proceso de demolición.

Toda vida es también un proceso de construcción, de aprendizaje constante. Hasta el final: seguir aprendiendo y construyendo, en eso consiste vivir. En términos de nuestra relación con nosotros mismos, ciertamente existen demoliciones: adversidades que echan abajo nuestras certezas y esperanzas; heridas, fracasos, duelos, que al principio nos debilitan. La reconstrucción después de la demolición —es decir, la resiliencia— es, por tanto, uno de los grandes asuntos de cualquier vida humana. Pero no se reconstruye sin esperanza, sin confianza, no se reconstruye sin creer en uno mismo y en los demás, no se reconstruye sin autoestima.

Depresión

Los vínculos entre los trastornos de la autoestima y la depresión son estrechos y están documentados. He aquí algunos ejemplos… La frecuencia de las emociones dolorosas de la autoestima es bien conocida, y bastante específica, ya que son principalmente las

emociones asociadas con la autoimagen las que representan un factor de fragilidad, no las emociones en general[3] (emociones de la autoestima: satisfacción, contentamiento, orgullo, soberbia, vergüenza, culpa, envidia…). Parece que la baja autoestima, o su inestabilidad, es un notable factor de riesgo depresivo.[4] Y que los sujetos con alta autoestima inestable, es decir los narcisistas, tampoco están exentos del riesgo de depresión, en caso de fracasos repetidos que imposibiliten las mentiras halagadoras sobre uno mismo; estas descompensaciones depresivas también se dan en el contexto de conflictos con el entorno, cansado de las rivalidades y de la sed de admiración y dominación de los narcisistas.[5] Parece que un nivel bajo de autoestima, durante la adolescencia (entre los 12 y 16 años), o las oscilaciones excesivas son un factor que predice un mayor riesgo de depresión posteriormente, al menos hasta los 35 años,[6] en todo caso si no se hace nada por el adolescente para aumentar su autoestima, o por quienes lo rodean para ayudarlo. Luego, a lo largo de la vida, las penurias de la autoestima siguen representando un factor de fragilidad depresiva.[7] Hay que trabajar, por tanto, lo mejor que podamos, sin vacilar en pedir ayuda.

Derecho (Ponte)

Nuestro estado mental se expresa en gran medida a través de nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando estamos tristes tendemos a bajar la vista, a hablar más despacio, con una voz más grave. Y lo que también demuestran muchos estudios científicos es que la forma en que nos comportamos (si nuestra postura es erguida o encorvada, etc.) influye a su vez en nuestra mente. Si, por ejemplo, hacemos que unos voluntarios rellenen unos cuestionarios de satisfacción existencial, obtenemos resultados diferentes según les hagamos realizar esos cuestionarios sobre una mesita baja, que los obliga a agacharse y encogerse, o sobre un escritorio bastante alto, que les permite mantener la cabeza y el cuerpo erguidos.[8] Completar el cuestionario en una postura doblada modifica la

autosatisfacción a la baja y, por el contrario, completarlo en postura erguida la impulsa al alza. Cuando tus padres te decían: «¡Ponte derecho!», ¿te reías? ¿Te parecía que no servía de nada? Pues bien, estabas equivocado. Por cierto, ¡espero que no estés leyendo estas líneas encorvado!

Derrota

«La derrota viene de dentro de uno mismo. En el mundo exterior no hay derrota. La naturaleza, el cielo, la noche, más allá de la negrura de la noche, la lluvia, los vientos son solo un largo y ciego triunfo».[9] Me gusta este pensamiento del escritor Pascal Quignard. Sí, es de dentro de uno mismo de donde viene la derrota: ¿qué mejor manera de recordar que nuestra mirada, muchas veces, tiene la llave de todo? La de nuestro sufrimiento, así como la de nuestra paz interior. ¿A veces tenemos la impresión de que el ideal de profunda paz interior que transmiten estas palabras nos resulta inaccesible? No nos pongamos presión, pero pensemos en la contemplación de un alto pico nevado: no hace falta escalarlo para sentirse reconfortado por su vista. Los ideales nos hacen bien, incluso a distancia: que sean para nosotros fuente de inspiración, y no de obligación…

Descaro

Aunque uno sea un conferenciante veterano, aprende algo todos los días. Una noche, cuando pedía a 1.500 presentes en la sala que hicieran algunas preguntas al final de la conferencia, una joven se acercó al borde del escenario y me preguntó si podía firmarle dos libros porque tenía que marcharse rápidamente. Estuve a punto de decirle que sí, pues me sorprendió y sin duda admiré su osadía. Pero me negué, aunque solo fuera para no dar un «mal» ejemplo: un sí por mi parte habría arrastrado a las otras 1.499 personas que no se atrevían a hacerlo, provocando una buena confusión y la cancelación de la sesión de preguntas y debate. Los organizadores de la velada

me preguntaron luego si me había molestado: en absoluto, más bien me había asombrado y, como he dicho antes, había despertado en mí un vago sentimiento de admiración, cómo podemos afrontar comportamientos que desaprobamos, pero de los que nunca hubiéramos sido capaces. Precisamente ayer, otra experiencia, casi una lección de vida: en la caja del pequeño supermercado ecológico donde suelo comprar, mi carrito está lleno y, de repente, una señora detrás de mí, mayor pero vivaz y en buena forma, me pregunta si puede pasar delante. «No llevo gran cosa», me dice mostrándome una caja de seis huevos que tiene en la mano. Por supuesto, le cedo mi sitio. Y allí, sin inmutarse, abre una bolsa grande, que yo no había visto, y saca una veintena de artículos pequeños, evitando ahora con cuidado mi mirada y entablando rápidamente una conversación con la cajera para validar el trato. Como estoy de buen humor, no me enfado, sino que lo admiro. Me digo: «Observa y aprende, amigo, tú que siempre tienes miedo de molestar y abusar, ¡todo es posible en este mundo!». Sé que nunca haré este tipo de cosas en una caja, pero espero que esta pequeña escena observada me infunda audacia en algunos de mis proyectos (más grandiosos, espero, que colarme en una cola).

Desnudez

Si los complejos físicos juegan un papel importante en el sufrimiento de la autoestima, ¿cómo explicar que los pocos estudios sobre el naturismo demuestran que el hecho de vivir desnudo sea, por el contrario, beneficioso para la autoestima, en palabras de sus practicantes?

Sin duda, hay varios mecanismos en juego. El más importante, aparentemente, no viene de ser visto desnudo por los demás, sino de ver a otros desnudos.[10] Esto es importante porque, hoy en día, los cuerpos desnudos que vemos con mayor frecuencia no son los cuerpos corrientes de nuestros semejantes, sino los cuerpos perfectos y manipulados de la publicidad, el cine, las series y las redes sociales. ¡Y qué alivio ver cómo son los cuerpos *reales*! En el

incontenible juego de las comparaciones, nos encontramos más bien en un promedio discreto, frente a esos cuerpos normales, de todas las edades.

Por otra parte, el naturismo no es nudismo:[11] agrega al hecho de vivir desnudo una especie de filosofía general de la relación con el propio cuerpo y el de los demás (aceptar sin juzgar), una renuncia a las competencias sociales basadas en la apariencia (del cuerpo o de la ropa), una prioridad dada al bienestar y la conexión con la naturaleza. En definitiva, lo suficiente como para dejar muy atrás el miedo a ser un perdedor en el gran juego de la carrera hacia «¿quién está arriba?». En pocas palabras, la desnudez serena (no contaminada por la farsa y la carrera por la perfección) nos acerca a la libertad, la igualdad y la fraternidad. ¿Esto te recuerda algo? En ese caso, ¿Marianne desnuda sería todavía más creíble?

Despreciar a los subordinados

Un día estaba dirigiendo un taller para colegas sobre el tema de los trastornos de la personalidad. Estábamos hablando de las personalidades narcisistas y de los pequeños detalles que las delatan. Entre ellos, está el comportamiento despectivo con los subordinados (o supuestos como tales): los narcisistas son capaces de ser respetuosos, incluso serviles, con personajes poderosos o imponentes, o con aquellos de quienes esperan algo. Pero a menudo se muestran desagradables y altivos con los demás: secretarios, ayudantes, vulgares colaboradores oscuros y de bajo rango. Detesto verlos hacerlo, intimidando a los camareros, a las azafatas, a las personas que eran clasificadas —cuando la sociedad toleraba la desigualdad verbal— bajo la etiqueta de «servidumbre». En el hospital Sainte-Anne, por ejemplo, donde ejercía, los narcisistas que acudían a consulta podían a veces ser desagradables con las enfermeras que los recibían y muy amables u obsequiosos conmigo. Luego ellas me lo contaban y, obviamente, no me hacía ni pizca de gracia que la gente no fuera amable con mis queridas enfermeras. Una reprimenda garantizada para los pacientes que las desprecian…

Diario íntimo

Llevar un diario íntimo es bueno para el autoconocimiento. He aquí una argumentación en tres actos sobre el tema «Por qué escribir nos hace bien».

Acto I: «Validación». Escribir nos hace bien, lo sabemos desde hace mucho tiempo, y ahora ha quedado ampliamente demostrado desde el trabajo pionero del estadounidense James Pennebaker,[12] que acumuló, a partir de los años 1990, numerosos datos procedentes de investigaciones sobre los beneficios del diario íntimo: poner en palabras nuestras experiencias de vida, especialmente cuando son dolorosas, ayuda a comprenderlas y, por tanto, a ponerlas a distancia psicológica; pero, sorprendentemente, esta «autoescritura» también mejora nuestra salud física y, por ejemplo, reduce nuestro consumo de cuidados médicos. Sin embargo, estos beneficios no solo provienen del hecho de que escribir nos permite expresar lo que sentimos y sacar nuestras emociones. Si eso fuera todo, el diálogo con una persona benevolente y atenta funcionaría igual de bien, y tal vez incluso mejor. No, escribir permite llegar más lejos.

Este es nuestro acto II: «Revelación». Y la revelación es esta: escribir no obedece a las mismas leyes que pensar, y escribir no es simplemente plasmar en un papel las propias ideas y emociones. André Gide lo señalaba en su *Diario*: «Con demasiada frecuencia espero a que la frase haya terminado de formarse en mí para escribirla».[13] Sí, cuando escribimos, el esfuerzo que hacemos por transformar sentimientos vagos en palabras claras no solo clarifica esos sentimientos, sino que también los transforma y enriquece. La escritura tiene su propia genialidad, se suma al pensamiento, y al escribir llegan a nuestros dedos ideas que no habían aparecido en nuestro cerebro. Tal es el significado del hermoso comentario de Paul Valéry: «La grandeza de los poetas es captar con fuerza con sus palabras lo que apenas han vislumbrado en su mente».[14] Pero escribir hoy ya no es tan obvio…

Y aquí está nuestro acto III: la secuencia de «Desolación», ¡e incluso doble desolación! Primera desolación: escribir es esforzarse. Para sacar palabras claras de nuestro amasijo de pensamientos, debemos aferrarnos, debemos esforzarnos: permanecer delante de la hoja de papel, no rendirnos, seguir escribiendo, dejar que nuestro cerebro se caliente poco a poco hasta que fluya el jugo de las palabras. La escritura es al pensamiento lo que el queroseno al petróleo: un producto altamente refinado. Bueno, ya lo sé, no es una comparación ecológica, pero sigamos adelante… Escribir requiere un esfuerzo, y un esfuerzo reiterado; aún peor: un esfuerzo que no necesariamente será recompensado de inmediato. Debemos aprender a escribir nuestros sentimientos y pensamientos, y todo aprendizaje requiere tiempo y renuncia a la facilidad y la inmediatez. En última instancia, la escritura es como la meditación: ambas aportan calma y discernimiento, pero esto nunca sucede de manera espectacular, se perfecciona día a día, de mes en mes, de año en año. Las cosas que requieren tiempo y esfuerzo no están de moda. Y esta es la segunda desolación: escribir (hablo de la autoescritura, de la escritura de comprensión, no de la escritura eructada, como en X o Twitter u otros espacios de pensamiento impulsivo), esta escritura de profundización es, por tanto, una práctica que quizá esté en vías de extinción. El otro día, por ejemplo, me conmovió ver en un banco, al fondo de un café parisino, a una joven escribiendo en un cuadernillo. Me dije que habían transcurrido meses o incluso años desde la última vez que observé esto. Y tuve la sensación de asistir a un gran cambio, de ver a la humanidad abandonar gradualmente la introspección y la escritura para dejarse llevar hacia nuevos horizontes y nuevos ideales: teclado en lugar de papel, conexión en lugar de reflexión, inteligencia artificial en lugar de jugo cerebral… El futuro de la escritura, por tanto, se está escribiendo ahí, delante de nosotros. ¿Qué será? Nadie lo sabe. Pero surge otra pregunta al respecto: ¿quién escribirá ese futuro? ¿Nosotros o las máquinas pensantes?

Dibujo

Es durante las vacaciones de Semana Santa. Somos dos familias con seis niños de los que hay que ocuparse los días de lluvia. Una tarde, en la amplia cocina de la casa donde residimos, una de mis hijas comienza a dibujar objetos colocados sobre la mesa; y poco a poco llegan todos los demás, miran, comentan y empiezan a querer dibujar también. Elección de los temas (un bodegón compuesto por una botella y fruta), algunos consejos de una mamá artista, ¡y listo!

Evidentemente, al cabo de un rato el entusiasmo da paso a algunas dudas: «¿Es así como se debe hacer? ¿No es esto demasiado grande?». Luego, a las certezas negativas: «No, es demasiado feo, lo dejo».

Después llega el momento del *coaching* de los padres, que mientras tanto preparan la cena charlando entre ellos: «¡Pero no, no lo dejes, está muy bien! No, no está bien, es muy malo. ¡Pero sí que es bueno! Vamos, continúa…».

El hecho de que esto se haga en grupo no simplifica las cosas: ¡se comparan y se sienten aún más arrepentidos! Me acerco lentamente y empiezo a animar al más abatido, sintiendo que corre el riesgo de renunciar: «Me gusta tu dibujo. No, a mí no me gusta, no se le parece. Mira, mi botella no se parece en nada a la de verdad». Ah carajo, así es: su dibujo no se parece en nada a lo que vemos. ¿Cómo volver a motivarlo sin mentirle? Busco un poco y entonces se me ocurre: «Es verdad, tu botella no es como la de verdad. Pero aun así es bonita. Y además es la tuya. No es necesario que se parezca exactamente al modelo».

Esto lo tranquiliza un poco, pero nada más. Entonces sigo: «Y luego ya sabes, las manzanas y la botella desaparecerán: nos las comeremos y nos la beberemos. Todos estos objetos ya no estarán ahí. Pero tu dibujo, lo guardaremos como recuerdo, quedará para siempre».

Esta idea parece interesarle más que las otras. Deja de gemir y empieza a dibujar de nuevo. Y termina su obra. Luego se marcha a jugar. Está olvidado.

Reflexionando algo más tarde, todavía me pregunto por qué esa discusión sobre su dibujo lo había afectado y remotivado a él y no a los demás. ¿Quizá lo había tranquilizado, y calmado sus ansiedades

sobre su autoestima? ¿Tal vez, por el contrario, fue hablarle de algo más que de semejanza y desempeño, cambiando de ángulo, insinuando la idea de eternidad de la obra de arte frente a las cosas efímeras de la vida, lo que le había dado seguridad? ¿O acaso estaba harto de mis razonamientos y pensó que terminar el dibujo rápidamente le permitiría escapar del debate?

Diente

Un día, dirigí un taller de psicología para colegas cirujanos dentistas.

En un momento dado, hablamos de situaciones delicadas con los pacientes, y uno de ellos me contó esta historia: una señora mayor, de unos 80 años, viene a que le extraigan su última muela. Él no sospecha nada, no ve venir el golpe. Le saca el diente, sin muchos escrúpulos, centrado principalmente en la calidad técnica de su acción para que no haya complicaciones después. Y en el momento en que le dice, encantado, a la paciente: «Bueno, ya está, todo ha ido bien, ¡al fin y al cabo no ha sido un gran problema!», ella rompe a llorar. Algo sorprendido, al principio piensa que le ha hecho más daño del esperado. Luego, al verla inconsolable, de repente se da cuenta de lo que acaba de ocurrir: el dolor no es físico, sino psicológico. Peor aún: existencial. Ya no tiene dientes, no le queda ni un solo diente. Y mi colega lo comprende de pronto: le viene a la mente el simbolismo del último diente. Entonces comienza a hablar de verdad con su paciente, a comprenderla verdaderamente y a tratar de consolarla.

Nunca es inocuo tocar nuestro cuerpo, especialmente cuando hemos iniciado la cuesta del envejecimiento; o al menos cuando hemos tomado conciencia de esa cuesta, que, de hecho, empieza el día de nuestra concepción.

Dieta de uno mismo

Una dieta interesante y buena para la salud: ponerse a dieta de uno mismo, prestando más atención a los demás. En las conversaciones, interrogar a los interlocutores en lugar de hablar de uno mismo. Nosotros ya nos conocemos; de los demás, incluso de los más cercanos, solo conocemos un poquito…

Dignidad

Es un recuerdo contado por Primo Levi, deportado a Auschwitz. Regresa al campo después de un agotador día de trabajo, en compañía de Alex, un *kapo*, es decir, un preso común que vigila a los demás presidiarios: «Para regresar al campo, hay que atravesar un solar lleno de vigas y enrejados metálicos apilados unos sobre otros. El cable de acero de un cabrestante nos cierra el paso; Alex lo agarra para pasar por encima, pero, *Donnerwetter*, se queda ahí maldiciendo mientras se mira la mano sucia de grasa. Mientras tanto, he llegado a su altura: sin odio y sin sarcasmo, Alex pasa la palma y el dorso de la mano por mi hombro para limpiarse; y se sorprendería mucho Alex, el bruto inocente, si alguien viniera a decirle que por tal acto hoy lo juzgo, a él y a Pannwitz, y a todos sus muchos semejantes, grandes y pequeños, en Auschwitz y en todas partes».[15]

Otro recuerdo literario. Es del escritor alemán Ernst Jünger, cuando era oficial de la Wehrmacht destinado en París, quien relata en su *Diario* cómo dirigía un saludo militar a los judíos que portaban la estrella amarilla cuando se cruzaba con ellos por la calle. Un médico francés, así saludado en junio de 1942, lo testificó hace poco.[16] ¿Qué pretendía Jünger, sino luchar contra la degradación infligida a los ciudadanos judíos, consistente en no ser considerados dignos de una mirada y un saludo? ¿Y qué es la dignidad? Es el respeto incondicional que un ser humano debe a otro ser humano. El respeto no requiere admiración ni afecto. El respeto concierne tanto al cuerpo humano como a la persona. Dignidad significa reconocer que ninguno de los dos puede ser instrumentalizado, clasificado o

evaluado en términos de valor o desempeño. Es dar a los demás el mismo valor y los mismos derechos que a nosotros mismos.

A veces, esta dignidad no es reconocida por nuestros semejantes, o por algunos de ellos. Es grande el riesgo de que interioricemos ese rechazo y de que ya no nos respetemos a nosotros mismos. Este es el peligro de toda discriminación: no solo ser menospreciado por los demás, sino sobre todo acabar creyéndose inferior e indigno. Es en estas circunstancias cuando el trabajo sobre la autoestima resulta más difícil y más fundamental.[17]

Doble error

Paul Valéry, observador por diversión de la naturaleza humana: «Algunos son lo suficientemente estúpidos como para amarse; otros, para odiarse. Dos maneras de equivocarse».[18]

Dólar

Acontece durante una clase de psicología sobre autoestima, en algún lugar de una universidad estadounidense. El profesor agita un billete de un dólar y pregunta a sus alumnos: «¿Cuánto vale esto?». Los estudiantes responden a coro: «¡Un dólar!». El profesor arruga el billete entre sus manos, luego lo tira al suelo, lo pisotea y lo recoge. Vuelve a preguntar a sus alumnos: «¿Cuánto vale esto?». Los estudiantes responden nuevamente: «¡Un dólar!». Y el profesor concluye: «Ahí lo tenéis, recordad que, aunque os lastimen, os pisoteen, os humillen, ¡vosotros seguís valiendo lo mismo!».

¿Dominancia o pertenencia?

El grupo es importante para la autoestima. Pero ¿qué buscamos allí? ¿Simplemente el placer de sentirse aceptado, apreciado, integrado? ¿O bien queremos ser admirados, buscamos encontrar en él un lugar

para dominar e impresionar? Esto no es trivial para la autoestima: querer ser apreciado requiere menos esfuerzo y es menos angustioso que querer ser admirado.[19] En el primer caso, la autoestima se nutre y se estabiliza, en el segundo se amplía, pero se vuelve insegura: uno siempre debe demostrar que es el más fuerte.

Duda

En teoría, la duda es una oportunidad, una ocasión para cuestionar constantemente nuestras certezas, para observar constantemente nuestras convicciones y ajustarlas a la realidad. Para Nietzsche, «no es la duda, sino la certeza lo que vuelve loco».[20] Sin embargo, cuando se trata de autoestima, muchas veces utilizamos la duda en nuestro detrimento, y de forma injusta: dudamos voluntariamente de nosotros mismos, de nuestro valor, del lugar que nos merecemos, de la estima que nos otorgan los demás. Esto nos hace sentir inseguros. Pero no dudamos lo suficiente de nuestras propias dudas: ¿por qué estoy tan seguro de haberlo hecho mal cuando hablé, cuando mis allegados me aseguran que estuvo bien? Dudas inequitativas y autoestima desequilibrada: dudar de mis éxitos, pero no de mis fracasos. El filósofo André Comte-Sponville recuerda que, en esencia, «la duda siempre renace»:[21] normal, está en su naturaleza de guardián de la verdad de los hechos. Luego añade: «Solo salimos de ella a través del sueño o mediante la acción». Si dudo de mí, es preferible seguir actuando, si es posible para mejor, que cualquier cavilación; si dudo de los ánimos que me dirigen, actuar más para tratar de merecerlos. Seguir actuando. O echarme una buena siesta…

E

Ecce homo

Conocemos la célebre frase de Poncio Pilato, al entregar a Jesús a la multitud con estas palabras: «He aquí el hombre». Pero *Ecce homo* es también el título de la autobiografía filosófica de Nietzsche, cuyos tres primeros capítulos se titulan: «Por qué soy tan sabio», «Por qué soy tan inteligente», «Por qué escribo tan buenos libros»… Provocación, por supuesto, lo cual hizo que durante mucho tiempo este libro fuera considerado menor dentro de su obra, o al menos sospechoso. En cualquier caso, fue el último, tras el fracaso de todos los anteriores, y unos meses antes de caer en la locura. Plantea al lector contemporáneo mil y una preguntas, incluida una en la que probablemente Nietzsche no pensó, pero que aquí nos interesa: ¿cómo hablar de las propias cualidades sin dar la impresión de presumir? Lo más sencillo es no hablar de ellas y dejar que las descubran otros; o hablar de ellas con moderación y luego seguir adelante. *Ecce elegans homo*…

Ecosistema

Todos los seres vivos dependen de un ecosistema; el estrés se produce si este ecosistema no se adapta a sus necesidades y capacidades. Entre los humanos existe un ecosistema relacional y cultural: si vivimos rodeados de personas y valores que no nos corresponden, sufriremos. Los extrovertidos ambiciosos sufrirán por

vivir entre gente sencilla y humilde, a la que no le interesa la historia de sus hazañas; los frágiles que dudan sufrirán al verse rodeados de personas orgullosas que juzgan a los demás por su capacidad de hablar, de brillar, de imponerse. Siempre podemos hacer esfuerzos para adaptarnos, por supuesto, pero son agotadores o frustrantes. Por tanto, busquemos también dirigirnos hacia el ecosistema que mejor se adapte a nuestras necesidades, el más satisfactorio, hacia personas con las que la complicidad es natural y hacia entornos que nos estimulen o nos tranquilicen, según nos sintamos en ese momento.

Edad

La autoestima, naturalmente, varía en cada persona a lo largo del tiempo, pero al final es bastante pequeña, al menos en ausencia de un trabajo sobre uno mismo y de una psicoterapia adecuada (¡para tranquilizar a los lectores y lectoras con baja autoestima!). Para la mayoría de nosotros, disminuye a medida que entramos en la adolescencia, aumenta durante la edad adulta, alcanza un máximo alrededor de los 50-60 años y luego tiende a disminuir lentamente, pero sin desmoronarse.[1] Por último, podría parecer sorprendente que la autoestima se mostrara como un factor psicológico bastante estable a lo largo de la vida,[2] cuando por definición es sensible a los éxitos y fracasos, a la popularidad, etcétera. Pero precisamente, cuando estudiamos los vínculos entre la autoestima y los acontecimientos de la vida, nos damos cuenta de que esos vínculos existen, pero más bien en el sentido de que es la cualidad de la autoestima lo que permite predecir la resiliencia ante los sucesos adversos o el arte de nutrirse de acontecimientos favorables, más que al contrario (los únicos acontecimientos que moldearían la autoestima).[3]

Efecto Dunning-Kruger

El efecto Dunning-Kruger[4] se refiere a la tendencia general de las personas incompetentes a sobreestimarse: cuanto más incompetente es uno, más tiende a creerse competente. A menudo se ha utilizado para silenciar la disidencia: solo se podría debatir sobre política, salud o economía si se fuera experto en estos campos. Obviamente, esa no es una buena idea.

Máxime cuando los dos investigadores, Dunning y Kruger, no querían decir eso,[5] sino que estaban interesados en el hecho de que solo podemos juzgar nuestra competencia en un campo si dominamos los conceptos básicos de ese ámbito: no podemos pretender corregir los errores en un dictado salvo que conozcamos bien la lengua, etcétera. Sin embargo, cuanto menos dominamos los conceptos básicos, menos conscientes somos de nuestras debilidades y, por tanto, más tendemos a sobreestimarnos: «No parece tan difícil», podemos decirnos al ver a unos esquiadores deslizarse por una pendiente, cuando nunca hemos esquiado.

Cuando se pide a unos voluntarios que se autoevalúen después de una prueba, los menos competentes se sobreestiman y los muy competentes se subestiman. ¿Por qué? Probablemente porque la mayoría de los menos competentes no siempre se dan cuenta de que lo son, mientras que la mayoría de los competentes creen que todo el mundo lo es.

¿Moraleja? En primer lugar, conocer este sesgo: cuanto menos competentes somos en un campo, más probable será que nos creamos más competentes de lo que somos. Luego, comprender que esto no nos exime de tener una opinión y darla, pero esto debe incitarnos a hacerlo con cautela y a escuchar de todos modos a los que «saben».

Ego

Palabra latina que significa «yo», el término *ego* se usa generalmente para describir esa parte de nosotros que está excesivamente apegada a las propias pertenencias, privilegios,

necesidad de reconocimiento o dominancia. «Tener un gran ego»: ser pretencioso, susceptible, ávido de atraer la atención. A veces nos sorprenden grandes egos enmascarados, algo que no esperábamos: una persona que conocemos reacciona exageradamente ante un suceso que, sin embargo, nos parece menor, ante una cuestión de preferencia o de prioridad algo ridícula vista desde lejos (un lugar demasiado apartado a la mesa, una no invitación, un regalo menos logrado que otros…). Y, a veces, es en nosotros donde se manifiesta el ego y, de repente, nos enojamos o nos ofendemos en un ámbito en el que nos creíamos en paz: tendremos que volver a trabajar un poquito…

Ego Park

«Un parque de atracciones en Estados Unidos, un templo de la vanidad, donde se trata el ego enfermo. El billete de entrada es una suntuosa invitación en la que tu nombre está escrito a mano en letra ornamental. Luego te alquilan un esmoquin o un vestido largo. Una alfombra roja te conduce hasta un comedor: pasas entre dos filas de fotógrafos que te ametrallan con *flashes*, cámaras que te filman, mientras un público histérico corea tu nombre y te pide autógrafos, que tú concedes felizmente. Te entrevistan acerca de los temas más variopintos: puedes expresarte sobre lo que te gusta o lo que te desagrada. Después accedes al comedor, donde, en una gran pantalla, se emite la entrevista que acabas de conceder. Por unos cuantos dólares más, ponen tu cara en la de la estrella que elijas en cualquier película. Pareces un imbécil, pero un imbécil satisfecho».[6] Observación implacable de Jacques Drillon, columnista de lengua afilada. Tranquiliza, ¿verdad?

Egoísmo sutil

Una visión original del egoísmo, propuesta por el filósofo Alain: «Es un pensamiento apegado a los límites del cuerpo, y ocupado en

predecir y evitar el dolor y la enfermedad, así como en elegir y medir los placeres. Si el egoísmo velara por el alma, para alejar las afecciones vergonzosas, las cobardías, los errores y los vicios, el egoísmo sería una virtud».[7] En definitiva, no es tanto pensar en uno mismo aquello que provoca el egoísmo, sino pensar solo en el propio cuerpo, es decir, únicamente en sus necesidades e intereses materiales, más que en su desarrollo moral.

Egoísmo verdadero

«Un egoísta es aquel que no piensa en mí», escribió Eugène Labiche. Obviamente hay todo tipo de egoísmos. Algunas personas, cuando les hablo de altruismo, me dicen que a veces también es importante ser egoísta, pensar en uno mismo. Por supuesto… Porque el egoísmo no es tanto el «¡yo también!», que es normal, o el «¡yo primero!», que a veces es un error, pero que se puede comprender. Es más bien el «¡todo para mí!», todavía más problemático.

Elogios

«Invertimos elogios, como invertimos dinero, para que nos los devuelvan con intereses». Consta en el *Diario* de Jules Renard,[8] que era un buen tipo, pero contaminado por las incesantes tramas del pequeño círculo literario parisino al que se esforzaba por pertenecer. Afortunadamente, podía liberarse mediante estancias frecuentes y revitalizantes en su casa de campo en Morvan.

Emociones y autoestima

La de las emociones y la autoestima es una historia complicada, una historia de mentiras mutuas. Y progresar en el terreno de la autoestima significa aprender a evitar esas mentiras.

Primera mentira: a menudo nos mentimos a nosotros mismos, al no escuchar nuestras emociones y aquello que quieren decirnos. Nos decimos: «No importa, no he conseguido ese ascenso, pero estas cosas pasan», mientras nos sentimos infelices, infravalorados por no haber sido elegidos a pesar de reunir las cualidades requeridas. Nos decimos: «En realidad, no me apetecía mucho ir a esa fiesta», cuando nos sentimos tristes y rechazados por no haber sido invitados a ella. En estos casos, y en muchos otros, es mejor reconocer el sufrimiento (lo que no significa contentarse y deleitarse en él). Las emociones están dispuestas a ayudarnos, siempre que las escuchemos con atención. La tristeza no nos dice: «Eres un fracasado», sino: «Te sientes triste por lo que te pasa». No es lo mismo.

Segunda mentira: nuestras emociones, con su viejo cómplice nuestro ego, nos hacen creer cosas que en realidad no existen. A veces nos sentimos humillados por un comentario crítico, cuando no lo somos, y nadie juzga que lo somos. A veces nos sentimos inútiles después de un fracaso, cuando no lo somos, y nadie juzga que lo somos. Nuestras emociones nos administran a veces una dosis de malestar excesivo, que nuestro cerebro pensante y juzgador etiqueta de forma negativa. Nos decimos: «Me han humillado», cuando la verdadera situación es que nos *sentimos* humillados. Nos decimos: «Soy un inútil», cuando la situación real es que nos *sentimos* inútiles. De nuevo, no es lo mismo.

Por tanto, no es posible progresar en el terreno de la autoestima sin trabajar las emociones. El buen uso de las emociones es siempre lo mismo, algo muy sencillo: recibirlas, observarlas, comprenderlas. A veces, para hacer este trabajo de puesta en orden, primero hay que apaciguarlas; luego hablar consigo mismo y contarse lo que ocurrió (o escribirlo): «Me ha pasado tal situación; ha desencadenado en mí tal emoción; después tales pensamientos que tenían tendencia a intensificar aún más la emoción; y ahora que estoy un poco más tranquilo y despejado, entiendo la secuencia y veo mejor qué hacer». Es sencillo. Lo complicado es hacerlo con regularidad. La meditación, esa cita habitual con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos,

es una excelente manera de hacerlo. Como alternativa, escribir un diario también funciona. Y, además, todavía nos queda la psicoterapia, esa otra forma de cita con uno mismo (pero con un terapeuta curioso delante…).

Emperador de Austria

He aquí el ritual funerario del emperador de Austria Francisco José I (1831-1916) relatado por los cronistas de su tiempo: «Precedido por cien jinetes montados en caballos negros, y por cien jinetes montados en caballos blancos, el féretro de Francisco José es llevado a la iglesia de los Capuchinos… Al llegar a la puerta de la cripta, un heraldo exige en voz alta: "Abrid, soy Su Majestad, el emperador de Austria, rey de Hungría". La puerta permanece cerrada. "Abrid —repite el heraldo—, soy el emperador Francisco José, rey apostólico de Hungría, rey de Bohemia, rey de Jerusalén, gran príncipe de Transilvania, gran duque de Toscana y Cracovia, duque de Lorena". La puerta sigue cerrada. "Abrid, soy Francisco José, pobre pecador, y pido humildemente la gracia de Dios". "Puedes entrar", responde entonces el gran prior. La puerta se abre…».[9] El ego no tiene sitio en el Paraíso, tratemos de percatarnos de ello mientras vivamos.

Endofasia

El estudio de las palabras que nos decimos a nosotros mismos, tras las puertas cerradas de nuestra mente.[10] Muchos trabajos han intentado descubrir los secretos de estas voces interiores: ¿cómo nos dirigimos a nosotros mismos (diciendo *yo*, *tú* o, a veces, *él* o *ella*)? ¿En qué circunstancias (para animarse o para juzgarse)? ¿Y en qué tono (benevolente o agresivo)? El asunto no es baladí, y prestar atención a estos diálogos internos es de primordial importancia: dedicar el tiempo a criticarse uno mismo, como lo hacen algunas personas, es seguro que destruye la autoestima. Escuchemos con

algo más de atención nuestras voces interiores, pero solo para hacer un buen uso de ellas: ¡examinarlas y no necesariamente seguirlas!

Enfermedades curiales

Al papa Francisco, el primero de su nombre, le gusta la psicología y ha entendido muchas cosas sobre la autoestima. En sus felicitaciones navideñas a los miembros de la Curia Romana en 2014, por ejemplo, enumeró las «enfermedades curiales».[11]

He aquí algunos fragmentos: «La enfermedad de la rivalidad y de la vanagloria: cuando la apariencia, los colores de los vestidos, los signos honoríficos se convierten en el primer objetivo de la vida, y olvidamos las palabras de san Pablo: "No hagáis nada por rivalidad o vanagloria, sino que cada uno de vosotros, con toda humildad, considere a los demás superiores a sí mismo. No busquéis vuestro propio interés sino el de los demás"».[12]

O bien: «La enfermedad de la indiferencia hacia los demás: cuando cada uno solo piensa en sí mismo y pierde la sinceridad y la calidez de las relaciones humanas. Cuando el más experto no pone sus conocimientos al servicio de los compañeros menos expertos. Cuando se aprende algo y se guarda para uno mismo en lugar de compartirlo positivamente con los demás. Cuando, por celos o malicia, se experimenta alegría al ver caer al otro en lugar de levantarlo y animarlo».

En mi opinión, no a todos les gustó, entre los cardenales de la Curia…

Enfurruñarse

«Si me ofenden, me enfurruño… y me ofendo pronto»; «Cuando no me piden las cosas con amabilidad, no las hago, o las hago mal»; «No me gusta que me den órdenes, ni que me critiquen, pero me cuesta decirlo a la cara».

Los has reconocido: ¡son los comportamientos pasivo-agresivos! El arte de mostrar que no estamos de acuerdo, que estamos ofendidos o que nos hemos sentido agredidos, pero de forma pasiva, indirecta; y hacer que esa pasividad indirecta se sienta como una agresión a cambio. Cuando estos comportamientos se convierten en formas habituales de reaccionar ante peticiones, órdenes, críticas, entonces se habla de personalidades pasivo-agresivas.

Los comportamientos pasivo-agresivos pueden verse como estrategias muy inteligentes, que consisten en agredir mientras se finge no agredir. Y también pueden verse como una desventaja, una carencia, una incapacidad para pronunciar clara y abiertamente una simple palabra: «no». Sí, parece sencillo decir con calma: «No, no, no, no está bien, y por eso…». Pero no lo es para las personas pasivo-agresivas, que no son buenas en comunicación. En cualquier caso, en comunicación directa, porque cuando se trata de comunicación indirecta, destacan.

Estar enfurruñado, por ejemplo. Es muy claro como forma de comunicar: «Me has hecho daño, por eso me retiro y me callo, y respondo con un silencio ofendido a todas tus peticiones de explicaciones». Enfurruñarse es un comportamiento apasionante. Uno de los casos más célebres de la historia es el del guerrero griego Aquiles, tras una violenta discusión con el rey Agamenón, a quien califica notablemente de «¡Borracho de ojos de perro y corazón de venado!»[13] (lo que nos demuestra que tenía una gama de comportamientos y vocabulario más amplia que la del modo pasivo-agresivo); luego, enojado y frustrado, Aquiles se retira enfurruñado a su tienda, provocando con su ausencia en la batalla numerosos reveses griegos contra los troyanos. ¡Chincha rabiña! Bien hecho. Otro famoso personaje enfurruñado es el joven barón Cosimo, en la novela de Italo Calvino *El barón rampante*: regañado por su padre cuando se negaba a comer caracoles, decide trepar a un árbol y no volver a bajar nunca más hasta «nueva orden». ¡Chincha rabiña! Otra vez. Pasará toda su vida allí encaramado, e incluso Napoleón, de paso por la zona, vendrá a hacerle una pequeña visita…

Si tienes enfurruñados o enfurruñadas en la familia, sabes que existen estrategias de «descarga» más o menos efectivas que puedes poner en práctica, basadas en una pizca de amor y una pizca de humor. De todos modos, tómate tu tiempo: hay que dejar tiempo a la persona enfurruñada para que se calme, y no darle demasiado poder. ¿Y si eres tú el que se enfurruña? Bueno, la solución para estar menos enfurruñado, ya sabes, es hablar. ¿No te resulta fácil? Pues eso se trabaja muy bien en psicoterapia, mediante ejercicios de autoafirmación y expresión de las emociones. Porque, en definitiva, hay maneras de decir «sí» que no son actos de sumisión; así como hay formas de decir «no» que no son actos de agresión.

Entrevista de trabajo

Es una paciente muy infeliz, y muy dañada en cuanto a autoestima. Tiene enormes problemas en este ámbito: está convencida de que no vale nada, que no tiene ningún talento, que no puede agradar a nadie ni hacer nada bueno, salvo fracasar («En eso, y solo en eso, soy buena», me dijo). Nunca permanece mucho tiempo en el mismo trabajo: o cumple correctamente pero acaba renunciando, muy convencida de que lo hace mal, o bien realmente lo hace mal, porque está muy estresada, insegura, inhibida, tensa, y la despiden… Me cuenta cómo, en las entrevistas de trabajo que tiene a veces (hay que pagar el alquiler), se oye decir dentro de su cabeza: «¡No me acepte, no me acepte! ¡Se arrepentirá!». Y, por supuesto, la mayoría de las veces funciona: no la aceptan.

Envejecer feliz

¿A la vejez, viruelas? Pues sí, al parecer, según la mayor parte de las cifras de que disponemos, eso es bastante cierto, y en el grupo de las personas de 50 a 70 años.[14] Durante este período, la mayoría de nosotros vivimos nuestros años más felices, más prósperos y apacibles. ¡Paradójico, en cualquier caso! A medida que el cuerpo

envejece, aparecen arrugas, el pelo se vuelve blanco o más ralo y experimentamos dolor en alguna parte cada vez con mayor frecuencia, ¿cómo podemos seguir sintiéndonos más felices a los 60 años que a los 20 o a los 40? Quizá precisamente por eso, o más bien gracias a eso, gracias a todas esas adversidades y esas llamadas al orden: a partir de los 50 años empezamos a comprender…

Comprender que nuestra vida y nuestro cuerpo no serán eternos. Comprender que la felicidad no es para mañana, sino para hoy, que es ahora o nunca. Lo sabíamos antes, por supuesto, cuando éramos más jóvenes, pero solo lo sabíamos en nuestra cabeza. Ahora lo sabemos en el cuerpo: primeras limitaciones físicas, primeras enfermedades crónicas, primeros amigos de nuestra generación que mueren… Imposible entonces seguir cerrando los ojos y creerse inmortal, sentimos que la cuenta atrás ha comenzado. En este momento utilizamos, por fin, nuestra experiencia de la vida: entendemos que debemos evitar sufrimientos innecesarios y simplemente afrontar los que el destino nos envía, sin añadir nada; entendemos que debemos saborear todas las dichas, incluso las más pequeñas, incluso las imperfectas, incluso las incompletas, incluso cuando no hemos dormido bien, incluso cuando hace un día gris; lo entendemos, lo hacemos y vemos que funciona.[15] Entendemos que no debemos preocuparnos demasiado por nuestros éxitos, nuestra belleza, nuestra popularidad, sino simplemente cuidarlos, un poco, lo suficiente, para luego pasar a otra cosa, a algo más real…

Cuando nos hacemos mayores, queremos acercarnos a la verdad (de todos modos, ella se acordará de nosotros). El moralista Chamfort escribe: «El placer puede basarse en la ilusión, pero la felicidad se basa en la verdad».[16]

Y la verdad de lo que realmente importa en la vida no es el estatus social ni la apariencia física. El camino hacia la felicidad no pasa por la cirugía estética ni por engordar la cuenta bancaria. ¡Lo que importa es el amor! Los enamorados viven más felices, ya sea por amor a la vida o por amor a los seres humanos, por amor a los amigos o por amor al cónyuge. La verdad, sinceramente, es que

envejecer no es una suerte. ¿Quién firmaría para tener de inmediato diez años más? Pero ya conoces la ocurrencia de Woody Allen: «Envejecer sigue siendo hasta el día de hoy la mejor manera que se ha encontrado para no morir». Esta es la principal ventaja que podemos reconocer a medida que pasan los años: ¿preferimos ser viejos o estar muertos?

De modo que envejecer no es una suerte, pero haber vivido, sí, y seguir viviendo, ¡también! Y esta simple observación nos muestra el rumbo que debemos dar a nuestros esfuerzos: ¡no hay necesidad de querer mantenerse joven a toda costa! ¡Esa es una mala señal! Ya conoces la ocurrencia de Jules Renard en su *Diario*: «La vejez es cuando empezamos a decir: "Nunca me he sentido tan joven"».[17] Decir que envejecer es una suerte, bah… Pero querer envejecer bien, ¡sí! Pero cultivar el amor por la vida, ¡sí! Pero amar la vida, a pesar de todos los achaques del cuerpo, a pesar de los duelos, a pesar de las preocupaciones, ¡sí! Miremos a nuestro alrededor los modelos inspiradores de un envejecimiento feliz: no quejarse, no comparar, no glorificar el pasado, no dar consejos no solicitados. Reír, acercarse a los más jóvenes, escucharlos sin entrometerse. Ser alegre y ligero. Regocijarse cada mañana por seguir ahí, a pesar de las mil y una dolencias y cargas de la edad, ¡y regocijarse cada noche por seguir ahí! Este es el programa, el único, para hacer realidad la máxima «a la vejez, viruelas». ¡Vamos, amigos, manos a la obra!

Envidia

Si hay una pasión triste, una emoción negativa en la que todos están de acuerdo, ¡esa es la envidia! Escucha al poeta Ronsard: es «el vicio más perverso y repugnante de todos»… Escucha al filósofo Descartes: «No hay vicio que sea tan perjudicial para la felicidad de los hombres como la envidia: porque, además de que quienes están contaminados por ella se angustian, perturban también con todas sus fuerzas el placer de los demás».[18] Todo el mundo está de

acuerdo: la envidia es un infierno para los envidiosos, una molestia para los envidiados y ¡un mal ambiente para todos! ¿Cómo definir la envidia? Aristóteles nos dice que «la envidia es el dolor que sentimos ante el éxito de nuestros semejantes».[19] Más precisamente, es el deseo doloroso de aquello que otros tienen y nosotros carecemos: un estatus social y sus ventajas, bienes materiales, cualidades personales… La envidia puede adoptar muchas formas. A veces presenta un rostro tranquilo, triste y sereno, el de la simple constatación de las posibilidades que no tenemos… Pero, otras veces, está teñida de una oleada de ira, contra uno mismo o contra los demás.

Ira contra uno mismo, cuando nos sentimos inútiles por no haber podido obtener lo que otros han obtenido: es entonces una envidia depresiva la que se apodera de nosotros, con un sabor de fracaso o de inferioridad. Ira contra los otros, cuando creemos —con razón o sin ella— que sus ventajas no son merecidas, que no se deben a su esfuerzo ni a su trabajo, sino a sus oportunidades o sus privilegios. Tenemos entonces un sentimiento de injusticia, que nos lleva al resentimiento, a una forma de envidia agresiva, hostil, en la que, incapaces de alegrarnos por la felicidad de los demás, acabamos deseando su desgracia.

¿Qué pueden hacer las personas envidiosas ante la envidia que las atormenta?

Por supuesto, hay respuestas individuales: si algo nos da envidia, podemos empezar por preguntarnos si lo envidiamos auténticamente, o lo envidiamos miméticamente, por reflejo: en este caso, podemos esforzarnos por apartarnos de ello. Y si, después de pensarlo mucho, todavía envidiamos ese algo, entonces podemos trabajar para conseguirlo también nosotros. Esto equivale a cultivar un tercer tipo de envidia, después de la depresiva y la agresiva: la envidia emulativa, que no se centra en lo que otros tienen, sino en lo que hicieron para tenerlo.

Junto a estas respuestas personales a la envidia, también existen respuestas colectivas e incluso preventivas. Porque todavía vivimos en una «sociedad de la envidia», una sociedad que alimenta como

nunca antes nuestros anhelos de estatus y de propiedad, una sociedad que empuja, sobre todo en las redes sociales, a cada persona a mostrar sus privilegios, sus éxitos, sus ventajas, en resumen, todo aquello que muchas veces no es más que una falsa moneda de felicidad… En nuestras sociedades llamadas «posmodernas», marcadas por lo que los sociólogos denominan las «tensiones comparativas», una de las soluciones preventivas a la envidia adoptaría entonces el rostro de la elegancia de la discreción y del no alarde de las propias ventajas.

Por último, está la justicia. Para Freud, la civilización es lo que permite transformar la envidia animal en deseo de justicia social. Si tengo la sensación de que las mismas reglas del juego valen para todos, y que son respetadas por todos, entonces me será más fácil no sentir envidia tóxica. Ahora bien, es necesario que las reglas sean claras y se apliquen sin fisuras… Esto es lo que sucede en el mundo del deporte, donde las actuaciones de los oponentes generalmente suscitan una envidia emulativa más que agresiva.

¡Cielos! Examinar los propios deseos y separar lo verdadero de lo falso, no dejarse atrapar en la trampa de la envidia mimética, abogar por más justicia social… ¡Cuánto trabajo para deshacerse de la envidia! Pero, al final, qué recompensa: la libertad recuperada, la capacidad de admirar, de regocijarse por el éxito de los otros, de inspirarse en él. Seguro que respiraremos mejor y dormiremos mejor…

Error de cálculo

Oí este chiste no sé dónde: «Acabo de leer un libro sobre los efectos nocivos del alcohol. ¡Da mucho miedo! Así que he tomado una decisión drástica: mañana mismo dejo de leer…». Ocurre un poco lo mismo con el miedo al fracaso: para no fracasar más, se deja de actuar. Funciona muy bien: los miedos desaparecen; salvo que son reemplazados gradualmente por la depresión. La única manera de superar los propios miedos no es rehuirlos, sino hacerles frente.

Escaparate

Un día, en la calle, recuerdo haber visto a un señor muy mal vestido, casi como un sintecho, leyendo atentamente los anuncios en el escaparate de una agencia inmobiliaria. Era un día de otoño, gris y tristón. Al ver a ese pobre señor, el gris y la tristeza también crecen dentro de mí: ¿qué puede estar pensando y sintiendo en este momento, él que, por su apariencia, probablemente nunca podrá comprar ni alquilar nada en esta agencia inmobiliaria? Entonces me percato: es en estos momentos cuando veo de qué sirven las horas de meditación que paso en mi banco, observando el funcionamiento de mi mente; entonces me doy cuenta, por tanto, de que mi cerebro juzga por las apariencias. Mi cerebro, nuestro cerebro, es un vago: muy a menudo juzga rápidamente, simplifica, se ciñe a lo obvio. Y, muchas veces, nos presta servicio: nuestro cerebro nos hace levantar la cabeza y mirar al cielo, ve que hay grandes nubarrones, y concluye sin pensar que va a llover y que será mejor que cojamos un impermeable o un paraguas. Perfecto. Pero, cuando se trata de seres humanos, estos automatismos y estos juicios sobre las apariencias son engañosos: nunca nos reducimos a nuestra apariencia…

Entonces, bloqueo en mis conexiones interneuronales la espiral de los estereotipos y la pereza, y compruebo que me vienen a la mente otros escenarios, mucho más ricos e interesantes: tal vez este señor sea muy rico, mucho más que tú y yo, y solo se viste como un vagabundo porque es un extravagante, o porque su apariencia le trae sin cuidado, no le interesa. ¿Y es posible que lo que le interesa es comprar pisos? ¿Quizá quiera vender uno de sus muchos activos inmobiliarios? ¿O que se informe sobre los precios de alquiler antes de alquilarle uno a su sobrina, a precio de ganga? O acaso no sea nada rico y no sienta ni angustia ni envidia en este momento. Tan solo curiosidad. Por ejemplo, tal vez se esté preguntando: «¿Cuánto está dispuesta a pagar la gente por tener un apartamento o una casa? ¿A cuánta de su libertad están dispuestos a renunciar para endeudarse durante años y años? ¡Cielos! ¡No quisiera estar en su

lugar!». Quizá sea esto lo que se está diciendo este señor con aspecto de sintecho…

Y tal vez no debería sentir compasión, sino admiración por él y su sabiduría. Sigo con mis reflexiones y, al llegar al final de la calle, me doy la vuelta: él sigue delante del escaparate, muy interesado. Me alejo a regañadientes, dejándolo con su misterio… Pero estoy contento de todos estos escenarios que he logrado extraer de mi cerebro perezoso, contento de haber ido más allá de las apariencias. Y, además, estoy seguro de que la realidad de la vida de este señor es aún más rica e interesante que cualquier cosa que pueda haber imaginado en torno a su prolongada parada delante de un simple escaparate…

Esfuerzos para estar bien

Hay palabras que no nos gusta oír cuando no estamos en forma: la palabra «esfuerzo», por ejemplo. Recuerdo que un día, mientras un amigo coautor y yo estábamos dando los últimos retoques a nuestro libro compartido, al escribir lo que se llama la contracubierta (el breve texto que aparece en la parte posterior del libro y que lo resume), yo deseaba hablar de esfuerzos por hacer, y mi amigo, tras explicarme que la palabra «esfuerzo» era repelente, me sugirió que la reemplazara por «trabajo sobre sí mismo». De hecho, lo mismo, ¡pero expresado en palabras aceptables para nuestro tiempo!

Cuando somos frágiles, cuando sufrimos de una autoestima demasiado receptiva a los fracasos y a las dudas, debemos reiterar los esfuerzos para estar bien. A veces resulta descorazonador: «¿Siempre voy a tener que esforzarme? ¿Toda mi vida?». ¡Sí, a menudo! Pero, de entrada, esos esfuerzos no son tan penosos; después funcionan y nos ayudan, lo cual nos motiva a perseguirlos. He aquí una pequeña historia para iluminarte…

A principios de otoño, como cada año, nos vamos de excursión con una veintena de amigos. Una noche, nos detenemos en un pequeño hotel y allí, en la sala común, hay un acordeonista tocando viejas melodías del pasado. Entonces, alegres como caminantes que

han atravesado lugares hermosos, comenzamos a cantar; y luego, alegres como caminantes que han tomado un par de cervezas, nos ponemos a bailar.

Una de nosotros, habitualmente austera y reservada, también baila, me parece que de buena gana. Eso me agrada, y durante la comida que sigue le comento: «Oye, ha sido genial verte tan feliz así». Y ella me responde: «¡No estaba feliz, estaba desesperada!». Al principio me hace sonreír: es decididamente incorregible, con su manía, o su pudor, de no admitir nunca que puede ser feliz o alegre. Luego su comentario me hace pensar. ¿Y si, en última instancia, ella tuviera razón? ¿Si detrás de toda alegría se escondiera la tristeza, si toda nuestra felicidad no fuera más que un medio para luchar contra nuestras desgracias, si el gusto por la vida sirviera para enmascarar el gusto por la muerte?

Por supuesto, esto no es cierto para todo el mundo. Y en algunos humanos hay una gran robustez de felicidad, un verdadero impulso vital que los nutre desde dentro, sin esfuerzo. Verdaderos afortunados, nunca deprimidos, siempre inmunes a la depresión, en los que el gusto por la vida está ahí, les viene de serie, como caído del cielo… Pero en el caso de otros, quizá la mayoría, habrá que hacer esfuerzos, ante la evidencia de lo que es la vida humana: nacemos, sufrimos, envejecemos y luego morimos. Cada uno reacciona a esto como puede: algunos se ahogan en esa visión oscura, sintiéndose periódicamente abrumados por lo irremediable, la depresión, la ansiedad y la preocupación. Otros intentarán olvidar, dar la espalda a su condición de pobres y frágiles mortales, persiguiendo todos los deleites que pasan. Pero, en lugar de optar por el pesimismo, en lugar de conformarse con la superficialidad, ¿por qué no elegir el camino del medio: el camino de los esfuerzos callados hacia la felicidad lúcida?

Estos esfuerzos son simples: mover el cuerpo, comer frutas y verduras, interesar la mente en algo más que en uno mismo, aprender, cultivar relaciones, dar, recibir: ¡vivir! ¡Y a veces incluso bailar! Luego pensar, pensar más, y cuando pensar duela demasiado, ponerse a bailar otra vez… Estos esfuerzos no garantizan nada espectacular, no prometen nada inmediato. Pero ayudan, muy

despacito, a acercar nuestra tristeza al lado de nuestras alegrías. El filósofo Clément Rosset, subrayando los vínculos entre alegría y tristeza, escribió lo siguiente: «La verdadera alegría no es otra cosa que una visión lúcida pero asumida de la condición humana; la tristeza es la misma visión, pero consternada». Y concluye: «La alegría es, pues, lo que Spinoza podría llamar un modo activo de la tristeza…».[20] Ahí lo tienes: para prevenir la depresión existencial, nada mejor que la felicidad, pero una felicidad activa, que se construye; y lúcida, que no niega la evidencia de la desgracia, pero también reconoce la necesidad de tener fuerzas para superarla y sobrevivir a ella. Puesto que la vida es dura, necesitamos la gentileza de la felicidad. Y por eso a veces es desesperante que tengamos que bailar. Como la amiga de la que te he hablado al principio de mi historia…

Esnobismo

Deseo de mostrar la propia distinción; y hacer sentir a los demás que uno es superior a ellos. Por tanto, el esnobismo no es más que una actitud social y no tendría sentido para un Robinson Crusoe en su isla desierta. El escritor inglés Thackeray, el creador de la palabra, escribió un libro completo y feroz sobre los esnobs[21] y su novela más célebre se titula de hecho ¡*La feria de las vanidades*! En su *Diario*, Julien Green señala: «Los esnobs… ¡Qué extraños me parecen! Thackeray decía de ellos, creo, que tienen en mucha estima las cosas pequeñas y en poca las grandes».[22] Obsesionados con los detalles de la moda y el lenguaje, olvidadizos de los asuntos del mundo. Olvidadizos también de la sinceridad y la bondad…

Esparta

En la antigua Grecia, los guerreros espartanos tenían una reputación temible. Su valor era legendario y, a la larga, sacaban de él cierto sentimiento de superioridad, que a veces les jugaba mala pasadas.

Así, alrededor del 560 a.C., durante la batalla de las cadenas, los espartanos que se preparaban para enfrentarse a los argivos trajeron grilletes para llevar presos a sus adversarios derrotados como esclavos. Por desgracia, fueron vencidos y tuvieron que llevar sus propias cadenas, ante la mirada burlona y sin duda satisfecha de los argivos.[23]

Esquí y socavones

Una mañana me invitaron a hablar sobre mi último libro en un programa de radio de gran audiencia,[24] ¡lo cual siempre es una excelente noticia para un autor! Pero una de las periodistas tenía fama de ser agresiva a veces en la forma de dirigir las entrevistas. Por tanto, mis allegados y amigos escucharon el directo con cierta preocupación. Bueno, la cosa salió bien, pero mucha gente me dijo después: «Estuviste bien, no te dejaste manipular». Por mi parte, no tuve la impresión de una pelea o una discusión, sino tan solo de un encendido debate en el que mis interlocutores estaban en su papel, sin querer mostrarse complacientes. Fue uno de mis amigos quien me dio la mejor imagen: «Escuchándote, tuve la impresión de ver a un campeón de esquí en acción, bajando la pendiente y superando todos los socavones aparentemente con gran facilidad…». Campeón es un tanto halagador, pero en lo que se refiere a la sensación, es absolutamente correcto. No percibí las objeciones como ataques, no me sentí menospreciado o desvalorizado por las preguntas a veces agresivas: simplemente consideré que era normal, como un esquiador considera que los socavones e irregularidades en la nieve son normales, en su lugar. Se me antoja que este es uno de los grandes progresos que se pueden lograr en materia de autoestima: dejar de «tomarse las cosas personalmente». Es el debate lo que se coloca entonces en el centro de la propia atención y de los propios esfuerzos, y no ya del ego.

Estatus social

El historiador Plutarco cuenta que Julio César, al pasar por una aldea durante su travesía de los Alpes, después de la Guerra de las Galias, pronunció las palabras: «Preferiría ser primero aquí que segundo en Roma».[25] En realidad, pretendía ser el primero en Roma, pero sobre todo había percibido un importante mecanismo de autoestima. Esta última está en parte vinculada al lugar que ocupamos en la sociedad. Pero esta influencia se debe más al estatus que tenemos en nuestro grupo de pertenencia y referencia (el respeto o admiración que allí recibimos) que a aquello que llamamos estatus socioeconómico (diploma, trabajo, educación).[26] Esto explica por qué incluso un personaje pobre y poco cualificado, una autoridad municipal o un líder de barrio pueden tener una autoestima mejor que los trabajadores administrativos con salarios elevados que son maltratados en su empresa. Enseñanza práctica: como es difícil competir siempre para demostrar la propia valía, es valioso tener grupos de pertenencia donde esta se reconozca incondicionalmente; la familia, los grupos de amigos, los clubes y las asociaciones suelen desempeñar este papel. El ser humano es un ser de lazos y pertenencia, no solo para su supervivencia, sino también para su confort interior.

Estupidez

«La estupidez no es mi fuerte…», así comienza *La velada con Monsieur Teste*, de Paul Valéry.[27] Este *incipit* siempre me ha fascinado: esa forma distante de valorarse a uno mismo, de dar a entender que no pertenecemos al universo de la estupidez y que no apreciamos su espectáculo. Todo ello mostrándonos indiferentes al juicio de los demás, al hecho de que podamos parecer pretenciosos por haber dicho eso. ¡Estupendo! Unas líneas más adelante tenemos esta otra secuencia célebre, que podría ser un lema para la autoestima de la mayoría de nosotros: «Rara vez me he perdido de vista; me he detestado, me he adorado; luego, hemos envejecido juntos». Hay que leer *Monsieur Teste*, ese extraño retrato de un

personaje que no busca agradar, que ha «matado al títere», que se ha vuelto, a fuerza de inteligencia, absolutamente insensible a cualquier forma de éxito o de mirada social. Entonces, ¡perfectamente inhumano! Y, de este modo, nos reconcilia con el amor a nuestras limitaciones e imperfecciones.

Exhibiciones y prótesis

Entre los objetos que permiten mostrar la autoestima a los semejantes: un coche grande, ropa de marca, muebles de diseño incómodos pero de vanguardia. ¿Pruebas? ¿Prótesis? ¿O cortinas de humo para ocultar, a los ojos ajenos y propios, la propia fragilidad y pobreza interior?

Éxito y logro

Uno de mis amigos hace balance de su vida profesional: «A los 20 años quería triunfar, fundar un negocio, tener éxito, ganar dinero, esas eran mis metas. Al final no salió como quería y veo que a mis 60 años nunca he logrado brillar en mis proyectos empresariales, ha funcionado más o menos, lo suficiente para vivir, pero no hacer fortuna como soñaba. Me pregunto qué falló». Creo que sé lo que falló: objetivos equivocados. Éxito, dinero, logros, casi siempre son consecuencias. Consecuencias de nuestras oportunidades, de nuestra perseverancia, de nuestro arduo trabajo. Estos son subproductos de nuestros esfuerzos, pero no son objetivos adecuados. El objetivo, si tenemos estas expectativas, es ante todo dar con un oficio que nos guste y también trabajar duro, esperando que el resto siga. Esta es solo mi opinión (no soy empresario ni emprendedor). Para hablar de un ámbito que conozco, diría que es como el altruismo, la amabilidad, la generosidad: no los «practicamos» con la intención de que nos lo agradezcan o con la expectativa de sentirnos más felices. El agradecimiento y la felicidad

son consecuencias (ciertamente agradables y motivadoras) del altruismo pero no su motivación central y única.

F

Famosos

Después de haberlos observado algunas veces y haber pasado algún tiempo con ellos, se me antoja que los famosos se dividen en tres categorías: los quejumbrosos, que hablan gustosamente de las desventajas de la notoriedad, los fans que los persiguen y los molestan; los insaciables, que vigilan el efecto de sus apariciones y se ofenden cuando no son reconocidos, y los realistas, que admiten fácilmente que si la renta de la fama significa que los fans los aborden y los molesten a menudo, entonces es una renta razonable, dadas todas las ventajas obtenidas por otra parte.

Bueno, también es cierto que la fama complica un poco la vida. Recuerdo haber almorzado con una famosa de televisión, quien inmediatamente me pidió que la dejara sentarse de espaldas a la sala, para evitar que la reconocieran. También es necesario llevar gafas oscuras y gorra para que no los paren por la calle cada diez metros. Pero también he visto a estrellas de cine pasar perfectamente desapercibidas, sin gafas ni gorra, por su manera de vestir sobria y comportarse con discreción. En cualquier caso, lo cierto es que la mayoría de los famosos, a excepción de algunos ejemplares narcisistas, aspiran a la paz a diario, sueñan con la invisibilidad, la calma, el silencio…

A veces mis lectoras y lectores, que amablemente me toman por un famoso, me preguntan cómo consigo mantenerme normal, aun siendo conocido. ¡Vaya, pues no hay nada más sencillo! En primer lugar, yo solo soy una microcelebridad, nada que ver con los

famosos de verdad. Entonces sé perfectamente que no estoy para nada a la altura de lo que la gente imagina de mí. Además, los famosos son siempre más pequeños de lo que imaginamos: tanto en estatura (los estudios demuestran que siempre imaginamos a las celebridades más altas de lo que son) como en psicología (tendemos a idealizarlos).[1] Y luego, también está claro que la notoriedad se debe tanto a la suerte y al trabajo como al puro talento. Las personas talentosas abundan. Y cualquier celebridad sabe perfectamente que hay muchas personas menos conocidas que ellos, aunque tengan mucho más talento. Pero la lección más hermosa que he recibido sobre estas historias fue la que me dio mi amigo Matthieu Ricard.

Mientras los dos estábamos dando una conferencia y el presentador de la velada nos elogiaba sin fin, me percaté de que Matthieu cerraba los ojos durante varios minutos, en medio del aluvión de cumplidos. Cuando le pregunté después de la velada por qué había hecho eso, respondió: «¡Porque no me concernía! No merezco todos esos cumplidos, son mis maestros quienes los merecen, son ellos quienes me enseñaron todo lo que hoy expongo. Entonces, con los ojos cerrados, pensé en ellos, les rendí homenaje, desvié los elogios hacia ellos…».

Sí, la gratitud sigue siendo una de las mejores formas de evitar la hinchazón del ego.

Felicidad y autoestima

Ambos están vinculados, en ambas direcciones.[2] Ser feliz proporciona energía para actuar y la capacidad de dar un paso atrás y poner las cosas en perspectiva ante los fracasos y la adversidad. Inversamente, una buena autoestima es fuente de felicidad, de tranquilidad interior, de satisfacción de existir, de capacidad de encontrar interesante la vida, ya que interactuamos con ella. Y es también una fuente de emociones positivas, calmantes y placenteras.[3]

Optemos, pues, por trabajar en ambas y no centrarnos únicamente en la autoestima. Así, para los adolescentes, el mejor predictor de la autoestima en la edad adulta no es la autoestima que se siente en la adolescencia, sino la capacidad de sentir emociones positivas, como lo demuestra un estudio realizado durante trece años, siguiendo a 112 jóvenes entre los 16 y los 29 años.[4] Es probable que este vínculo entre emociones agradables y autoestima también funcione en la edad adulta: hagamos placentera la vida tratando de olvidar la autoestima y sus preguntas molestas («¿Cuál es mi valor? ¿Qué piensan de mí?»), y eso también nos ayudará. ¡Qué buenas noticias! Saborear mejor los momentos de felicidad en silencio alimenta nuestra autoestima, o nos aleja de ella.

Felicidad y dolor

¿Existe el dolor de ser feliz? O, mejor dicho, ¿es esto en última instancia lo que caracteriza toda vida humana? La felicidad, en pequeñas dosis, reside siempre en medio de nuestras penas, junto a ellas, a pesar de ellas, con ellas. Toda vida solo puede ser dolorosa…

Fiasco

Es una escena que se desarrolla a bordo de un barco rumbo a Inglaterra, procedente de Bretaña. Es un ferry grande, lleno de turistas ingleses que regresan a su país y turistas franceses (incluyéndome a mí) que se van de vacaciones. En uno de los salones donde se sientan a beber, comer y pasar el rato, un humano disfrazado de gran oso y tocado con un sombrero bretón pasa entre las mesas para hacer reír a los niños. En un momento, se detiene junto a un niño de 5 o 6 años, absorto en su tableta, y se inclina hacia él para hacer el payaso y distraerlo. El niño levanta la cabeza, le lanza una mirada glacial e inmediatamente vuelve a inclinarse sobre el dispositivo electrónico. Bienvenidos al siglo XXI… La escena me entristece: por el humano dentro del oso, que debe decirse en

ese momento que los tiempos son difíciles, que tiene un trabajo de mierda y que estaría mejor en otro lugar; y por el niño, ya dependiente de un universo virtual y alejado del de los humanos. ¿Cómo haremos para regresar a un mundo de conexiones y sonrisas, y recuperar el control de esas malditas pantallas?

Filofronética

Forma de sabiduría práctica útil para la autoestima; la descubriremos al final de este libro.

Filosofía antigua y terapias de autoestima

El filósofo e historiador Pierre Hadot fue uno de los primeros en demostrar que la filosofía de la Antigüedad buscaba enseñar una forma de vivir bien,[5] a través de ejercicios espirituales bastante próximos a lo que ofrecen nuestras psicoterapias contemporáneas, como las terapias cognitivas en particular. Esos ejercicios espirituales se dividían en tres familias principales: exploración, proyección y expansión de uno mismo.

La exploración de uno mismo, por supuesto, consiste en aprender a conocerse uno mismo para poder frenar mejor las pasiones tristes y acercarse a los ideales. Con el fin descrito por el filósofo latino Plotino: «Nunca dejes de esculpir tu propia estatua, hasta que se manifieste el resplandor divino de la virtud».[6] Esta exploración de uno mismo es el ámbito privilegiado de la psicoterapia.

Después de la exploración, está la proyección de uno mismo: tomar distancia, ganar altura, alejarse del tumulto de los propios pensamientos, las emociones, los intereses, para considerar la propia existencia desde un nivel superior; para preguntarse qué es lo que más nos importa y que a veces olvidamos; para reflexionar sobre lo importante en nuestras vidas (el amor, la naturaleza, etc.) y que a menudo sacrificamos a lo que nos parece urgente (horarios, facturas, etc.). Esta proyección de uno mismo nos la pueden ofrecer

ciertos momentos de la psicoterapia, pero no únicamente: son también todos los momentos en los que detenemos nuestra carrera del día a día, para preguntarnos si nuestra existencia va hacia donde queremos que vaya.

Por último está la expansión de uno mismo, que consiste en olvidarse y conectarse con el mundo circundante; en dejar de creerse y querer ser único y singular; en descubrir la interdependencia: sentirse humano entre otros humanos y saborear este vínculo; en descubrir la pertenencia: sentirse vivo en medio de la vida y saborear la simple felicidad de existir. Esta expansión de uno mismo nos la ofrece, por ejemplo, la meditación, pero también todas las formas de contemplación, oración o espiritualidad.

Este modelo antiguo nos recuerda que la psicoterapia, especialmente cuando tiene como objetivo reparar o consolidar la autoestima, es un proceso que a menudo pasa por estas tres etapas: primero comprenderse (la exploración de uno mismo), luego tomar distancia (la expansión de uno mismo), después olvidarse y abrirse al mundo (la expansión de uno mismo). Porque la terapia no es solo una cura: no consiste solo en eliminar nuestro sufrimiento, en liberarnos de él, en hacer que tenga menos control sobre nosotros. Es también una búsqueda: búsqueda de uno mismo, de su lugar en el mundo, de su responsabilidad hacia los demás… Me gusta esta frase, atribuida, sin certeza, a Nelson Mandela: «Que tus elecciones reflejen tus esperanzas, no tus miedos». He aquí una hermosa definición posible de psicoterapia: siempre tendremos miedos, iras, tristezas, siempre alguna contrariedad. Y la terapia es lo que nos ayuda a que ya no sean todas esas contrariedades las que gobiernen nuestras vidas, sino nuestros ideales y nuestras esperanzas.

Foto con autor y capitán

La escena se desarrolla durante un crucero al que estoy invitado como conferenciante. Un día, a la hora de comer, me encuentro en la mesa de un grupo de amigas que viajan juntas y que además son

lectoras entusiastas de mis libros. Me piden que me haga fotos con cada una de ellas y poso a su lado, medio avergonzado, medio halagado. De repente, una de ellas observa que el capitán del barco acaba de sentarse a una mesa vecina: todas se levantan y van a hacerse las mismas fotos de recuerdo con el capitán y su bonito uniforme blanco. Me quedo solo en mi mesa, con cara de bobalicón, como un árbol de Navidad al que le acaban de quitar los adornos. Una experiencia excelente: para que no se me subieran los humos a la cabeza…

Foto y ego

El ego es cuando, en una foto de grupo, inmediatamente buscamos dónde estamos, para ver si hemos quedado bien.

Fracasado

«Hoy en día todo el mundo inevitablemente, en un momento u otro de su vida, se siente un fracasado». Es de Michel Houellebecq, por supuesto, en su primera novela, *Ampliación del campo de batalla*.[7] Las sociedades tradicionales eran duras y feroces, y las contemporáneas son igual de duras, pero de una manera más moderada. El estado del bienestar hace todo lo posible para amortiguar los golpes asestados por la adversidad a sus ciudadanos y les permite sobrevivir materialmente mejor que antes; pero no le preocupan, no es esa su función, los golpes a la autoestima. Sin embargo, la autoestima desempeña hoy en las sociedades humanas el papel que ayer desempeñaba la fuerza muscular: una herramienta de supervivencia para la defensa de los propios intereses. Para no sentirse un fracasado…

Fracaso

Proverbio ruso: «El éxito tiene mil padres, pero el fracaso es huérfano». Esto es cierto en la vida pública: a nadie le gusta responsabilizarse de los fracasos delante de los demás. Pero en el secreto de nuestra mente, si dudamos de nosotros mismos, ocurre lo contrario: nos cuesta atribuirnos el mérito de los éxitos y fácilmente nos preguntamos si los fracasos no son nuestros.

G

¿Genios y superdotados por doquier?

En cada mundial de fútbol ocurre lo mismo: una invasión de genios. Cada cuatro años, los periodistas deportivos nos infligen un empacho de *genios del fútbol* respecto a sus jugadores estrella, Pelé y Cruyff en el pasado, Messi y Mbappé hoy día. Sin ningún tipo de celos (prefiero el rugby), ya no soporto oír la palabra *genio* repetida y usada en exceso. Que los deportistas sean talentosos, dotados, vale. Pero ¿geniales? Necesidad periodística de atraer atención y audiencia, sin duda. Pero también un tic propio de la época: nos hemos vuelto amantes de la hipérbole, una figura retórica que exagera y amplifica el impacto de un mensaje. Cuando se nos acerca alguien con una buena idea, decimos: *¡Genial! ¡Excelente! ¡Super!* en lugar de: *¡Bien!* Esta inflación en nuestras aprobaciones o felicitaciones tiene sus lados buenos: proviene de una preocupación comprensiva por promover, por mostrar entusiasmo, por crear un buen ambiente. Pero ¿no nos contamina la mente?

Tomemos, por ejemplo, otra inflación, la de los superdotados.[1] La población de personas con un coeficiente intelectual superior a 130 representa aproximadamente el 6% de la población; eso ya es mucho. Pero tengo la impresión de que el título de *superdotado* lo reivindican cada vez más padres de niños simplemente *inteligentes*, sobre todo cuando estos encuentran dificultades psicológicas y problemas de adaptación a la escuela. Sin embargo, los estudios científicos disponibles muestran que la gran mayoría de los niños verdaderamente superdotados van bien, están adaptados y

completan con éxito sus estudios. Por tanto, los problemas de los niños supuestamente superdotados suelen estar relacionados con algo ajeno a su inteligencia, y querer atribuirlos a la superdotación confunde la cuestión y retrasa la aplicación de buenas soluciones.

¿Cómo hemos llegado hasta aquí? El individuo siempre ha tenido que someterse a los grupos a los que pertenece: anteponer sus necesidades a las de su familia, su profesión, su país; poner los deberes hacia estos grupos por encima de los derechos en relación con ellos; adaptarse a las instituciones sociales en lugar de exigir que se adapten a él… Luego, del siglo XVII al XX, los derechos humanos se fueron imponiendo: ¡una cosa muy buena! Entonces tal vez se impusieron demasiado, el espíritu de la época («porque yo lo valgo») soplando alegremente sobre las brasas, siempre listas para encenderse, del ego. El estímulo —legítimo— de los psicólogos para animar a sus semejantes a afirmarse y cultivar una buena autoestima puede haber superado sus objetivos. Y todo esto ha generado, según los investigadores, una epidemia de narcisismo.

El problema es que el narcisismo no consiste solo en una hinchazón del ego: nos separa de los demás. Nuestros posibles dones, nuestro talento, incluso nuestra supuesta genialidad, se deben también y sobre todo a otros además de nosotros: progenitores, docentes, cónyuges, compañeros, etcétera. Haríamos bien en recordar la advertencia de Montesquieu: «Para hacer grandes cosas no es necesario ser un genio tan grande; no hay que estar por encima de los demás; hay que estar con ellos».[2] Ni debajo ni encima: ¡con! Por tanto, si eres superdotado, o eres padre de una persona superdotada, y no estás satisfecho con lo que la vida te ofrece, no mires necesariamente del lado de la superdotación, sino quizá más bien del lado, por ejemplo, de un déficit de competencias sociales.

¿Global o específica, la autoestima?

Desde los inicios del abordaje científico de la autoestima, los investigadores han identificado que existe una autoestima global

(forma general de percibirse uno mismo y sentimiento general de la propia valía), que se desglosa en diferentes áreas de la autoestima específicas (juicio sobre la propia apariencia física, popularidad, diversas habilidades).[3]

Por supuesto, ambas están muy relacionadas: tener una visión generalmente favorable de nosotros mismos nos empuja a tener una confianza relativa en nuestro cuerpo, en nuestra capacidad de agradar, de tener éxito en nuestros estudios o en nuestras misiones profesionales; y, por otro lado, tener activos en alguna de estas áreas (cuerpo eficiente o atractivo, popularidad, capacidad laboral y de razonamiento) nos ayuda a valorarnos como personas.

Pero parece que el efecto es más claro de arriba abajo (buena autoestima general para reforzar autoestimas específicas) que de abajo arriba (ser bueno en un campo determinado para mejorar nuestra autoestima general).[4] La autoestima es una síntesis de nuestras diferentes habilidades. Una explicación del hecho de que aumentar las capacidades en tal o cual ámbito es menos beneficioso para la autoestima que mostrarse benevolente con uno mismo en general.

Gratitud

Hace unos años, mi suegro vino a pasar unos días a París. Cuando salía para tomar el TGV, le di un pequeño consejo sobre los horarios, lo cual le permitió partir una hora antes, en un tren directo y sin conexión, al contrario de lo previsto. Así pues, nada importante. Pero, al día siguiente, se tomó la molestia de llamarme para darme las gracias: «Christophe, gracias a tus consejos tuve un viaje muy agradable, te estuve agradecido durante todo el trayecto». Mi primer movimiento interior fue descubrir que era demasiada gratitud para un consejo tan pequeño. Entonces me dije que el hombre tenía razón (como suele ocurrir cuando se trata de psicología de la felicidad: era un superdotado en este ámbito). Después de todo, el hecho de sentir gratitud había embellecido su viaje y su visión del

mundo; y el hecho de que me lo expresara me complació. Todo el asunto solo nos había «costado» a él y a mí cuatro frases. Unas pocas palabras para un gran placer compartido, para sentirnos solidarios y amigablemente unidos.

La gratitud es definitivamente algo bueno:[5] bueno para las personas (contribuye a nuestra felicidad y a nuestra salud) y bueno para los grupos humanos (abre los ojos de todos a los vínculos de interdependencia y a sus virtudes para hacer la vida más fácil).

La gratitud nos abre los ojos a esta evidencia: casi todo lo debemos a otros humanos. Y podemos alegrarnos de ello y expresar, siempre que sea posible, nuestro agradecimiento.

En las personas con alta autoestima, la gratitud representa un buen mecanismo para vaciar periódicamente el ego, para evitar que se desborde: recordar siempre lo que debemos a los demás.

Y para las personas con baja autoestima, pensar en lo que otros han hecho por nosotros es un ejercicio que nos recuerda que tenemos nuestro lugar entre ellos: piense lo que piense, haga lo que haga creer, existo y soy estimado, ya que alguien ha hecho algo, aunque sea muy poca cosa, por mí.

Lo difícil, en ambos casos, es abrir los ojos a lo que se nos ofrece, que no siempre es espectacular.

Por eso, paradójicamente, la práctica de la gratitud es buena para la autoestima: nos recuerda que dependemos y disponemos también de recursos externos para afrontar la adversidad, y no solo de nuestras propias fuerzas.

H

Hablar de sí mismo

El dibujante Sempé, fallecido en 2022, tenía fama de ser muy tímido. Una vez declaró en una entrevista: «Es tal el placer de hablar de uno mismo que desconfío de ello».[1] Prefería hablar de los demás, o más bien dibujarlos, para nuestro mayor deleite.

Heráclito el Oscuro

Este filósofo griego del siglo v a.C. ya era considerado, desde la Antigüedad, oscuro y difícil. En una pequeña obra de teatro protagonizada por él, responde a una interpelación: «¡Nada de lo que dices está claro!». «Es porque no me importáis para nada».[2] Heráclito se preocupaba poco por los demás, y Nietzsche decía de él que era «como un astro sin atmósfera»,[3] por tanto, poco propicio para el desarrollo de cualquier forma de vida (relacional, en su caso). Su obra solo nos ha llegado en forma de fragmentos, de los cuales he aquí el fragmento XXI: «Si no esperas, jamás encontrarás lo inesperado».[4] ¡Oscuro, pero no en exceso! La esperanza nos expone a la desesperación, o al menos a la desilusión, de ahí la tentación a veces de no esperar para no decepcionarnos. Pero la esperanza también nos empuja, en nuestras expectativas, a observar el mundo para ver nacer señales de advertencia de aquello que esperamos, o a recorrerlo para buscarlas; mientras que la falta de esperanza solo nos hace mirarnos a nosotros mismos, nos fija e

inmoviliza, en lugar de liberarnos. Esperar nos permite, entonces, encontrar lo inesperado, tal como sugiere Heráclito, y dejarnos sorprender por la vida. En lugar de asumir que nada sucederá, esperar que algo suceda; pero algo que ahora mismo no podemos concebir ni imaginar: ¡eso es lo difícil!

Himnos

¿La expresión de la autoestima colectiva se da a través de los himnos nacionales? Para saberlo mejor, me hice con un libro que enumera todos estos himnos.[5] Me tranquilicé: aunque pensaba encontrar allí una mayoría de cánticos guerreros y orgullosos, la mayor parte resultaron ser bastante pacíficos. Por supuesto, junto a nuestra *Marsellesa* nacional («Que una sangre impura empape nuestros surcos…») encontramos algunas incitaciones a luchar en defensa de la propia gloria y honor. Tal es el caso de Alemania y su célebre *Deutschland über alles*, «Alemania sobre todo». O de Cuba: «Al combate corred, bayameses / Que la patria os contempla orgullosa. / No temáis una muerte gloriosa, / que morir por la patria es vivir». Bayamo es la ciudad cubana donde se escribió el texto de este himno, llamado *La Bayamesa*, un poco en el mismo espíritu que *La Marsellesa*. Más pacífico, el himno portugués también se centra en la autoestima, con un toque de nostalgia por la grandeza histórica del pasado: «Héroes del mar, noble pueblo / Nación valiente e inmortal / ¡Levantad hoy de nuevo / el esplendor de Portugal / Entre las brumas de la memoria!».

Pero, en general, lo que cantan los himnos es más bien el afecto y el apego a la tierra natal. Por ejemplo en Chile: «Puro, Chile, es tu cielo azulado / Puras brisas te cruzan también / Y tu campo de flores bordado / es la copia feliz del Edén». O en Estonia: «Mi patria, mi felicidad y alegría / ¡Qué hermosa eres! / Nunca encontraré en ningún lugar / en este gran y amplio mundo / algo tan querido como tú / Como tú, mi patria querida». Si estos cantos nacionales reflejan las profundas aspiraciones de sus pueblos, entonces hay motivos para estar tranquilo: la mayoría de los seres humanos sueñan más

con vivir en paz que con dominar a sus vecinos. Tienen razón: la paz es incluso más hermosa que la victoria. Pero es necesario no seguir, sistemáticamente, a los exaltados que incitan a la pelea…

Hola, ¿eres tú?

Un día llamé por teléfono a mi amigo Étienne. Cuando está de buen humor (es decir, a menudo), bromea gustosamente. Fue lo que ocurrió ese día. Cuando dije: «Hola, ¿eres tú, Étienne?», respondió majestuosa y lentamente, seguro de su efecto: «¡Absolutamente!». Luego se quedó en silencio, esperando la continuación. Me eché a reír. Está todo dicho en materia de tranquila autoafirmación.

Humanismo e individualismo

Para algunos, la autoestima es un concepto y un sentimiento occidental, que solo puede entenderse y tiene significado en nuestras sociedades, basadas en el humanismo, que consideran, aproximadamente desde el Renacimiento y la Ilustración, del siglo XVI al XVIII, que el ser humano es el valor supremo. En sociedades basadas en el equilibrio de poder o en la sumisión a reglas comunes, la autoestima es una idea inútil.

El avatar contemporáneo del humanismo es el individualismo, que sitúa los derechos del individuo por encima de los de los grupos a los que pertenece (familia, barrio, fábrica u oficina, ciudad, país, religión, etc.). En sus formas extremas, el individualismo no es más que una forma de egoísmo (mis derechos primero, los de los demás y los del grupo después, tal vez). Este es el problema de las derivas contemporáneas de la autoestima. Idealmente, la autoestima se basa en una forma de equilibrio, que consiste en hacer respetar los propios derechos y la propia dignidad, respetándolos en los demás, y respetando también las reglas de los propios grupos de pertenencia (familia, barrio, empresa, sociedad). Pero, muy a menudo, la autoestima mal entendida consistirá en reivindicar los propios

derechos y liberarse de los propios deberes, hacia los demás o hacia la sociedad. El narcisismo es el ejemplo perfecto de ello.

Humildad

«Ser humilde —nos dice el filósofo André Comte-Sponville— es tener la sensación de la propia insuficiencia».[6] Lo cual no significa que no seamos conscientes de nuestras cualidades y capacidades, sino que tenemos la sabiduría de no contentarnos con ellas ni de jactarnos de ellas. Sabemos que podríamos hacerlo mejor, pero ni nos atormentamos ni nos degradamos por ello. La humildad es esencial para la autoestima: evita que se eleve demasiado. Voltaire escribe así en su *Diccionario filosófico*: «La humildad es el pudor del alma. Es el antídoto contra el orgullo». Pero también le impide bajar demasiado: porque es un recordatorio constante pero no mezquino de nuestras limitaciones; lo cual significa que el fracaso no nos ofende ni nos sorprende, y que lo tomamos como lo que es: una herida, una lección para el ego, pero no una muestra de inferioridad. Colette recuerda también su cara luminosa: «La humildad tiene su origen en la conciencia de una indignidad, a veces también en la conciencia deslumbrada de una santidad».[7] Desde un punto de vista psicológico, los estudios demuestran que la humildad se caracteriza por un bajo enfoque en uno mismo y una apertura a los demás y al mundo, que es la característica de una autoestima buena y estable. Como tal, esto es lo que quizá explique que la humildad, que hace más hermosa la vida, la nuestra y la de quienes nos rodean, también nos protege del miedo a la muerte y que, a la inversa, cuanto más se piensa en uno mismo, más se teme morir.[8]

Humildad: ¿hasta dónde aliviarse de uno mismo?

«El hombre humilde no se cree —o no quiere ser— inferior a los demás: ha dejado de creerse —o de querer ser— superior», nos recuerda André Comte-Sponville.[9] Nada más lejos de una buena autoestima que el orgullo. En cambio, la humildad es más que favorable a la buena autoestima: es su esencia misma. Conduce a la libertad: permite no depender de la propia imagen ni de las presiones competitivas. También permite avanzar a cara descubierta, sin tratar de presentar el mejor perfil. Al limitar la tendencia a juzgar, facilita la apertura a nuevas ideas, la receptividad a los comentarios, el interés por todo lo que no es uno mismo. No es desinterés ni autodesprecio, sino que preserva el interés por uno mismo, en un nivel relativamente bajo y silencioso, excepto cuando la situación lo exige. También facilita la acción, porque no empuja a querer brillar y no hace temer el fracaso. Por último, es un factor de vínculo social: la humildad puede ser vertical, como en la espiritualidad, pero también horizontal, como en la fraternidad, abriéndonos a la conciencia de la proximidad de cada ser humano con los otros humanos.

Humillaciones

«Las humillaciones no me han purificado jamás; han hecho sangrar mi orgullo sin darme la humildad. A lo sumo, han obligado a este orgullo a adoptar una forma clandestina y contraída, aún más impura que el gran día y la expansión del triunfo. El orgulloso humillado no se vuelve humilde, su orgullo se vuelve tortuoso y ponzoñoso. Lo que alimenta en mí la humildad no es el fracaso, sino el éxito en el ámbito más elevado y gratuito: el del amor».[10] Comentario brillante del filósofo cristiano Gustave Thibon. ¡Nada que añadir!

I

Idiotas

Como todo el mundo, por supuesto que uso este término y creo que algunos humanos lo merecen plenamente. Pero no me siento cómodo con su subrayado, por ejemplo, en los libros que utilizan en su título los términos *estúpido*, *idiota*, *imbécil*:[1] desde hace varios años, hay multitud de ellos, lo cual se me antoja un síntoma más del narcisismo contemporáneo (los narcisistas, al considerar idiotas a todos aquellos que les llevan la contraria, los obstaculizan o no se inclinan ante ellos). Me parece que es ponerse muy por encima del prójimo, aunque sea detestable, y olvidar la propia estupidez, que también es una realidad, al menos ocasional. Además, puedes imaginar mi júbilo el día que encontré estas sagaces líneas: «He acabado por pensar que no podemos desvincularnos completamente de los canallas y los imbéciles. En mis días de modestia, me esfuerzo por encontrar un puente entre su estupidez y la mía, por pura imparcialidad».[2] Sacadas, además, de un libro con un título sabroso: *Gracias a los ambiciosos por ocuparse del mundo en mi lugar*, cuyo credo no es menos sabroso: «En lo que se refiere a la ambición, ya que hablo de ella, no quiero denigrarla. Siempre ha sido el motor de todo lo que mueve el mundo. Doy gracias a los ambiciosos por ocuparse del mundo en mi lugar. Asumen todos los riesgos, pero sus recompensas —el dinero, el poder, el orgullo de haber hecho algo positivo— no me parecen suficientes para compensar la alienación del sentimiento interior».

Idolatría e idiolatría

La idolatría es la veneración o el amor excesivo a los ídolos, la adoración de la imagen de un dios como si esa imagen fuera el dios mismo. El vocablo proviene del griego *idolos* («imagen») y *latreia* («adoración»). A veces hablamos, cuando se trata de autoestima, de idiolatría, del griego *idios*: «uno mismo». La adoración a uno mismo es el mismo error que la adoración de una imagen divina. No es la imagen aquello que debemos amar, sino el dios y sus enseñanzas. Análogamente, no es la imagen de uno mismo aquello que debemos apreciar, sino el yo, su fragilidad, su fuerza, su belleza. Algunos autores hablan de autolatría, que es lo mismo, pero partiendo de otro vocablo griego para «uno mismo»: *autos* (como en *auto-móvil*).

Imperfectos

«Ser humano es sentirse inferior», escribió Alfred Adler, psicoanalista contemporáneo de Freud.[3] ¿Cómo puede la sensación —aunque normal— de tener limitaciones e insuficiencias transformarse en el dolor de no ser perfecto? ¿Y por tanto en preocupación por verse, como consecuencia, rechazado y marginado? La mayoría de las veces se trata de una especie de error de juicio sobre aquello que suscita popularidad y estima entre los demás: pensamos que seremos mejor aceptados y estimados si somos perfectos, si brillamos, si somos impecables. Por supuesto, se trata de un error agotador: tranquilizarse buscando constantemente acercarse a la perfección es una búsqueda sin fin. Por más sentido que pueda tener en la investigación artística, científica o espiritual, no lo tiene en la búsqueda de la felicidad o la autoestima.

Existe una solución: la autoafirmación negativa. Porque, evidentemente, el problema no viene de nuestras debilidades, sino de nuestra incapacidad para asumirlas. Sin duda porque tememos que nos lleven a un rechazo irremediable (y no a la comprensión), o porque pensamos que son insuperables. Trabajar la autoafirmación

negativa consiste en adquirir paulatinamente el hábito de estar dispuestos a reconocer y expresar las propias debilidades y limitaciones sin sentirse inferior. ¿Por qué deberíamos saberlo siempre todo, y de inmediato? ¿Para ser admirado? ¿Merece la pena el estrés? Sin embargo, la solución más reconfortante, más honesta, más potente y, en última instancia, más enriquecedora, es decir: «No lo sé», «Puedo estar equivocado», «No me siento capaz». Cuanta mejor autoestima tiene una persona, más libre está de la necesidad de actuar. El escritor Paul Valéry, mundano y dotado para las relaciones sociales, declaraba a veces al comienzo de una conferencia: «He venido aquí ignorante delante de ustedes».[4] ¿Y si nos inspiráramos en su ejemplo?

Incapacidades

«Soy tan inepto para recibir elogios que molesto a la gente que me los hace rehuyéndolos. […] Soy tan incapaz con las máquinas que, cuando no funcionan, creo que soy yo quien no sabe utilizarlas. […] Tiendo a pensar que los demás tienen razón y yo a veces me equivoco».[5] Es el escritor Charles Dantzig quien enumera así sus incapacidades, con humor y sin rebajarse, más como una constatación que como un juicio. Así es como debemos proceder con nosotros mismos, para no culparnos innecesariamente y antes de decidir qué hacer. ¿Por qué entonces deberíamos avergonzarnos de nuestras incapacidades?

Indio

Cuando estaba en la escuela primaria, uno de los zopencos de nuestra clase no dejaba de «hacer el indio», como se decía entonces de «hacer el payaso». Era su forma de jugar un papel en el grupo, ya que se sentía incapaz de desempeñar el de buen alumno. Años más tarde, volvimos a encontrarnos y hablamos de los buenos viejos tiempos. Me confesó entonces que era bastante infeliz en la escuela,

que no le divertía demasiado atraer la atención de los compañeros ni los castigos de los profesores, amén de los de sus padres, que no estaban nada contentos con sus trastadas. Sus sonrisas en esa época eran solo superficiales, se sentía infeliz y cohibido por tener que escapar así en el único papel en el que sobresalía sin esfuerzo, el de payaso triste.

Infierno: ¿«el infierno son los demás»?

Conocemos la famosa fórmula de Sartre, en su obra de teatro *A puerta cerrada*. El otro día, no sé por qué ni cómo, me encontré con este fragmento de una entrevista donde comenta esta frase: «Pero siempre se ha malinterpretado "el infierno son los demás". La gente creía que con esto me refería a que nuestras relaciones con los demás siempre eran venenosas, que siempre eran relaciones infernales. Pero eso es completamente distinto a lo que quiero decir. Quiero decir que, si las relaciones con los demás son retorcidas, están viciadas, entonces el otro solo puede ser el infierno. ¿Por qué? Porque los demás son, en definitiva, lo más importante que hay en nosotros mismos, para nuestro propio conocimiento de nosotros mismos. Cuando pensamos en nosotros, cuando tratamos de conocernos, en el fondo utilizamos los conocimientos que los demás ya tienen sobre nosotros, nos juzgamos con los medios que los otros tienen y nos han dado para juzgarnos. Diga lo que yo diga sobre mí, siempre entra en juego el juicio de los demás. En cualquier cosa que sienta sobre mí mismo, interviene el juicio de los demás. Lo cual significa que, si mis relaciones son malas, me pongo en total dependencia de los demás y entonces, en efecto, estoy en el infierno. Y hay muchas personas en el mundo que están en el infierno porque dependen demasiado del juicio de los demás. Pero esto de ninguna manera significa que no podamos tener otras relaciones con los otros, simplemente señala la importancia capital de todos los demás para cada uno de nosotros».[6] Finalmente, según él, Sartre casi podría haber escrito: «¡El paraíso son los demás!».

Algo que los estudios sobre la felicidad y la salud confirman ampliamente:[7] ¡los vínculos sociales armoniosos son los mejores!

Concluyamos: el problema («el infierno») no es tanto los demás como el lugar que a veces otorgamos dentro de nosotros a su mirada y a su juicio; o más bien a aquello que creemos porque, si hay un ámbito en el que muchas veces nos equivocamos, es en la lectura de los pensamientos ajenos.

Insultos

¿De quién hablan? Por supuesto, dicen más de los insultadores que de los insultados, y el funcionamiento de las redes sociales nos lo demuestra de un modo llamativo, al permitir insultos anónimos:[8] ¡cuánta mezquindad y mediocridad se revelan allí! Valéry decía: «El insulto no se queda en el lugar al que se dirige. Cada esputo describe una curva cerrada».[9] ¡Devolución al remitente! Eso no evita que a veces duelan. ¿Qué hacer? Quizá escuchar al emperador filósofo Marco Aurelio hablando de sus adversarios: «Una excelente manera de defenderse de ellos es evitar parecérseles».[10]

Interdependencia

Es la conciencia de los vínculos bidireccionales que nos unen a nuestro entorno, estrecho o amplio: nos pasamos la vida dando y recibiendo. Aislados, los humanos no pueden sobrevivir ni prosperar. «El animal social», del que hablaba Aristóteles, es un animal interdependiente de sus semejantes. La interdependencia explica que, incluso sin tener una conciencia clara de ello, estemos predispuestos a ayudar a nuestros semejantes, aunque no seamos inmediatamente recompensados a cambio.[11] Pero tomar conciencia de ello es una fuente de alegría y seguridad psicológica: es abrir los ojos a los recursos relacionales que tenemos a nuestra disposición. Por eso numerosos estudios demuestran que la autoestima se nutre

mejor de la interdependencia que de la sensación de independencia (no deber nada a los demás, o lo menos posible). Lógico: saber que, en caso de adversidad, se contará con recursos ajenos es mucho más tranquilizador que tener que depender solo de uno mismo.[12]

¡Inútil!

Antaño era un insulto, dirigido a las personas que se esforzaban poco por integrarse a través del trabajo. Hoy en día es algo que ya no se lo decimos a los demás. ¡Tan solo a uno mismo! Sentirse un inútil es lo que experimentamos a veces después de demasiados fracasos, o de insuficientes éxitos. Sintiendo que lo esencial no está ahí: es mejor ser un inútil simpático que un tiburón abominable nadando en las aguas del éxito.

Irenismo

Actitud que busca la conciliación más que la oposición (del griego *eiréné*: «paz»). Me parece una buena actitud que adoptar por defecto, en cualquier discusión: entrar en ella no para imponer el propio punto de vista, sino para expresarlo, escuchar el del otro y esforzarse para que todos salgan enriquecidos y no irritados. Sin embargo, el irenismo no debería ser una obligación: a veces hay que pelearse. Pero, antes de eso, preguntarse siempre: ¿estoy entrando en conflicto para defender mis ideales o mi ego?

J

Jerga

Utilizar una jerga que combine palabras técnicas y palabras en inglés puede ser una forma de intercambiar información e instrucciones más rápidamente con compañeros de trabajo. Pero también puede ser una señal para recordar a los demás que estamos implicados y a la altura. Sin embargo, es mejor no excederse: los estudios sobre los documentos de trabajo elaborados en universidades y empresas demuestran que cuanto más se considera una persona de condición inferior, más tendencia tiene a utilizar la jerga profesional, sobre todo fuera de las interacciones en las que esta última suele ser útil.[1] Por el contrario, las personas que están seguras de su condición recurren menos a ella. ¿Cualquier jerga utilizada en exceso y fuera de contexto es un indicador de baja autoestima, o bien del deseo de brillar e impresionar, que viene a ser lo mismo?

Juicio (1): entrenarse para dejar de juzgar (a los demás)

«No vemos las cosas como son, las vemos como somos nosotros», nos enseña el Talmud. En el camino hacia la autoaceptación, ¿aceptar mejor a los demás puede conducir a aceptarse mejor a uno mismo? Esto parece probable. ¿Son los demás realmente tan decepcionantes? ¿O acaso soy yo el decepcionante? No juzgar a los otros es bueno para la autoestima. La aceptación de los demás es

una actitud que se correlaciona con un mayor nivel de bienestar general entre quienes la practican. Lo cual induce entonces un círculo virtuoso: si estoy bien, me resulta más fácil ser benévolo con los demás (etimológicamente: *bene volens*, que quiere el bien), y esta benevolencia misma me hace bien *a mí*, etcétera. Porque la apertura psicológica está correlacionada con la autoestima: cuanto mejor sea esta, más nos ayudará a observar sin comparar, envidiar o juzgar, más nos permitirá beneficiarnos de las experiencias de la vida, tener una mayor flexibilidad y capacidades de adaptación a entornos nuevos. La autoestima es un factor de «activismo psicológico»: nos ayuda a «extraer» cosas buenas de nuestro entorno, pero también a provocarlas. Durante una velada, por ejemplo, en lugar de aguantar a un invitado aburrido e irritarte o deprimirte, destina la energía ahorrada en juicios o irritación a aceptar a ese invitado, observarlo, tratar de descubrir qué puede tener de interesante o entrañable (¡imagínate que estás en una película!) y que, por tanto, lo hace distinto. Las personas dan más de lo que tienen de interesante en su interior si se sienten aceptadas. Así pues, una buena autoestima puede ser una herramienta para «mejorar la realidad». Ya no se soporta el mundo, se mejora.

Juicio (2): entrenarse para dejar de juzgar(se)

«Juzgar es no comprender», escribió André Malraux. Siempre, o casi siempre, nos equivocamos cuando queremos juzgarnos a nosotros mismos; especialmente en situaciones en que la autoestima está en juego. ¿Qué es juzgar? Es conectar un hecho con un valor. Y los valores de las personas con problemas de autoestima son tóxicos porque son demasiado elevados y demasiado rígidos. Su anhelo de perfección sirve para apaciguar su anhelo de protección: ser perfecto para no ser criticado, no ser criticado para sentirse seguro. La perfección como defensa… Problema: primero, es inalcanzable; luego está el *crítico interior*, esos juicios constantemente negativos y limitantes, esa autocrítica casi permanente. Esa distorsión

permanente y parcial de lo que nos sucede, éxitos o fracasos: «Lo que está mal es culpa mía, lo que está bien se debe al azar. Lo que está mal es un fracaso absoluto, lo que está bien solo lo está en parte (siempre hay espacio para la crítica). Lo que está mal es duradero, para siempre, lo que está bien es solo temporal». El crítico interior hace pasar por información lo que no es más que autointoxicación; como un verdadero enemigo íntimo en nuestro interior. Ese enemigo somos nosotros, por supuesto. En cualquier caso, somos nosotros quienes le damos vida repitiendo incansablemente y sin marcha atrás todas las críticas y autolimitaciones escuchadas desde la infancia en nuestra familia, en la escuela, etcétera. Luego, a fuerza de pensarlo, acabamos creyéndolo. ¡Luchemos contra nuestro crítico interior! ¿Volverá regularmente? Sin duda. Aceptemos, entonces, sus regresos regulares a nuestro escenario mental, como los de la lluvia o la noche. Y cada vez lo reconduciremos despacito hacia la puerta; a la larga, acabará por conocer el camino y seguirlo por sí solo…

K

Kata

Cuando era pequeño, como era tímido, mi madre me matriculó en una escuela de judo. Al final de las lecciones, el maestro organizaba a veces combates, a veces katas. Los combates debían ganarse, derribando al oponente, respetando las reglas, pero apenas, y sin preocuparse por el estilo: interesante pero estresante. Los katas eran diferentes, había que ejecutar las presas según las reglas del arte, no había un reto tan brutal como la victoria o la derrota: diversión sin ser estresante. Para los principiantes lo importante era ganar los combates, aunque eso significara «ganar feo»; eso era lo que hacía que se te hinchara el pecho y la autoestima. Luego, a medida que avanzábamos, comprendimos que íbamos a estancarnos simplemente haciendo los movimientos y que, para enfrentarnos a luchadores cada vez más temibles, debíamos mejorar nuestra técnica durante los katas. Renunciar a tomar ventaja y simplemente esforzase por ejecutar el movimiento con la mayor precisión posible. Dejar de lado el objetivo por la forma, preferir el estilo al resultado. Necesitábamos ambas cosas: la experiencia de la lucha y la de la búsqueda de la perfección; una búsqueda lúcida, la perfección rara vez se alcanzaba, pero a veces se le acercaba. Se me antoja que nuestros esfuerzos en la vida adulta obedecen a leyes que se parecen a esto: en ciertos momentos, sentir que debemos vencer y seguir adelante; en otros, entender que es mejor trabajar a nuestro modo. Por ejemplo, en una discusión conflictiva, a veces intentar ganar, a veces sin importar un carajo y simplemente observar lo que

sucede: cómo reaccionamos en nuestra cabeza, cómo razona la persona que tenemos delante, qué funciona o no funciona para desestabilizarla. A veces, querer ganar; a veces, querer progresar (para ganar mejor más tarde, y también para aprender a no hacer de ello una obsesión).

Kundera

Milan Kundera nació en Brno, Moravia, el 1 de abril de 1929 y murió en París en 2023. Es uno de los grandes escritores del siglo xx y habría merecido con creces el Premio Nobel de Literatura. Pero no es seguro que lo hubiera aceptado, ya que odiaba los honores y las obligaciones de la vida pública. No por misantropía, sino por convicción y coherencia: para él, como para Flaubert un siglo antes, el escritor tenía que esconderse detrás de su obra. Por eso no le gustaba nada nuestra época, en la que los autores se han convertido en portavoces de sus libros, que deben promocionar compareciendo en la radio, la televisión y en todos los medios digitales o en papel. Él se negaba formalmente a eso, con muy raras excepciones. Durante una aparición en el programa de televisión *Apostrophes*, gran ritual literario de los años 80, Kundera, que ya había acudido a regañadientes a hablar de su libro, se negó a someterse al ritual de las fotografías de *set* (fotos sacadas antes del programa y que posteriormente serían utilizadas por la prensa) ¡ocultando su rostro detrás de su mano![1] Un gesto ahora incomprensible, ¡un manifiesto antiselfi adelantado a su tiempo! En otra ocasión escribió: «Sueño con un mundo en el que los escritores estén obligados por ley a mantener en secreto su identidad y a utilizar seudónimos. Tres ventajas: limitación radical de la grafomanía; disminución de la agresividad en la vida literaria; desaparición de la interpretación biográfica de una obra». Kundera quería ser valorado por sus libros, no por su labia, ser juzgado por lo que hacía, no por lo que era.

Kyudo

El kyudo es el arte japonés del tiro con arco, en el que acertar en el blanco es menos importante que la experiencia interior de disparar. Nunca lo he practicado, pero he comprendido esto: lo que aparentemente el kyudo enseña a sus practicantes es que daremos en el blanco mucho mejor si ese no es el objetivo principal. El objetivo principal es acercarse al gesto justo (escribo *justo* para no escribir *perfecto* y ponerte presión). Hacer todo cuanto podamos, en cada una de nuestras acciones, para liberarnos de la obligación de tener éxito, mientras nos acercamos sigilosamente a él, experiencia tras experiencia. Por eso los progresos en la autoestima, como todo en el desarrollo personal, requieren que actuemos y experimentemos, pero en un estado mental de progreso y no de éxito.

L

Lanzar un zapato

Se dice que un día Mahatma Gandhi se subió a un tren en marcha en la estación de Bombay. Con las prisas y el ajetreo, una de sus sandalias se desabrochó y cayó al andén. Naturalmente, era imposible detener el tren y demasiado tarde para bajar a recuperarla. Sin inmutarse, Gandhi se quitó la segunda y la arrojó al lado de la otra. Luego se volvió hacia sus amigos, asombrados por su gesto, y les explicó: «¡Al menos el par le podrá ser útil a alguien!». Dos buenos indicadores de autoestima tranquila: el desapego a los objetos y la preocupación por los demás…

Latín

Es un recuerdo de quinto grado. Teníamos clase de latín dos veces por semana, los martes y miércoles. Me gustaba el latín, la profesora me consideraba un buen alumno, y yo disfrutaba de sus clases. Pero ella tenía más talento para el latín que para la psicología. Un martes me preguntó y me hizo salir a la pizarra. Lo hice bastante bien y regresé a mi sitio, doblemente contento: voy a sacar una buena nota y no necesitaré repasar la clase para el día siguiente; como hoy me ha preguntado, no volveré a salir. Al día siguiente, un inspector se presentó en el aula. Y la profesora, para asegurarse, hizo salir a los buenos alumnos a la pizarra. ¡Ay! Empecé a entender su estrategia y recé para que se olvidara de mí. Demonios, me llamó y me

preguntó. Y entonces, por una vez, aunque se me daba bien el latín, ni siquiera había abierto el libro: estaba perdido. Recordaré su mirada toda mi vida, tanto de total asombro como de profunda decepción. ¡Y mi vergüenza, yo que detesto decepcionar a la gente! A partir de ese día renuncié definitivamente a esa vieja regla, aunque bien fundada: «Preguntado hoy, paz para el mes siguiente». A partir de entonces, ya nunca más me relajé al más mínimo éxito…

LeBron James

El martes 7 de febrero de 2023, durante el tercer cuarto de un partido de baloncesto de la NBA contra Oklahoma City, LeBron James, el célebre jugador de Los Angeles Lakers, batió el récord de puntos jamás anotados por un jugador de baloncesto en ese campeonato americano tan difundido.[1] En ese momento, que todo el mundo esperaba, espectadores y medios de comunicación, el partido se detuvo y se desencadenó un aluvión de vítores y declaraciones (hasta el presidente americano apareció en la pantalla para felicitar al jugador).

A nadie le pareció anormal: el baloncesto es un deporte colectivo, su equipo estaba perdiendo el partido (resultado final 130 a 133), pero a nadie le importaba, ya que se vivía «un momento histórico». LeBron James es sin duda un gran jugador y tal vez incluso un tipo simpático. Pero, de todos modos, nuestra época es ciertamente muy sorprendente y algo malsana en su anhelo de celebrar a los individuos y sus egos, olvidando por completo los entornos (en este caso, el equipo del jugador) que han permitido brillar a esos egos.

Lector conmovedor

Estamos de vacaciones y voy de compras al mercado con dos de mis hijas. Delante de un puesto de verduras, un señor de unos 40 años, ojos vivaces, gafas pequeñas, pelo castaño, cara de ingeniero o de profesor (perdón por el cliché, pero así era en mi cabeza), me mira

fijamente y exclama en voz alta: «¡Pero bueno!». De inmediato ejecuto mi disco duro para buscar de dónde nos conocemos, pero no me viene nada. De hecho, es un lector. Se emociona tanto al verme que tiene lágrimas en los ojos. Me sujeta dos o tres veces por los hombros, como si necesitara tocarme para constatar que no está soñando. Así que yo también me siento turbado por el exceso de su aprecio y gratitud. A pesar de su emoción, tiene la elegancia de no aumentarla, ni en intensidad (recupera la compostura enseguida) ni en duración («No quiero entretenerle, me he alegrado mucho de conocerle»). Se llama Franck, le he preguntado su nombre mientras estrechaba su mano. Le doy las gracias a mi vez y nos separamos para continuar con la compra de verduras. ¡Qué suerte tengo! Estos encuentros con lectores siempre tienen un sabor especial. Al principio experimentaba una cierta sensación de impostura: demasiada gratitud y emoción en comparación con lo que me parecía haber hecho (simples libros) y dado (consuelo y puntos de referencia). Luego comprendí que no era mi problema, que solo tenía que dejarme llevar, aceptar ese agradecimiento (aunque el bien realizado por mis escritos hubiera llegado a través del trabajo de ellos) y experimentarlo a mi vez hacia ellos, que tanta confianza me dan.

Lema

Una vez leí, no sé dónde, esta recomendación que le hizo un anciano a un joven con ganas de triunfar: «Trabaja duro y sé amable con la gente». Simple pero bastante justo, en última instancia. Me pareció de repente que esto es exactamente lo que he estado haciendo en mi vida. Y que ha resultado ser para mí un camino bastante correcto hacia la felicidad (ser amable con la gente) y la autoestima (trabajar duro), dos ámbitos en los que tenía poca predisposición al principio.

Levantar la mano en clase

Es un niño simpático y sociable, al que le encanta que lo quieran y lo miren. En clase, cuando el profesor hace una pregunta, siempre levanta la mano, ¡incluso cuando no sabe la respuesta! Para divertirse, para ver, para probar suerte; también por reflejo. Siempre deseoso de estar en el estrado. Pero con eso, amable a más no poder, curioso por los demás, no exactamente narcisista, o con la única dimensión del amor y la valoración de sí mismo, sin la del desprecio a los demás. Siempre demasiado confiado en sus posibilidades de éxito, por ejemplo en los exámenes. A menudo piensa que aprobará y a veces se lleva una decepción. Pero eso ya no le hace dudar. No veo la hora de verlo convertirse en adulto, para entender adónde lo llevará todo esto por lo que respecta a la autoestima.

Libertad: beneficios

Ganar autoestima nos aporta muchos beneficios. Principalmente emocionales:[2] las emociones dolorosas (vergüenza, miedo, envidia) son menos frecuentes, menos invasivas, y logramos aprovecharlas: ¿por qué las siento y qué señal me envían? Las emociones agradables (seguridad interior, confianza, admiración) son más numerosas y sabrosas. Pero también hay beneficios en libertad: podemos elegir, y no sufrir, podemos decir que no sin sentirnos en peligro o sin tener la sensación de hacer sufrir a los demás. Nos concedemos el derecho de seguir nuestros valores lo más fielmente posible.

Libertad: mal uso

Ser libre de hablar en voz alta por teléfono en el tren, de escuchar música a altas horas de la noche, de fumar junto a no fumadores… A veces, afirmar la propia libertad es la simple máscara del egoísmo: mi libertad ante todo, la de los demás… me la suda. Una de mis allegadas, conocida por su carácter asertivo, tiene como lema: «No

me importa, soy libre, siempre le digo a la gente lo que pienso»; la «gente» no siempre lo aprecia…

Llanto de bebé

Sucedió durante una conferencia en una gran librería de Estrasburgo. En la sala, no lejos de mí, hay una madre con dos niños pequeños, entre ellos un bebé que llora a menudo. Al final de la conferencia, durante la sesión de preguntas, un señor me pregunta si me ha molestado ese llanto. Vacilo en mentir y contestar que no, para no avergonzar a la madre, pero enseguida comprendo que mi respuesta puede tener un valor pedagógico, y que no es casualidad que el señor lo haya planteado delante de todo el mundo, en lugar de hacerlo en privado durante las dedicatorias que seguirán. Busco (todo esto pasa muy rápido en mi cabeza, porque ese día estoy en forma, lo cual no siempre sucede) y reproduzco en mi mente la secuencia del llanto, y lo que me dije en ese momento. Después de estos segundos de silencio, respondo, sinceramente: «Sí, es verdad, me ha molestado; mucho al principio, porque temía que el bebé se hartara de estar aquí y llorara cada vez más fuerte; luego solo un poco, cuando he visto que no era tan malo; pero, sobre todo, me he dicho que era bueno para la mamá que pudiera estar aquí; así pues, el llanto del bebé era un pequeño mal para nosotros y representaba un bien para la mamá, al menos eso espero; de modo que no hay problema…». La sala se ríe, el señor se ve muy contento con mi respuesta, la madre sonríe y parece aliviada. Este es uno de los progresos que he conseguido en mi vida: poder decir la verdad cada vez con mayor frecuencia sin distorsionarla por cortesía.

Los demás

«Los demás son unos examinadores formidables, preocupados sobre todo, al parecer, por sondear nuestras deficiencias; así que, cuando me presentan a alguien, solo tengo un miedo —pero terrible—, y es

que de repente me pida que le hable de los celtas».[3] El escritor Éric Chevillard tiene el don de resaltar lo absurdo de algunos de nuestros miedos sociales. Y sugerir la necesidad de superarlos: no tengo que saberlo todo, conocerlo todo; y aquello que ignoro, es mejor asumirlo que ocultarlo.

Lucidez

Hay palabras así, que casi siempre se utilizan en su sentido negativo. Tomemos la palabra «crónica»: hablamos de enfermedad o tristeza crónica, pero nada o poco de salud o felicidad crónica. Deberíamos hacerlo, ya que «crónico» no significa eterno, sino duradero. Se puede gozar de una buena salud o de una felicidad crónica, sabiendo que no durará para siempre.

Con la palabra «lucidez» pasa lo mismo: estar lúcido significa esforzarse por ver las cosas como son y no como nos gustaría que fueran. Pero cuando hablamos de lucidez aplicada a nosotros mismos, tiende a evocar una lucidez centrada en nuestras carencias y nuestros defectos. Esta semilucidez es valiosa pero incompleta: le falta su hermana gemela, la lucidez para ver las propias cualidades. Mostrarse completamente lúcido, cuando se trata de autoestima, no es centrarse por completo en lo que anda mal en nosotros, sino ser lúcido en todo, lo que funciona y lo que no funciona.

Lugar (quedarse en su lugar)

«Debes amar tu lugar, es decir, la bajeza o la superioridad de tu estado. Entonces, si eres rey, ama tu cetro; si eres lacayo, tu librea».[4] Hermosa definición, del moralista Joubert, de la forma en que funcionaba el Antiguo Régimen, donde cada uno tenía que quedarse en su lugar y amarlo. En aquella época, la autoestima era una idea de poca utilidad, en todo caso como herramienta de motivación para el ascenso social: nos valoráramos o no, nuestra vida apenas cambiaba. Hoy en día, en que nuestra época permite los

cambios de clase social (sin necesariamente ponerlos fáciles), la autoestima es considerada una herramienta de éxito y logro. Es una oportunidad para quienes la tienen, una agonía para quienes carecen de ella.

Luis XIV

Cuando el Rey Sol sintió próxima la muerte, reunió fuerzas para transmitir sus últimas instrucciones a quienes lo rodeaban.[5] A su bisnieto, el futuro Luis XV: «Hijo, vas a ser un gran rey. No me imites en el gusto que he tenido por las construcciones, ni en el que he tenido por la guerra; al contrario, trata de tener paz con nuestros vecinos».

A su esposa morganática, la señora de Maintenon: «Adiós, señora, no te he hecho feliz; pero todos los sentimientos de estima y amistad que mereces siempre los he tenido por ti».

Y a sus oficiales y cortesanos: «Señores, os pido perdón por el mal ejemplo que os he dado. Estoy muy disgustado por no haber hecho por vosotros lo que me hubiera gustado hacer. Los malos tiempos son la causa».

Esta es una manera de dejar el mundo más humilde y lograda que la que este rey, imbuido de su grandeza, vivió.

Luna

«Cuando el sabio señala la luna, el tonto mira el dedo», dice un proverbio chino. Personalmente, yo lo miro todo: ¡la luna, el dedo y la cabeza del sabio! En caso de que no sea tan sabio.

M

Maestro Boris

Me cae muy bien mi amigo y colega psiquiatra Boris Cyrulnik: es el ser humano que mejor combina, en mi opinión, el sentido del humor y el rechazo a la vanidad. Un día me habla de Chile, donde lo invitan a menudo a dar conferencias: «Allí son encantadores conmigo, me reciben como un gran erudito. ¡Creo que me sobreestiman terriblemente!». Nunca se jacta y utiliza el humor consigo mismo cuando le felicitan, como anticuerpos contra el exceso de autoestima. Así, recuerdo que otro día, durante una conferencia que dimos juntos, me burlé de él amablemente antes de salir al escenario, llamándolo «Maestro Boris». Entonces me respondió riéndose: «Maestro no; como mucho *centimaestro*,** si quieres».

Maldades y epigramas

En el siglo XVIII, se denominaba *epigrama* a una notita divertida y maliciosa que se hacía circular para burlarse de un adversario; era todo un arte de maldad y calumnia, pero poniendo de su lado a los que se reían y a los admiradores del estilo hermoso. Estos pequeños textos eran doblemente crueles: por las impertinencias emitidas y por la difusión pública de las notas, las más exitosas de las cuales recorrían todo París, incluso la Europa de las élites, donde se hablaba francés. ¡Había que tener la piel dura en aquella época, en

los salones mundanos! Así, Voltaire hizo circular por todo París esta nota contra su enemigo jurado Fréron:

> «El otro día, en el fondo de un cañón,
> una serpiente mordió a Jean Fréron.
> ¿Qué creéis que ocurrió?
> Fue la serpiente la que murió».[1]

Nuestro tiempo es menos talentoso en el plano literario, pero más cruel gracias al poder de sus herramientas digitales: hoy despedazamos a detractores y enemigos con *punchlines* en las redes sociales o en los platós de televisión. Recuerdo un exabrupto de la exministra Roseline Bachelot, bastante talentosa en el ejercicio, que describió a uno de sus antiguos aliados políticos (o amante, o las dos cosas, ya no recuerdo): «¡Claxon grande, motor pequeño!». Al parecer, el señor prometía más de lo que cumplía. Ahí lo tienes, todo esto para decirte que, si te molesta una crítica o una maldad sobre ti, hay mucha gente que lo ha pasado bastante peor. Y que se recuperaron.

Malos estudiantes y docentes

Sucede durante una reunión en una librería, en un pueblo del sur de Francia. Tras una breve presentación en forma de intercambio con un periodista, surgen las preguntas de los participantes. Hemos hablado de las presiones sociales excesivas sobre la autoestima. Una señora levanta la mano. Pero no es una pregunta. «Solo una anécdota para respaldar lo que acaba de decir», precisa. Genial, me encanta: no tengo que buscar una respuesta, tan solo disfrutar del relato. «Soy profesora jubilada y a veces me cruzo por la calle con antiguos alumnos. En general, se acercan a saludarme amablemente y a hablar conmigo. Y algunos me dicen: "Señora, no debe de acordarse de mí, no era un buen estudiante…". ¡Como si solo nos acordáramos de los buenos alumnos! Como si nuestra memoria priorizara los rostros en función del desempeño. Entonces tranquilizo

al alumno, le explico que lo recuerdo, aunque no sacara muy buenas notas. Y que además, muchas veces, no son sus notas lo que recuerdo, sino pequeños detalles que nada tienen que ver con su rendimiento académico. Luego lo tranquilizo diciéndole aquello que apreciaba de él. Por último, y sobre todo, obtengo sus noticias detalladas para saber en qué se ha convertido…». Es curiosa la impresión de estos alumnos en dificultades de que los docentes dan menos importancia a su persona que a la de los buenos alumnos. Y es reconfortante escuchar a esta señora tranquilizarnos: no, no nos fijamos en las personas con las que nos cruzamos solo por su excelencia y su competencia. Hay muchas otras cosas en nosotros que nos hacen estimables, entrañables y memorables…

Mamma! Perchè mi hai fatto così bello?

Cuando era estudiante, solíamos ir de vacaciones con un grupo de amigos, incluido mi amigo italiano Massimo. Massimo era (y siguió siendo) un personaje jovial, siempre dispuesto a reírse de sí mismo y de los demás y apasionado por la psicología. Una mañana, cuando algunos de nosotros estábamos en los baños de un camping, afeitándonos delante de los lavabos, llegó después de todos, como tenía por costumbre, se instaló cantando, se duchó, se afeitó. Luego, contempló por un momento en el espejo el resultado de todos estos cuidados, se acarició las mejillas, giró la cabeza a derecha y a izquierda, avanzó y retrocedió, con el aire encantado de quien descubre o redescubre un espectáculo maravilloso. Y finalmente exclamó: «*Mamma! Perchè mi hai fatto così bello*?» («¡Mamá! ¿Por qué me hiciste tan guapo?»). Risotada general en el grupo, grandes bromas para ponerlo en su lugar. Pero a Massimo no le importó, se rio todavía más y se marchó silbando para elegir una camiseta bonita para ese día. Unos segundos de silencio siguieron a su marcha. Me parece oír cómo se calentaban las neuronas: ¿cuántos de nosotros en el grupo se preguntaron si ellos también se sentían guapos, complaciéndose a sí mismos? ¿Y cuántos de nosotros somos capaces de tener pensamientos tan espontáneos y alegremente

positivos mientras nos miramos en el espejo cada mañana? Massimo está contento consigo mismo, pero nunca es fanfarrón ni pretencioso. Se agrada a sí mismo, eso es todo.

Hace poco pensé en este recuerdo: cuando publiqué en mi blog un artículo titulado «Nunca nos acostumbramos a la belleza de la naturaleza», un internauta llamado Richard me hizo un comentario muy jocoso, haciéndose eco de mi título: «¡Eso es lo que yo me digo todas las mañanas delante del espejo!». ¡No hay problemas de autoestima para Richard, o están bien escondidos debajo del humor!

Marco Aurelio

«¡Alma mía! ¿Cuándo serás buena y sencilla, pura y sin adornos? ¿Cuándo serás más visible y más fácil de conocer que el cuerpo que te envuelve? ¿Cuándo probarás las exquisiteces que provienen de tener bondad y afecto por todos los hombres? ¿Cuándo estarás llena de ti misma y serás rica de tus propios bienes? ¿Cuándo renunciarás a esas locas codicias y a esos vanos anhelos que te hacen desear criaturas animadas o inanimadas para satisfacer tus pasiones, tiempo para disfrutarlas más, lugares y países mejor situados, un aire más puro y unos hombres más sociables? ¿Cuándo estarás plenamente satisfecha de tu condición? ¿Cuándo encontrarás placer en todas las cosas que te suceden? ¿Cuándo estarás convencida de que lo tienes todo en ti?».[2]

Estas líneas, escritas por el emperador filósofo romano Marco Aurelio, tienen casi dos mil años de antigüedad y, sin embargo, son increíblemente contemporáneas, porque describen la eterna lucha que tenemos que librar en nuestra mente para apaciguar y equilibrar la autoestima.

Marie Curie

Fue una gran científica de principios del siglo xx y sigue siendo hasta el día de hoy la única persona (no la única mujer, la única persona,

hombres incluidos) que ha recibido dos veces el Premio Nobel en dos disciplinas distintas: la física en 1903, con su marido, y la química en 1911, sola. Evidentemente, en aquella época algunos tendían (al menos hasta 1911) a colocarla un poco por debajo de su esposo. Se dice que un día un periodista le hizo a Marie Curie esta pregunta sin tacto: «¿Qué se siente estando casada con un gran científico?». Y ella respondió: «No tiene más que preguntárselo a mi marido». ¡Pero bueno!

Meditación

La meditación, ese arte del recogimiento, permite una autoobservación lo más objetiva posible. Hacemos una observación sincera, porque es íntima (¿qué sentido tendría mentirnos cuando meditamos?), de lo que pensamos y sentimos, de la huella que dejan en nosotros nuestras victorias y nuestras derrotas, o al menos de los momentos que percibimos como tales. En la meditación no juzgamos; constatamos y ponemos en claro los movimientos de nuestra alma, esforzándonos por no juzgar, no justificar, solo comprender. Arte del recogimiento, la meditación es también un arte del desprendimiento. Escucha al maestro birmano Ajahn Chah: «No meditamos para obtener algo sino para liberarnos de cosas. No practicamos con el deseo sino con el dejar ir». Esto podría ser una pauta para los esfuerzos de autoestima: ir hacia el menos, no hacia el más; menos limitaciones, menos preocupaciones, menos expectativas, menos comparaciones… No meditamos para reforzar nuestra autoestima, sino para deshacernos de nuestros miedos a ser juzgados. Lo cual, de todos modos, resulta indirectamente beneficioso para la autoestima.[3]

Memento mori

Significa: «Recuerda que vas a morir», o «Recuerda que eres mortal». Durante mucho tiempo pensé, probablemente porque lo

leemos en casi todas partes, que esta era la fórmula que se susurraba al oído de los generales romanos victoriosos cuando desfilaban triunfantes en Roma, solo para aplacar un poco su entusiasmo con respeto a la autoestima. Pero buscando bien,[4] me percaté de que en realidad se trataba de un adagio medieval, de origen monástico y convertido también en un saludo que los trapenses intercambian cuando se encuentran. Más elegante que decir: «Hola, hermano, ¿cómo estás?». También más perturbador.

¿Mentir o ser uno mismo?

«Nunca miento, me resulta demasiado difícil. Hay que acordarse constantemente de los millones de mentiras, antimentiras y cuasimentiras anteriores, ¡qué embrollo!».[5] Esta confesión del brillante Joseph Delteil, un escritor inspirado y olvidado del siglo pasado, nos recuerda que la mentira no solamente plantea un problema moral, sino que además es un factor de estrés mental: a menos que uno sea un psicópata puro, no nos sentimos a gusto en la mentira, no vivimos bien en las pretensiones, eso no le agrada ni a nuestra mente ni a nuestro cuerpo. Entonces, la actitud contraria, la que consiste en esforzarse por no mentir nunca —o casi nunca—, ¿cómo se llama?

Espontaneidad, sinceridad, autenticidad: palabras no faltan, y cada una remite a una dimensión y un matiz concretos. La espontaneidad sugiere un movimiento natural que no se puede frenar, un impulso. La sinceridad evoca más bien una decisión voluntaria, una elección moral y relacional. Y la autenticidad se refiere a una manera de ser más duradera y permanente, a una forma de ser uno mismo en cada momento.

Ser uno mismo es algo muy popular en nuestra época, en la que valoramos más la autenticidad que los buenos modales, por ejemplo. Alguien auténtico es *a priori* alguien simpático, alguien tranquilizador, que no miente, no engaña, alguien a quien nos apetece decirle: «¡Ese realmente eres tú!». Entonces, ser auténtico,

ser verdaderamente uno mismo, ¿sería lo ideal? Pues no es tan sencillo…

En primer lugar, porque no es seguro que «ser uno mismo» signifique algo concreto. Cuando lo estudiamos de cerca, terminamos por preguntarnos si el «uno mismo» existe de veras. En cualquier caso, un «uno mismo» que fuera siempre estable y predecible, que se correspondiera estrechamente con nuestra personalidad y nuestra voluntad. La psicología social nos muestra más bien que cambiamos constantemente, en función de los entornos y las circunstancias. Una noche de insomnio, un éxito, un fracaso, un poco de amor o algo de angustia, y he aquí nuestro «uno mismo» que ya no es exactamente el mismo…

Y luego hay otra preocupación: «ser uno mismo» no es garantía de un comportamiento adecuado. Ser uno mismo significa a veces permitirse ser gruñón, egoísta, terco, pesimista, agresivo, despectivo… Hay personas que siempre son así y con las que no queremos estar cerca o encontrarnos. Ya me entiendes: como todo lo humano, la autenticidad tiene sus lados buenos y malos. Entonces, para llevar la propia existencia, quizá sea mejor alinearse no con el ego, sino con los propios ideales… Quizás sea mejor esforzarse por seguir los propios valores en lugar de esperar a que emerjan de nuestro yo profundo, si es que efectivamente existe… Es este trabajo el que resulta interesante, esta labor de establecer coherencia entre aquello a lo que aspiramos y lo que somos espontáneamente, al levantarnos cada mañana. Ser uno mismo es fácil. No hay más que escuchar los anuncios: *Be yourself*, *I'm lovin'it*, etcétera. Llegar a ser buena persona, en cambio, es un trabajo a largo plazo: dejar de lado el ego para acercarse a los propios ideales suele llevar toda una vida…

Mentira y autovaloración

¿Es posible no mentir nunca cuando se vive en sociedad? ¡Seguramente no! Mentimos mucho, generalmente varias veces al día, para evitar causar dolor, para simplificar nuestra vida, para

bromear o manipular a los demás.[6] O para mostrar la cara buena: cuando se llevó a unos voluntarios a reunirse con personas desconocidas como parte de un experimento, pedirles que se presentaran bajo una luz comprensiva o competente los indujo a mentir, cosa que no hacían si no se les formulaba ninguna petición previa.[7] Estamos avisados: ¡querer agradar es exponerse a la tentación de una mentira halagadora! Por otra parte, cuando advertimos a los sujetos de que al realizar un test de autoestima se los conectará a un detector de mentiras (que en realidad no existe), es menos probable que presuman y, como consecuencia, sus resultados en ese test se reducen significativamente en comparación con un examen anterior, sin detección de mentiras.[8] Desde hace varios años, uno de los principales campos de nuestras mentiras es el de las redes sociales: salimos al escenario y nos mostramos, nos exhibimos, mentimos, nos comparamos, y el resultado es inapelable, especialmente entre los más jóvenes: cuanto más tiempo se pasa en esas redes, más ansioso, deprimido y estresado se vuelve uno.[9]

Ojo, aquí solo te hablo de presentaciones mentirosas. Por otra parte, las presentaciones solo positivas, sin mentiras, son perfectamente posibles, incluso deseables: basta con atreverse a hablar, sin pretensiones, de las propias cualidades y de lo que a uno le agrada de sí mismo, de sus éxitos en sus acciones o compromisos. Expresar así a alguien su lado bueno, sin aditivos, es beneficioso para el bienestar personal, y lo más sorprendente es que la mayoría de las personas subestiman el bien que esto puede hacerles.[10] No lo olvides nunca: hablar con un amigo acerca de tus lados buenos puede hacerte mucho más bien del que imaginabas de antemano. ¡Pruébalo y verás!

Meritocracia

Una hermosa promesa de las sociedades igualitarias: que el lugar que ocupa cada persona, o su función, no sea debido a su orden de nacimiento, sino a sus méritos. Que se recompense el trabajo y el

talento, no el hecho de nacer en la familia y la clase social adecuadas. El sistema meritocrático es un arma de doble filo para la autoestima: satisfactorio para quien ha triunfado («Se debe a mi valor, a mi trabajo»), pero degradante para quien ha fracasado o creído fracasar («No estoy a la altura»). De ahí ciertas críticas a este sistema,[11] subrayando que nuestro éxito se lo debemos también a quienes nos rodean, aunque sea de forma discreta; eso explica el éxito académico de los hijos de docentes: no se debe a los ingresos ni a la clase social, sino al cuidado que ponen los padres en su educación. El mérito individual ciertamente puede reducir o compensar las desigualdades sociales, pero esto no debería eximir al colectivo político de tratar de reducirlas todo lo que pueda.

Metamorfosis olvidadas

«Vivimos en el olvido de nuestras metamorfosis», nos recuerda el poeta Paul Éluard.[12] En los días malos, cuando no nos va bien, olvidamos todos los progresos que hemos hecho, todos los caminos recorridos, borramos todas las alegrías. Nuestra memoria nos juega gustosamente malas pasadas: funciona de un modo subjetivo, reteniendo de nuestro pasado lo que corresponde a las preocupaciones de nuestro presente. Si estamos tristes o insatisfechos, recordaremos con más facilidad nuestros fracasos y dificultades. Por eso es positivo a veces llevar un diario de cosas buenas, de buenos recuerdos; por eso es positivo obligarnos a plasmar en un papel nuestros momentos de felicidad, de confianza, los momentos en los que estamos en paz, los momentos en los que estamos contentos de ser nosotros mismos, sin alardes ni pretensiones, solo con una felicidad tranquila de existir. Releer esos buenos momentos de confianza en la vida nos proporciona a veces ese empujoncito que nos volverá a encaminar. Otros empujoncitos: la sonrisa de otro ser humano, la belleza de una flor o de un cielo. ¿Por qué detalles sencillos (a veces) pueden hacernos pasar de un estado de angustia a un estado de esperanza? Quizá porque antes,

sin saberlo, hemos cambiado profundamente, nos hemos ido transformando poco a poco. Ese cambio puede haber permanecido invisible, incluso a nuestros ojos, solo lo advertimos poco a poco, pero se revela cuando la vida nos sacude: por ejemplo, no impide que nos lleguen las tristezas, pero las hace más ligeras y lábiles, más fáciles de expulsar. Esta es la definición de una metamorfosis: un cambio radical, que hace que ya no seamos la misma persona. Las metamorfosis físicas se notan (el niño se convierte en adolescente); pero las metamorfosis psicológicas pueden ser invisibles y revelarse solo en la adversidad. Lo que antes nos habría hundido ahora solo nos afecta; y las alegrías que habríamos descuidado, ahora sabemos acogerlas. Metamorfosis silenciosas…

Miedo

¿Cuándo fueron las últimas veces que realmente sentí miedo? No ansiedad, que es la forma de miedo asociada con un peligro posible o inminente, no, sino miedo, ¡mieeeeedo! El real, el que irrumpe brutalmente en nuestro cuerpo y nuestra mente cuando el peligro está ahí, el peligro real, y no solo virtual. El verdadero miedo no es tan común en nuestras vidas.

En mi caso, recuerdo que sentí su mordedura durante un accidente de *rafting*, cuando nuestra embarcación volcó y estuvimos todos a punto de ahogarnos, atrapados en el agua helada entre violentas corrientes y enormes rocas. También la sentí durante un turbulento vuelo en parapente en el que todo mi cuerpo se paralizaba de miedo cada vez que miraba abajo (mi profesora de parapente en ese momento murió en un accidente dos años después); o durante una pelea callejera inesperada con unos desconocidos chungos y perfectamente equipados para matarme… Pero, aparte de eso, en última instancia no mucho.

Sentir el miedo real, un gran miedo, ante un riesgo de muerte no es, pues, tan frecuente, y eso es bueno. En cualquier caso, no es frecuente para nosotros, los occidentales del siglo XXI, que tenemos la inmensa suerte de vivir en paz en un país democrático. Por otro

lado, las ansiedades y preocupaciones, todos esos pequeños miedos cotidianos, los tengo a diario, e incluso varias veces al día. Pero no estoy solo en esta situación, y tengo la impresión de que muchos humanos son como yo, incluso los más sonrientes y aparentemente relajados: verdaderos sacos de miedo…

Es cierto que, si utilizamos la palabra *miedo* para designar todas nuestras preocupaciones, entonces tenemos algo que temer todo el tiempo: miedo de no conciliar el sueño, miedo de no despertarnos a la hora, miedo de enfermar, miedo de recaer, miedo de no estar a la altura, miedo de decepcionar, miedo de lastimar sin querer, miedo a fracasar, miedo a no tener éxito, miedo de ofender a quienes no pueden alcanzar el éxito si nosotros lo logramos, miedo de no ser lo bastante generosos, miedo a dejarse comer por los demás…

Tenemos miedo porque la vida no es fácil, porque en ella nos topamos con muchas adversidades, grandes y pequeñas, pero sobre todo porque la vida es impredecible, y cada día nos trae su dosis del principal alimento del miedo: la incertidumbre.

La incertidumbre (¿Qué pasará? ¿Perderé el tren? ¿Aprobaré los exámenes? ¿Sobreviviré a esta operación?) es el principal combustible de la ansiedad. Además, una de las enfermedades de ansiedad más comunes, la llamada ansiedad generalizada, es decir, la capacidad de preocuparse por todo, en realidad es simplemente una alergia a la incertidumbre: en cuanto no estamos seguros de algo, nos angustiamos…

Por eso, a mi modo de ver, el verdadero misterio no es «¿Por qué los humanos están tan ansiosos?», sino más bien «¿Cómo consiguen amar la vida, a pesar de todos estos motivos para preocuparse y tener miedo?».

Porque, sorprendentemente, sobrevivimos bastante bien a nuestros miedos: nos asaltan con regularidad, se apoderan de nuestra cabeza durante un ataque de ansiedad o una noche de insomnio, y luego pasamos a otra cosa, volvemos a reír, a actuar, a vivir.

Por eso adoro la especie humana. Somos los únicos, entre todos los representantes del mundo animal, que sabemos claramente que un día vamos a morir, que nuestros seres queridos pueden

desaparecer en cualquier momento antes de que podamos volver a verlos, que la adversidad puede golpearnos en cualquier momento, cuando quiera. Y, aun así, reímos, creamos, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo pensando en otras cosas y fingiendo que todo eso no existe. Logramos vivir felices… ¡Son muy fuertes, los humanos!

Y, por cierto, ¿cuál es tu mayor miedo?

Miedos del ego (lista no exhaustiva)

En el pasado, algunas veces sentía miedo: de decepcionar, de no estar a la altura, de no gustar, de tener mal aliento, de decir una tontería, de ser marginado, de fracasar, de mostrar todos mis defectos, de tener una mancha en la nariz, de parecer estúpido, de dejar de ser amado, de contar un chiste sin que se riera nadie, de no saber responder a una pregunta, de tener un trocito de perejil atorado entre los dientes, y un montón de cosas más. Un día me cansé de albergar estos miedos innecesarios. He aplicado todo lo que digo en este libro. Y hoy, si de todos modos tengo alguno de esos miedos, me digo que es la vida, y me creo (antes también trataba de decírmelo, pero no me creía). ¡De manera que la psicología funciona!

Miseria humana

Puede adoptar muchas formas, pero como psiquiatra soy, por supuesto, sensible a la miseria psicológica y, como psicoterapeuta, a la miseria que nos fabricamos y que podríamos haber evitado vivir. He aquí una historia que me llamó la atención en este sentido. Fue durante una semana de vacaciones, cuando me quedé solo en París para terminar un libro. Recibí una llamada telefónica una tarde alrededor de las siete. Era un viejo amigo, perdido de vista durante años: «¿Estás en casa? Estoy a dos minutos, ¿puedo ir a verte un momento?». Salía del trabajo y no quería volver demasiado pronto a casa, por el mal ambiente con su segunda esposa y sus dos

hijastros, que lo odian, según me dijo. Quería hablarme de sus desgracias sexuales (su mujer ya no quería hacer el amor con él) y de su plan de escribir un libro sobre eso. De repente recordé por qué no nos habíamos hecho amigos de verdad: seguía siendo tan narcisista como en el pasado. En un momento de la conversación, cometió un desliz que me hizo sonreír: en lugar de decir «entre tú y yo», para hacer una confidencia, dijo «entre mí y yo».

Luego, en un momento dado, me dio su correo electrónico, era (he cambiado el nombre, por supuesto): 1jeandupont@machin.com. Le pregunté: «Jean Dupont, lo entiendo, eres tú, pero ¿por qué el 1 delante?». Y me respondió: «Como el nombre ya estaba cogido y solo quedaba jeandupont68, no quería ser el sexagésimo octavo, así que puse el número delante, ¡y eso me permitió tener el 1!». Me hizo cumplidos por mi carrera, por mi casa, pero me incomodaron, porque solo percibí en ellos una admiración cercana a la envidia y la frustración, y lejos de la alegría por las oportunidades que la vida me ha brindado. Una vez se marchó, me sentí muy triste, profundamente triste, como cuando veo mendigos y seres humanos sumidos en la miseria. La miseria de este hombre es de otro tipo: incapacidad para la paz, para la generosidad, para olvidarse de sí mismo, para detener la carrera por el dinero y la imagen, por el placer egoísta. Esa miseria me parece, en este momento, más allá de toda posible ayuda.

Misterio

No creo en la absurdidad del mundo, creo en su misterio. Hay cosas que nunca podremos comprender: es la diferencia entre el misterio y el enigma (que es un problema por resolver, que intuimos que tiene una solución). Me parece que pensar esto no me hace inferior como ser humano, ni me hace inseguro, sino que me enseña a poner mis esfuerzos en el lugar correcto: inteligencia y curiosidad para los enigmas, espiritualidad y humildad para los misterios.

Modelos

¿Tomar ejemplo de ciertos humanos para desarrollar la propia autoestima? Esto puede ser una buena idea: no es necesario idealizar a la persona, sino simplemente constatar que en tal o cual terreno le va bien; observar entonces su manera de hacer las cosas, y los resortes de lo que la guía; luego adaptarlo y probarlo uno mismo.

En verdad, esto depende más bien de la inspiración que de la imitación. La imitación es una forma sincera de admiración, pero tiende a limitarnos al modelo, nos empuja a reproducir en conjunto lo que es y lo que hace. Ese es el problema de los «maestros», a menudo copiados e incluso imitados. La inspiración es una selección de lo que nos conviene en un modelo, es decir, no solo lo que brilla y nos atrae, sino también aquello de lo que nos sentimos capaces. Preferir la inspiración a la imitación significa decidir tener a todos los humanos como maestros transitorios, en sus mejores momentos.

Modelos y contramodelos

A veces, los demás nos inspiran mostrándonos qué es lo que no hay que hacer. Cuando se ha tenido unos padres deficientes, de nada sirve culparlos, pero sí es valioso preguntarse cómo no parecerse demasiado a ellos. Cuando alguien nos molesta, es valioso preguntarse exactamente por qué, y observar en lugar de irritarse.

Modestia (falsa)

La modestia es una virtud, es una moderación en la conciencia de las propias cualidades, el reconocimiento de los propios éxitos, la recepción de cumplidos. No consiste en ignorar lo que hemos hecho bien, sino en tomar conciencia de que eso no nos otorga ninguna superioridad sobre nadie, ni ningún privilegio. Pero como es de alguna manera el lado relacional de la humildad (que es el mismo

tipo de virtud, pero vivida en secreto), puede estar sujeta a mentiras, y eso es falsa modestia. Choderlos de Laclos, en su novela *Las amistades peligrosas*, habla de «esa falsa modestia que no es más que un refinamiento del orgullo».[13] «El rechazo de los elogios es un anhelo de ser elogiado dos veces», nos precisa La Rochefoucauld.[14] Pero este último observaba atentamente a los poderosos y a la corte, entre quienes esta máxima suele ser cierta; se me antoja que era menos frecuente entre los que en su época eran llamados «la gente humilde». Entre estos últimos, la modestia no es una falta de conciencia de sus cualidades o éxitos, sino una cautela respecto de los celos que sus oportunidades podrían suscitar. Dejemos para esto las últimas palabras a Jules Renard: «La modestia conviene a los grandes hombres. Lo difícil es no ser nadie y aun así ser modesto».[15] ¡Es muy fácil ser modesto cuando todo el mundo te admira!

Montesquieu

Esto es lo que dice el enciclopedista D'Alembert de su compañero Montesquieu: «Era sensible a la gloria; pero solo quería alcanzarla mereciéndolo. Jamás buscó aumentar la suya con esas maniobras secretas, por esos caminos oscuros y vergonzosos, que deshonran a la persona sin contribuir al nombre del autor».[16]

Montherlant

El escritor Henri de Montherlant, que tenía una autoestima muy alta, se negaba a declararse candidato a la Academia Francesa, como era norma, y a cumplir con el ejercicio de visitas para solicitar votos. Pero anunció de antemano que, si se le ofrecía, accedería a ser admitido; y que en ese caso realizaría las visitas de agradecimiento.[17] La Academia cedió y Montherlant, una vez admitido, demostró ser un buen alumno: daba las gracias, era

diligente, asistía a las sesiones y hacía los deberes. Listo para jugar, siempre y cuando fuera con sus propias reglas…

MQM: el efecto «Mejor Que la Media»

Uno de los datos más contundentes de la literatura científica sobre la autoestima es el efecto «Mejor Que la Media». Este efecto MQM surge de un buen número de observaciones: cuando pedimos a los voluntarios que se posicionen en relación con personas comparables a ellos, casi todos se declaran un poco por encima de la media. Los docentes se consideran algo más pedagogos que el promedio de sus colegas, los estudiantes se otorgan un poco más de habilidades que la media de sus compañeros, los conductores se declaran mejores conductores que el promedio de los demás automovilistas, etcétera.[18] Todos admiten de buen grado que hay otros mejores que ellos, pero todos piensan también, sinceramente y sin discusión, que se sitúan más bien en la parte superior del cesto.

Estas convicciones no son el resultado de comparaciones metódicas, sino simplemente de una sensación perezosa e inconsciente que nos empuja a considerar que tenemos un valor suficiente para merecer nuestro lugar en la comunidad. Podríamos hablar de ilusiones positivas, que nos salvan de perpetuos y agotadores (y no siempre favorables) juicios objetivos y reflexivos sobre nuestro valor y nuestras competencias. Desafortunadamente, las personas con baja autoestima no se benefician de estos agradables sesgos inconscientes del efecto MQM y, en cambio, sufren un efecto MBQM, «Menos Bueno Que la Media».

Cabe señalar que el efecto MQM se aplica a juicios morales («Soy una buena persona») más que a juicios intelectuales («Soy bueno en matemáticas»), y que funciona mejor en las generalidades («Soy valiente») que en las predicciones concretas («Si veo a alguien siendo atacado en el metro, no dudaré ni un momento, lo ayudaré»).[19]

Este efecto MQM es uno de los muchos sesgos psicológicos inconscientes destinados a ayudarnos a mantener una buena imagen de nosotros mismos, crucial para los animales sociales que somos; ¡nuestro cerebro está bien hecho! Mucho mejor, porque la vida humana no siempre es un paseo. Y, además, para ser una ilusión, ¡no está tan mal! Frente a otra ilusión común en términos de autoestima, la de los narcisistas y su convicción de una superioridad radical merecedora de reconocimiento, el efecto MQM es discreto y no nos empuja ni a la pretensión, ni a la agresividad, ni a la exigencia de ser admirados; nos tranquiliza, y eso ya no es tan malo. Además, lo que demuestra que no se trata de narcisismo y anhelo de superioridad, sino de benevolencia apacible, es que aplicamos este efecto MQM a nuestros amigos: también los juzgamos superiores a la media de la población en muchos ámbitos.[20] Yo soy una buena persona ¡y mis amigos también!

Muerte

¡La autoestima se vuelve bastante inútil una vez que estás muerto! Pero, primero, es muy sensible a la *idea* de la muerte.[21] Sabemos que, al hacer pensar a los voluntarios en la muerte y en su desaparición (a través de lecturas, películas o canciones, por ejemplo), se activa su ansiedad, por supuesto, y que uno de los medios para reducir esa ansiedad será inflar la autoestima.

En el laboratorio, si se aumenta esta última (haciendo que superen pequeños ejercicios presentados como difíciles, o falsificando favorablemente los resultados de una prueba de cociente intelectual falsa, lo cual permita decirles: «Tienes un alto nivel de inteligencia»), se logra que los voluntarios se inquieten menos ante las evocaciones de muerte (imágenes o vídeos) que se les presentan a continuación. Fuera de los laboratorios, en la vida real, también funciona: las personas con una buena autoestima se sienten menos afectadas por la idea de que van a morir. Las demás buscarán aumentar su autoestima reforzando su sentimiento de pertenencia a

un grupo (empresa, universidad, país, club deportivo, etc.) y la motivación para adherirse a los valores de ese grupo, hasta el punto de rechazar a las personas ajenas al colectivo y que no comparten sus valores.[22] Entre las personas mayores, la omnipresencia de momentos que evocan la muerte (problemas de salud, fallecimiento de allegados de la misma generación, consideración social, etc.) se combate con dos recursos principales: dar sentido a la vida y aumentar la autoestima.[23] En la práctica, es fundamental preservar estas dimensiones en las personas mayores, las más expuestas, con razón, al miedo a la muerte. Esto se puede hacer preservando su autonomía, permitiéndoles tomar pequeñas decisiones en relación con su vida diaria, animándolas a mantener un nivel de actividades e interacciones elevado. Ojo, la buena autoestima, explicamos en otra parte, no es una atención constante a la propia persona, sino la benevolencia y el buen trato hacia uno mismo seguidos del olvido de uno mismo. De hecho, centrar la atención de los voluntarios en sí mismos (haciéndoles contemplarse en un espejo o reflexionar sobre lo únicos que son) acrecenta más bien su miedo a morir;[24] de ahí el interés en todas las edades, pero sobre todo al final, por preservar acciones, relaciones y pasiones, para escapar de uno mismo.

Mujeres

Los estudios siempre han demostrado que las mujeres tienen niveles de autoestima más bajos que los hombres,[25] y eso en todos los ámbitos: imagen de su cuerpo, sus habilidades, su popularidad.[26] Esto, obviamente, no proviene del hecho de que las mujeres sean menos bellas o competentes que los hombres, sino de la idea que siempre han tenido de sí mismas, en unas sociedades patriarcales. Se les enseña, de un modo más o menos sutil, a dar un paso atrás, a no ser ambiciosas y, en última instancia, a creerse inferiores. El fenómeno es universal y no se limita a Occidente.[27] Es probable que, a medida que las sociedades se deshagan de los prejuicios de género conscientes e inconscientes, las diferencias en la autoestima

se reduzcan. Pero no de inmediato, porque lo que parece observarse a primera vista es que esas diferencias persisten, incluso en países donde la condición de las mujeres es buena: es porque, en consecuencia, las mujeres se encuentran compitiendo más a menudo con los hombres por los mismos puestos, por ejemplo en el trabajo. Por tanto, se comparan con ellos más a menudo que cuando estaban en un segundo plano. Desgraciadamente, estas comparaciones se hacen con sus viejos clichés sobre sus supuestas habilidades menores; de ahí proceden sentimientos, al menos transitorios, de impostura, etcétera. Las leyes en una sociedad evolucionan más rápido que los estereotipos en un cerebro.[28]

N

Nacimiento

«El día que naciste fue el día en que Dios decidió que el mundo ya no podía vivir sin ti». Esta es una frase atribuida al rabino Najman de Breslev (1772-1810). Útil para decírsela uno mismo los días en los que no se tiene ánimo. ¡Pero no sirve repetirla cada mañana delante del espejo!

Narcisismo

Es un narcisista que habla de él, de él, de él, y más de él. Al cabo de una hora, al ver que su interlocutor empieza a cansarse un poco, le propone majestuosamente: «¡Bueno! Ya he hablado suficiente. Le doy la palabra: ¿qué piensa usted de mí?».

El narcisismo describe un conjunto de rasgos de personalidad dominados por la convicción del propio mérito y superioridad, asociados a la expectativa de no tener que seguir las mismas reglas y restricciones que los demás (a los que, por tanto, se puede explotar y despreciar), todo ello acompañado de un déficit general de atención y empatía hacia sus semejantes. El narcisista se otorga muchos derechos, pero no se impone ningún deber hacia los demás, de quienes espera reconocimiento, admiración y sumisión. Los narcisistas pueden ser seductores al principio, porque también tienen sus lados buenos, porque el narcisista, su confianza y sus certezas pueden dar la impresión de que es un buen líder, que posee

cierta clarividencia, una gran energía. Pero, con el tiempo, las cosas se deterioran, y poco a poco los narcisistas irritan, decepcionan, crean un vacío a su alrededor y su popularidad mengua:[1] demasiada agresividad cuando se sienten amenazados o fracasados, demasiada incapacidad para compartir los éxitos… Pero esto rara vez los empuja a cambiar, sino más bien a renovar sus relaciones, para seducir, liderar o dominar a nuevas personas; o a sumirse en la amargura y el resentimiento hacia esta sociedad incapaz de reconocer sus inmensas cualidades.

Narcisismo epidémico

Para un cierto número de observadores e investigadores, nuestro mundo es cada vez más narcisista. Los estudios empezaron a demostrarlo a partir de la década de 2000.[2] Un importante metaanálisis, efectuado entre 16.475 estudiantes estadounidenses, muestra que los resultados obtenidos al realizar el mismo cuestionario de narcisismo (el NPI, Narcissistic Personality Inventory) aumentaron significativamente entre 1979 y 2006, con un incremento de las puntuaciones medias del 30%.[3] Aproximadamente durante el mismo período, otro metaanálisis que exploraba las puntuaciones de empatía obtenidas por 13.737 estudiantes entre 1979 y 2009 describió una disminución muy notable de la empatía a partir de la década de 2000 (puntuaciones aproximadamente un 40% más bajas en 2009 que en 1979).[4]

Esto tiende a ser confirmado por otros estudios, que muestran el aumento neto de las puntuaciones de autoestima entre los escolares entre los años 1960 y 1990. Así, al realizar el clásico test de personalidad MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory), solo el 12% de los *teenagers* respondían positivamente al ítem «Soy alguien importante» en la década de 1950, en comparación con el 80% en la década de 1990. Si, como piensan la mayoría de los investigadores, la empatía es el cemento de los vínculos sociales, y si el narcisismo los destruye, ¡entonces nuestras sociedades tienen

algo de qué preocuparse! Sobre todo porque el fenómeno ya no se limita al mundo occidental: la totalidad de los países del planeta, al adoptar nuestra manera de vivir, están tomando este camino equivocado.[5]

Narcisismo y política

Cada vez más trabajos en psicología política cuestionan la llegada al poder de un número creciente de líderes con personalidades narcisistas[6] (el estadounidense Donald Trump es un buen ejemplo de ello), con una fuerte tendencia al nacionalismo y al repliegue en los propios intereses nacionales.[7] Ya no se trata de «yo primero, los demás me traen sin cuidado», sino «nosotros primero, los demás nos traen sin cuidado». Estos datos aún no se han confirmado, pero los líderes narcisistas asociados con poblaciones narcisistas no necesariamente representan un fenómeno de buen augurio para los tiempos venideros. Para algunos, esto constituirá, por ejemplo, un obstáculo para la adopción de comportamientos ecológicamente virtuosos, ya que el narcisismo apenas fomenta el camino del desarrollo sostenible y de las restricciones individuales que necesariamente impone: «No veo por qué debo renunciar a mi todoterreno y a mis viajes en avión: si el clima se calienta, tengo mi aire acondicionado y mi piscina…».[8]

Narcisistas y detectores de mentiras

¿Hay que creer a las personas narcisistas cuando se jactan de sus logros? ¡Por supuesto que no! Los investigadores lo han demostrado hábilmente con voluntarios que aceptaron ser evaluados en su laboratorio.[9] Los sujetos tenían que responder cuestionarios de personalidad, pero fueron divididos por sorteo en dos grupos distintos: el primer grupo respondía los cuestionarios como de costumbre, mientras que el segundo grupo fue equipado con un

aparato completo presentado como un detector de mentiras, que medía su frecuencia cardíaca, la microtranspiración en las palmas de las manos, etcétera. En este segundo grupo, con un control de la mentira anunciado, donde se podía desvelar cualquier falta de sinceridad de las respuestas, las respuestas de autovaloración de las personas detectadas como narcisistas fueron mucho menos numerosas que en el primer grupo, que no estaba sujeto a la amenaza de control. Los sujetos no narcisistas no se diferenciaban en sus respuestas, con o sin detector de mentiras (que, en cualquier caso, ¡no funciona tan bien!). Por tanto, los narcisistas no se dejan engañar por su autobombo, y lo silencian cuando corren el riesgo de ser sorprendidos con las manos en la masa. En el fondo, ¿no se amarían tanto como eso?

Naturaleza

La naturaleza es buena para la autoestima.

De entrada, porque nos hace bien emocionalmente: calmando nuestro estrés, proporcionándonos emociones agradables de sosiego y admiración. Así, un estudio comparó, en pacientes que padecían diversos trastornos psicológicos, la participación en una actividad en la piscina, en grupos de discusión o en sesiones de ejercicio en la naturaleza: es esta última actividad la que aporta los mayores beneficios para el estado de ánimo y la autoestima.[10] Otro estudio demostró que el nivel de afecto de los padres era beneficioso tanto para la autoestima de sus hijos como para la tendencia de estos a respetar la naturaleza.[11] Como si haber sido amados nos empujara a amarnos mejor a nosotros mismos, lo cual es lógico, pero también a amar más nuestro entorno natural, lo cual es aparentemente menos obvio. Solo aparentemente: en realidad es igual de lógico, cuando se sabe que las emociones placenteras (facilitadas por el amor y la autoestima) nos hacen más atentos y amables con aquello que nos rodea, con otros humanos y con el medio ambiente.

La naturaleza también es beneficiosa para la autoestima en el sentido de que se impone sobre nosotros: es ella la que decide si el cielo será azul en el momento en el que prevemos salir a caminar, o si el viento y las corrientes serán favorables cuando queremos salir a navegar. Poco a poco vamos entendiendo que hay fuerzas superiores a las nuestras, que no tienen nada de hostil, sino que simplemente nos recuerdan que la naturaleza no es un paisaje hecho para sernos agradable ni un espacio dedicado a nuestras actividades de ocio, sino un mundo que nos acoge, que debemos respetar y cuyas leyes debemos comprender y aceptar. Una buena vacuna para la *hubris* contemporánea…

Neofobia

Se trata del miedo a lo nuevo. La baja autoestima conduce fácilmente a la neofobia: ya no nos sentimos capaces de afrontar lo que sabemos y, por tanto, lo desconocido… Sin embargo, es un excelente ejercicio para erosionar nuestros condicionamientos de evitación: elegir situaciones nuevas, fáciles y no desafiantes, y afrontarlas regularmente. Ni siquiera «afrontarlas», sino solo exponerse a ellas, sumergirse en ellas: pasar por calles ignotas y pedir indicaciones, entrar en panaderías desconocidas y pedir consejo para elegir el pan, hacer sesiones de iniciación a un deporte o una actividad de ocio desconocidos (tango, boxeo, acuarela) y aprovechar la condición de principiante total, al que nadie juzgará y todo el mundo aconsejará, para admitir tranquilamente nuestras incompetencias.

Nerón

Se dice que, en el momento de su suicidio forzado, el emperador romano Nerón, que en su narcisismo se creía un genio, exclamó: «Qualis artifex pereo!» («¡Qué artista desaparece conmigo!»).[12] Nadie espera con deleite la muerte, pero el apego excesivo a uno

mismo hace que la idea de la propia muerte sea aún más insoportable y perturbadora de antemano. Parece que esto se puede explicar un poco como ocurre con el apego a un objeto: si es el objeto en sí (por ejemplo, mi coche o mi bicicleta) más que su uso adecuado lo que es importante (y gratificante) para mí, entonces perderlo o verlo dañado será doloroso. En cambio, si lo que me importa es poder desplazarme con facilidad, sea cual sea el vehículo, incluso usado o poco atractivo, me afectará menos su pérdida. El apego a uno mismo, al ego, parece obedecer a las mismas leyes. Y, de hecho, la humildad (garantizar el mínimo en términos de autoestima y luego volverse hacia la vida) es una excelente protección contra el miedo a la muerte. Consideramos que lo más importante no somos nosotros, nuestra personita, sino la vida y todo aquello que esta nos permite.

Niño que quería viajar solo

En el tren, no lejos de mí, que no hago nada y, por tanto, estoy presente en todo, un niño, muy tranquilo y serio, le pregunta a su madre: «Mamá, ¿parezco un niño que viaja solo?». La escena está tan llena de frescura y gracia que me arrastra a un torbellino de imágenes y pensamientos. Todos los humanos han sido a imagen de este niño. Amables, sinceros y conmovedores. ¿Por qué cambiamos tanto? ¿Por qué perdemos espontaneidad? ¿Por qué perdemos la gracia? Como no hay respuestas, o hay demasiadas, mi mente entra en otra espiral de preguntas.

Querer parecer alguien que viaja solo: ¿quién sino un niño puede desear eso de todo corazón? Es curioso el destino de estos anhelos de autonomía. Primero queremos crecer, liberarnos de las dependencias de la infancia. Quienes nos rodean, en general, nos alientan a hacerlo, valoran nuestros esfuerzos en esa dirección y, a veces, se divierten con ello. Hasta que un día somos adultos. Somos autónomos. Y nos sentimos solos.

Un día comprendemos que la autonomía no es un ideal, sino solo una herramienta. La autonomía es una fuerza. Pero ¿quién quiere

siempre hacer uso de su fuerza, seguir adelante por la fuerza, esforzarse una y otra vez? A medida que crecemos, entendemos que la autonomía solo está ahí para ayudarnos a no tener miedo a la soledad, a saber que podemos soportarla. La autonomía nos ayuda a evitar caer en dependencias extremas y patológicas. A no aferrarnos a personas que no nos aman, o que ya no nos aman. A no someternos a quienes nos desean mal. Pero la autonomía no es un ideal, sino tan solo una capacidad tranquilizadora, que preferimos saber que está ahí, sin tener que usarla demasiado.

A medida que crecemos, entendemos que el vínculo y el amor, ayudar y compartir son mejores que la autonomía. Entendemos que la fragilidad y las dependencias cruzadas e infinitas que se derivan de ella pueden ser alegres e intencionadas.

A medida que crecemos, dejamos de querer parecer alguien que viaja solo. Y lo ideal es que ya no queramos parecer nada en absoluto. Solo queremos ser felices. Y hacer felices a quienes nos rodean, lo mejor que podamos. A medida que crecemos…

Pero, en realidad, ¿qué respondió la madre a la pregunta de su pequeño? Me percato de que no he estado escuchando. Cada uno de ellos ha retomado la lectura. El niño al que le gustaría parecer que viaja solo no está solo. Su madre está a su lado. Ojalá todos los momentos de su vida puedan darle este sentimiento: creerse autónomo pero confiando, en verdad, en la bondad de todos los que lo aman, cercanos o lejanos.

¡No es no!

Antes de leer lo que sigue, siéntate, respira profundamente y relájate. ¿Un poco como para una experiencia de lectura, podría decirse? Sí, pero incluso más de lo habitual. Allá vamos…

SCHOPENHAUER, ARTHUR: Las mujeres son como los espejos: reflejan, pero no piensan.

COURTELINE, GEORGES: Las mujeres son tan mentirosas que ni siquiera podemos creer lo contrario de lo que dicen.

BAUDELAIRE, CHARLES: Siempre me ha extrañado que a las mujeres se les permita entrar en las iglesias: ¿qué conversación pueden tener con Dios?

SHAW, GEORGE BERNARD: Cuando una mujer del mundo dice *no*, quiere decir *quizá*. Cuando dice *quizá*, quiere decir *sí*. Y cuando dice *sí*, no es una mujer del mundo.

Bueno, ya paro, dejémoslo ahí. ¿Entiendes mejor ahora por qué se inventó la autoafirmación? ¿Comprendes por qué Michel de Montaigne escribió: «Las mujeres tienen motivos para rebelarse contra las leyes, porque las hicimos sin ellas»?[13] ¿Por qué una feminista anónima pudo decir en los años 1960: «Una mujer sin un hombre es como un pez sin bicicleta»? ¿Por qué un humorista contemporáneo talentoso y poco conocido, Grégoire Lacroix, nos recuerda: «Cuando las mujeres dicen que son iguales a los hombres, se devalúan a sí mismas»?[14] ¿Y por qué afirmarse diciendo *no* sigue siendo una batalla de actualidad para las mujeres…?

Lo que se denomina *autoafirmación* es el conjunto de técnicas de comunicación codificadas en Estados Unidos en los años 1960 para defender los derechos y la autoestima de los grupos sociales oprimidos, principalmente los negros y las mujeres.[15] Estas técnicas fueron retomadas y adaptadas para su uso, como se sigue haciendo hoy, en el terreno de la psicoterapia y del desarrollo personal, para enseñar, especialmente a las personas tímidas o demasiado amables, a decir que no cuando piensan que no, sin dejarse pisotear, y sin necesidad de agredir. Afirmarse es expresar los propios derechos, sentimientos, opiniones, necesidades, sin ser un erizo ni un peluche. Entre estos derechos, está el derecho a decir no.

Decir no a los pesados, a los insistentes y a los abusones. Decir no a todo aquello que no apetece, simplemente. Decir no también a la preocupación por no herir los sentimientos ajenos. Decir no sin sentirse obligado a justificarse. Jules Renard, a quien le costaba trabajo afirmarse, escribió en su *Diario*: «El hombre verdaderamente libre es el que sabe rechazar una invitación a cenar sin dar ningún pretexto».[16] Paradójicamente, decir «no» no es un cierre, sino una liberación. Esto es lo que nos permite decir mejor «sí» después,

como señaló el poeta Bobin: «Me parece que solo disponemos de una cantidad limitada de síes en la vida y que necesitamos, antes de darlos, protegerlos con una cantidad ilimitada de noes».[17] La vida es bella pero corta, y para protegerla no hay nada mejor que decir no con calma, con claridad, a todo aquello que nos la estropea…

Nosotros: si pensamos en «nosotros», reforzamos la autoestima

Percibir la propia identidad como definida en parte por la conexión con los demás modifica profundamente la relación que uno tiene consigo mismo. Y tiende más bien a enriquecerla, porque sabemos que centrarse en uno mismo no es necesariamente el mejor camino hacia el autoconocimiento y la autoestima. Sin duda, cabe esperar evoluciones sociales muy importantes en el ámbito de la relación consigo mismo, que no podemos adivinar adónde nos llevarán, pero sobre las cuales podemos y debemos ejercer nuestra mejor influencia, a través de nuestros esfuerzos individuales y colectivos.

De hecho, las relaciones jerárquicas, de tipo patriarcal, que en otro tiempo dominaron nuestras sociedades se perciben hoy como arcaicas y asfixiantes. Las dos grandes evoluciones que se presentan serán narcisistas o bien adélficas.

Evolución narcisista: ya no aceptamos restricciones ni disciplina, y solo actuamos en función de las propias necesidades o de las de nuestro grupo social. Evolución adélfica (del griego *adelphos*: hermano o hermana): buscamos colaboraciones y coexistencias basadas en el compartir, la pertenencia y la interdependencia. Esta segunda opción es claramente preferible para los grupos (aumenta sus posibilidades de supervivencia y prosperidad) y para las personas. A la hora de alcanzar la autoestima, a veces es útil no buscarnos a nosotros mismos, sino solo buscar nuestro sitio, es decir, el lugar, la actividad, los vínculos que nos dan mejor la sensación de existir y sentirnos bien. Porque hay varios tipos de «sitios»: lugares donde nos recargamos (por medio de su belleza o

su significado para nuestra historia), actos que nos unen (ayudar, cuidar, consolar, construir…), lazos en los que prosperamos (amor, amistad, humanidad). Cuando nos sentimos en nuestro sitio, estamos más fácilmente en armonía con nosotros mismos y con aquello que nos rodea. Nuestras ansiedades se calman, nos impregnamos de un sentimiento de evidencia («Estoy donde debo estar») y de coherencia («Aquí es donde quería estar»), se afianza una experiencia de plenitud, dejamos de plantearnos incesantes cuestiones existenciales y de identidad.

No violencia consigo mismo

La lucha contra las emociones y pensamientos negativos de la autoestima no tiene por qué ser una lucha contra uno mismo. A veces nos maltratamos insultándonos, pegándonos, exigiendo lo imposible o la perfección. Un verdadero maltrato a uno mismo… Pero si queremos ayudarnos a cambiar, de nada sirve castigarnos así. Hay que recordar ante todo que lo opuesto a la violencia no es la debilidad, sino la gentileza. Es perfectamente posible ser amable *y* firme consigo mismo. Erradicar toda violencia contra uno mismo lleva tiempo, es largo, una vez que se ha adquirido el hábito. Si se ha practicado la autoagresión durante mucho tiempo, sin duda habrá que seguir recelando de ella toda la vida: cuanto más cansados estemos, más tratarán de volver los viejos reflejos. Pero cada batalla librada con éxito, cada revés que hayamos podido infligirle hará que poco a poco sus regresos sean menos… violentos.

O

Objetos

Debe de venir de nuestros peluches, de cuando éramos pequeños: los humanos tendemos a considerar ciertos objetos como extensiones de nosotros mismos. Muchas veces está vinculado al valor emocional que les atribuimos, al lugar que ocupan en nuestra historia personal. De ahí nuestro dolor cuando los perdemos o los estropeamos. Un estudio demostró que, si se pide a los adultos que rompan fotografías de objetos de su infancia, su estrés es mayor que si se les pide que rompan fotografías de objetos valiosos que poseen (teléfono inteligente u ordenador), pero con los que no los vincula ningún afecto. Hasta ahí, todo bien. Pero luego la cosa se complica con lo que llamamos el *efecto de dotación*: diferentes estudios demuestran que los objetos que nos pertenecen parecen valer más que los mismos objetos que son propiedad de otros.[1] ¿Cómo no apegarse en exceso a los bienes materiales, no poner en ellos demasiado de uno mismo y demasiada autoestima? Gran pregunta de la vida en unas sociedades materialistas…

¡Obra de arte!

Una mañana, mientras se preparaba para ir al instituto y buscaba su abrigo, le presté a mi hija mayor una bufanda que había comprado hacía mucho tiempo, durante una estancia en Cambridge, una preciosa bufanda del Trinity College. Se la prueba, se mira en el

espejo del pasillo para ver si le sienta bien y me dice: «¡Me da un aire muy inglés, parezco sacada de *Harry Potter*!». Entonces, cuando se aleja, le grito: «¡Desde luego, van a mirarte!». Y ella, que ha entendido mal, se vuelve con una gran sonrisa: «¿Qué me has dicho, papá? ¿Me has dicho: "Hasta luego, obra de arte"?».

Lo corrijo (tal vez no debería haberlo hecho) y nos echamos a reír. Luego, al entrar en la casa, reflexiono sobre la escena: que ella haya podido pensar que la he llamado «obra de arte» me alegra. Aquí hay al menos una (conozco otras dos: sus hermanas) que no duda ni un momento de mi admiración por ella. Espero que le sea útil en la vida.

Obsesión con uno mismo

Como joven psiquiatra, cuanto más trataba a los pacientes de su baja autoestima, más me daba cuenta de que estaban obsesionados con ellos mismos. No afectaba solo a los narcisistas, obsesionados con ser admirados o temidos. También a los cohibidos, los preocupados y los ansiosos por su imagen, en una especie de narcisismo negativo: no «¿Me miran y se han dado cuenta de lo admirable y superior que soy?», sino «¿Me miran y se han dado cuenta de lo patético e inferior que soy?». En lugar de interrogarnos sobre qué piensan los demás de nosotros, interactuemos con ellos, hagámosles preguntas, aprovechemos la ocasión para aprender cosas de ellos si creemos que saben más que nosotros. Al menos, si realmente nos están observando y juzgando, ¡eso les desviará la atención de nosotros para devolvérsela a ellos!

Olvidar los malos recuerdos

Durante mucho tiempo, en psicoterapia se consideró que la represión de los recuerdos dolorosos era el origen de muchas dificultades. Desde hace algún tiempo nos preguntamos si no deberíamos, por el contrario, aprender a reprimir, a olvidar, ciertos

recuerdos dolorosos. Porque nos dimos cuenta de que darles vueltas y reflexionar sobre ellos no solo impedía que poco a poco se desvanecieran y ejercieran menos influencia sobre nosotros, sino que también acarreaba mucho sufrimiento innecesario. Los recuerdos de la mayoría de nuestros fracasos, desgracias y aflicciones no necesariamente nos son útiles, al menos no si pensamos en ellos de forma repetitiva y detallada. Afectan al bienestar emocional y la autoestima. Saber que hemos vivido esos momentos difíciles puede ser suficiente para nosotros; es mejor recordar las lecciones que las imágenes y emociones dolorosas. Por eso actualmente esta cuestión está siendo debatida y probada en psicología; porque la capacidad de olvidar, de expulsar recuerdos desagradables del campo mental, parece poder trabajarse y desarrollarse,[2] y corresponde a una reorganización neuronal de los circuitos de la memoria.[3] Por supuesto, no se trata de borrar permanentemente esos recuerdos dolorosos, sino tan solo hibernarlos, un poco como cuando se cerraba una carpeta para guardarla, en lugar de dejarla abierta sobre nuestro escritorio. Por supuesto, este tipo de almacenamiento de recuerdos dolorosos resulta espontáneamente más difícil para las personas que más lo necesitan, ansiosas, deprimidas o víctimas de un trauma,[4] que en su caso requieren ayuda psicológica de un practicante que conozca estas técnicas.

Olvido de uno mismo

«La única actitud interior que puede traernos la liberación no está en la lucha del yo contra sí mismo (en este juego, el yo dividido siempre recupera con una mano lo que ha soltado con la otra), sino en el olvido de ese yo».[5] Es el filósofo Gustave Thibon quien nos recuerda esta sutileza, en la búsqueda del olvido de uno mismo: esto no se puede hacer por la fuerza («la lucha del yo contra sí mismo»), por ejemplo, en forma de coacción, autocensura o mortificación. El olvido no es el borrado ni la expulsión, sino solo lo que ocurre

cuando nuestra mente es absorbida por algo distinto a lo que nos preocupaba. Por eso, la mejor manera de olvidarnos de nosotros mismos es ocuparnos periódicamente de algo ajeno a nosotros; y dedicar solo una parte limitada (y que, por tanto, se vuelve valiosa) de nuestro tiempo a la confrontación con nosotros mismos.

Olvido de uno mismo (precisión)

No podemos olvidarnos de nosotros mismos si sentimos dolor: el dolor, del cuerpo o de la mente, nos devuelve a nosotros mismos, nos encierra en nuestro sufrimiento. La baja autoestima es un dolor y, por tanto, una fuente de concentración en nosotros mismos. Por eso, cuando hablo de olvido de uno mismo, lo veo como un último paso, que solo es posible cuando hemos recorrido las secuencias previas del trabajo sobre la autoestima: comprender nuestros miedos y nuestras evitaciones; ser benevolente consigo mismo y empujarse poco a poco hacia la acción; repetir los rangos de autoaceptación y de experimentación con nuevas formas de ser, hasta que nuestros automatismos cambien. Entonces vendrá el olvido de uno mismo. Consecuencia, pues, de nuestros esfuerzos, pero también rumbo e ideal que no hay que perder de vista.

Opacidad de la vida

El poeta Philippe Jaccottet escribe en sus *Carnets*: «El apego a uno mismo aumenta la opacidad de la vida. Un momento de verdadero olvido, y todas las cortinas, una detrás de otra, se vuelven transparentes, de modo que vemos la claridad hasta el fondo, hasta donde alcanza la vista; y al mismo tiempo ya nada pesa. Así el alma se transforma verdaderamente en pájaro».[6] Hay una profunda necesidad, en la vida humana, de estos momentos de desapego de uno mismo: en la meditación, por supuesto; pero también en la acción, o más bien en esa serenidad contemplativa que sigue a la acción, cuando uno se instala en un estado de conciencia tranquila,

abierta y atenta. Es la sensación indescriptible que experimentamos en la cima de una montaña tras el esfuerzo de una larga ascensión: contemplar las cumbres que nos rodean y el cielo que nos baña. Toda la opacidad de la vida cotidiana se borra y toda la vida se vuelve cristalina…

Oportunidades perdidas

Estoy en una sesión de firma de libros en una librería. En la cola de mis lectores, que han venido a charlar y a hacerme firmar sus libros, una joven que se apoya en un bastón. Cuando empezamos a hablar me dice que tiene esclerosis múltiple, que mi libro le ha hecho mucho bien y que ha venido a darme las gracias. Me habla rápida y sobriamente, sin quejarse, de su enfermedad, del *shock* cuando le anunciaron el diagnóstico, de los dolores, las discapacidades, de ese cuerpo que se le escapa. Su fragilidad es perceptible, sus emociones se le leen en el rostro. Le sonrío, trato de consolarla, la felicito por su valentía, hablamos un poco de psicología, de medicina y de la vida. Entonces ve que otros esperan su turno y se despide, dándome las gracias nuevamente. Estoy conmovido, triste y admirado. Y, de repente, avergonzado de verla alejarse cojeando. Me culpo por no haberme levantado, por no haberla abrazado, por no haber hecho un gesto más contundente que mis simples palabras. Por no haberle ofrecido más humanidad. A veces, las palabras no bastan. En cualquier caso, distaban mucho de lo que yo sentía: admiración y compasión. Ha desaparecido detrás de la puerta. El siguiente lector me observa, algo desconcertado por mi silencio. Me vuelvo hacia él y empezamos a charlar. Esa tarde, en el tren de vuelta a casa, volveré a pensar en la joven. Todavía pienso en ella hoy, muchos años después. ¡Todas esas oportunidades perdidas en mi vida! Y siempre esa dificultad, cuando me pillan desprevenido, para ir en contra de mi pudor y de mis inhibiciones. Impresión de estar obstaculizado por algo biológico, del orden de la introversión (que en realidad es un temperamento biológico, al menos en parte). Pero debo admitirlo: a menos que haga grandes esfuerzos y diga pequeñas mentiras,

nunca seré un extrovertido, saltando al cuello de todo el mundo, expresando cada día con facilidad mi amor al prójimo, mi afecto a mis lectoras y lectores, entablando conversación en cualquier momento y en cualquier lugar con cualquier persona. Así que me conformo con ser amable; la amabilidad es la forma que tienen los tímidos y los introvertidos de expresar su amor por la especie humana.

Optimismo

Durante mucho tiempo fui pesimista. Tenía la impresión de que el pesimismo me convertía en un ser humano más lúcido, más inteligente, más realista, mejor preparado para afrontar todas las adversidades que había imaginado. Me equivocaba.

La vida me reveló poco a poco mi error. La vida real: no la que nos contamos en la cabeza, sino la que se despliega ante nuestros ojos, por poco que los abramos. Así pues, observando más de cerca a los pesimistas, vi hasta qué punto, por un lado, ser pesimista lo hacía infeliz a uno y, por otro lado, no lo preparaba en absoluto para arreglárselas mejor en caso de desgracia. Al contrario, ver vivir a los optimistas me hizo comprender que eran más felices y, en definitiva, igual de capaces de afrontar la adversidad cuando llegaba.

Casi todos los estudios científicos realizados sobre este tema lo confirman: la mayoría de las veces, a los optimistas les va mejor y se las arreglan mejor.[7] Por ejemplo, en medicina, se cuidan más cuando están enfermos: tienen confianza en que es posible curarse, mientras que los pesimistas piensan fácilmente que están condenados y que nada funcionará. Luego, disfrutan más de la vida cuando están curados.

Entonces decidí convertirme, decidí tener fe también, fe en el futuro, hacer el esfuerzo de considerar que lo peor no era seguro, solo posible. Y que, para afrontarlo, era mejor tener la energía del optimismo que el desaliento del pesimismo. Pero ¡cuánto trabajo representó, qué cansancio! Seguir el ritmo de los optimistas es agotador… Como no aprendí a ser optimista cuando era niño, tuve

que hacer el trabajo una vez adulto. Metódicamente, me tomé el tiempo para comprobar si todas mis predicciones negativas se cumplían: ¡fue patético! Por suerte me hice psicólogo y no vidente, me habría muerto de hambre… Y, además, me cansaba y me estresaba para nada. Me pasaba el tiempo imaginando lo peor, y cada vez que no sucedía, en lugar de alegrarme y reflexionar, me decía: «Sí, pero podría haber pasado», y no tocaba mi pesimismo. También me tomé el tiempo de observar a los optimistas: ciertamente, de vez en cuando se equivocaban en sus predicciones; ¿y qué? Es mejor algunas decepciones y una vida alegre que tener a veces razón en una vida marcada por el miedo.

El optimismo no consiste en creer que no habrá problemas, sino en verlos y luego actuar para generar soluciones. Además, llevamos dentro ambas capacidades, el optimismo y el pesimismo. ¡Y me parece que lo ideal es utilizar las dos! Un poco de pesimismo para otear los posibles peligros, y mucho optimismo para activar la confianza y la energía a fin de encontrarles soluciones. Caminemos con ambas piernas en lugar de avanzar a la pata coja sobre una, la optimista o, peor aún, la pesimista…

Orgullo

Una emoción con la que hay que llevar cuidado. Es el sentimiento de valor propio, pero acompañado de un toque de superioridad, que se considera merecida. Esto es lo que suelen mostrar los estudios: el orgullo une a los fuertes (estamos orgullosos de nuestras victorias y éxitos) y disminuye la compasión por los débiles.[8] Algunos investigadores han querido distinguir entre el orgullo «auténtico», en el que atribuimos nuestros éxitos a nuestros esfuerzos, y el orgullo «arrogante» (*hubris* es el vocablo griego que significa «orgullo excesivo y peligroso»), en el que los atribuimos a nuestra persona.[9] Un día que alguien me preguntó, no sé en qué ocasión, si estaba orgulloso del éxito de mis libros, recuerdo que respondí: «No, no estoy orgulloso de nada, no me gusta el orgullo; estoy contento de

que mis libros hayan sido bien recibidos, porque significa que han ayudado a las personas que los leen. Quizá me siento aliviado, porque un autor siempre teme estar lejos de la verdad; pero nunca estoy orgulloso de ello». El filósofo André Comte-Sponville subraya con razón el único contexto en el que el orgullo es legítimo: «El orgullo solo sirve como defensa contra el desprecio al que a veces somos sometidos».[10] El orgullo por un origen modesto, como el Gay Pride, «orgullo homosexual», para luchar contra la discriminación, es entonces legítimo.

Orgullo (florilegio)

Los excesos de la autoestima siempre han fascinado a autores y pensadores. He aquí, por ejemplo, una pequeña antología acerca del orgullo. Sobre el orgullo como pasión por uno mismo, La Bruyère: «Hay que definir el orgullo, una pasión que significa que de todo lo que hay en el mundo uno solo se estima a sí mismo».[11] Sobre el orgullo y su tacañería en gratitud, La Rochefoucauld: «El orgullo no quiere deber, y el amor propio no quiere pagar».[12] Sobre la irritación con los orgullosos, de nuevo La Rochefoucauld (que había observado atentamente las costumbres de la corte de Luis XIV): «Si no tuviéramos orgullo, no nos quejaríamos del de los demás».[13] Y para terminar con un aspecto positivo, Paul Valéry: «El orgullo es la sensación de haber nacido para algo que solo nosotros podemos concebir, y ese algo es más grande y más importante que cualquier otra cosa».[14] Por eso puede ser aceptable un orgullo discreto, que no se manifieste como lo hace la vanidad.

Otoño

«Caminar por un bosque entre dos cercas de helechos, transfigurados por el otoño, es un triunfo. ¿Qué son, a su lado, los votos y las ovaciones?».[15] Pienso en este comentario de Cioran, esa

tarde de octubre, caminando solo por el bosque. Es un hermoso día de otoño, las hojas cubren el suelo, componiendo una armonía de verdes, amarillos y ocres. El sol atraviesa regularmente el follaje, cada vez que las nubes, impulsadas por el viento, lo liberan. Entonces la luz se vuelve magnífica. Respiro el aire fresco y los olores húmedos.

Evoco una visita reciente a Toulouse, donde pasé mi juventud y me inicié en la psiquiatría. Durante esa estancia de varios días, viví momentos conmovedores, volví a ver a viejos amigos, antiguos pacientes. Me enteré de la enfermedad y muerte de algunos de ellos. Vi rostros y cuerpos que habían envejecido de forma desigual. Algunos habían cambiado sorprendentemente poco; otros estaban marcados.

Y, de repente, muy poco a poco, surge en mí la sensación carnal del tiempo que ha pasado. Siento la presencia de la edad. Un pensamiento se instala en el centro de mi mente: «Soy un ser humano en edad de morir».

Si esto me sucede mañana, ya no podrá decirse: «Se fue demasiado pronto», y menos aún: «Se lo llevaron en su juventud». Solo podrá decirse que mi vida fue un poco más corta que la media. Por lo menos en nuestro país; porque en la escala de los humanos de todo el planeta, sería simplemente el promedio, el momento en el que una muerte deja de ser para los seres queridos un ultraje, tan solo un pesar.

Este pensamiento de una posible muerte se aferra a mi mente. No me causa melancolía, ni angustia. Hoy, al menos. El día es tan hermoso: dispongo de tiempo para andar y saborear cada segundo; no tengo conferencias ni cursos, ni consultas; solo tiempo para pisar las hojas muertas, para pensar y sentir. Cada instante de vida, cada paso, es como un regalo adicional que me ofrece la existencia. Tal vez me digo esto porque mi cuerpo, en estos momentos, no me hace sufrir ni me envía señales preocupantes. Quizá sería más complicado si fuera así. Pero, por ahora, el humano en edad de morir y cuyo cuerpo no le causa dolor camina tranquilamente entre la maleza, muy feliz de oler y admirar un otoño más. Todas las cuestiones de éxito o de autoestima están a años luz de su mente.

P

Paciencia

La paciencia no es tanto la virtud de esperar como la de la acción tranquila que deja tiempo al tiempo. Para progresar y cambiar se necesita paciencia; la paciencia del campesino, que siembra, cuida, protege y que sabe que no es tirando de una planta como crecerá más rápido; y no la paciencia del perezoso, que no hace más que esperar a que las cosas cambien por sí solas.

Padre a la entrada de la librería

Un día, siendo un autor joven, tuve una sesión de firmas en la librería Privat, la más antigua de Toulouse. Me gusta mucho volver a estos lugares, que frecuentaba cuando estudiaba medicina, buscando libros de anatomía o de fisiología, después de psicología. Durante la pequeña conferencia que precede a las dedicatorias, que tenía lugar en el hermoso sótano abovedado de ladrillo rosa, reconocí muchas caras en la sala: amigos, colegas, antiguos pacientes, miembros de mi familia. Mis padres aún vivían entonces y mi madre estaba allí, por supuesto, sentada en la primera fila. Mi padre, no. Vino, evidentemente, para aprovechar la visita del hijo. Pero él estaba en la puerta recibiendo a los visitantes, como el dueño de la casa (¡aunque no tenía acciones en la librería!). Un poco más tarde le preguntaría: «Pero ¿por qué no has ido a sentarte?», y me respondió algo avergonzado: «Había tanta gente, que algunos

no podían entrar. No quería ocupar una silla, quería que pudieran aprovecharla otros». También estaba orgulloso de decir a los recién llegados: «Pasen, habla mi hijo». Pero ya nunca más lo comentaríamos. Si bien ambos estábamos encantados con la presencia del otro. Cuestión de modestia.

Pájaros

«Mientras que durante el día el vuelo de los pájaros parece no tener rumbo, al anochecer, aparentemente, encuentran un destino. Vuelan hacia algo. Tal vez, de igual modo, en el anochecer de la vida».[1] Estas palabras de Albert Camus en sus *Carnets* me consuelan en momentos en los que no sé realmente si llevo mi vida por los caminos correctos, hacia los destinos correctos. Cuando estemos perdidos, sigamos actuando lo mejor que podamos, según nuestros valores; muchas veces, el tiempo acaba proporcionando respuestas y el horizonte se aclara. Entonces entendemos mejor hacia dónde volamos.

Pareja y sus beneficios

Una de las ventajas de la vida en pareja (cuando nos llevamos bien con nuestro cónyuge, es decir, cuando le tenemos estima y cariño) es que es un excelente regulador de la autoestima: tanto la regulación al alza (para calmar la posible inflación del ego del cónyuge) como la regulación a la baja (para levantarle la moral cuando duda demasiado). ¿Y si no vivimos en pareja? Bueno, ¡acudamos a nuestros seres queridos y amigos! Esta es una de las ventajas de estar soltero: no recibir críticas y consejos excepto cuando lo pedimos; en pareja, pueden caernos encima en cualquier momento…

Pasado

Hay dos grandes errores que a menudo cometemos en psicoterapia, pero también en la vida: el primero es no otorgar suficiente importancia a nuestro pasado; el segundo es otorgarle demasiada.

Primer error, por tanto, no otorgar suficiente importancia a tu pasado. Es creer que nuestros esfuerzos presentes, nuestros éxitos o nuestras dificultades no deben nada, o poco, a todo lo que hemos vivido antes, a nuestra familia, a nuestro entorno social o incluso al lugar de nuestro nacimiento. Pero, dependiendo de si nuestros antepasados vivieron en Loir-et-Cher o en Argelia, si fueron ricos o pobres, ansiosos o felices, si conocieron la guerra, deportación, violencia, o si estuvieron protegidos…, todo esto y muchas otras cosas del pasado nos moldean, psicológica e incluso biológicamente, como lo demuestra la investigación sobre epigenética.[2] De ahí la evidente necesidad de no descuidar nunca nuestro pasado, de comprender el modo en que nos influye; luego, a partir de esta influencia, esforzarnos por conservar lo mejor y descartar, al máximo, el resto.

Entonces, en algún momento, ¡habrá que soltarlo! So pena de cometer el segundo error, que sería esperar demasiado de ese trabajo sobre el pasado: nada más estéril que empantanarse en la propia historia, hundirse en el resentimiento, la queja, la nostalgia, la búsqueda de todavía más pasado, de todavía más secretos. En algún momento habrá que dejar de hurgar en lo que Malraux llamaba «nuestro miserable montoncito de secretos».[3] ¡Somos seres vivos, no fantasmas! A veces definimos al ser vivo como «una memoria que actúa». Pues bien, la vida consiste en recordar para actuar mejor, y no en recordar *en lugar* de actuar. Y, además, la vida es también buscar en el lugar correcto…

El otro día, en una playa de Bretaña, me encontré con un señor en busca de un tesoro: caminaba con la mirada fija en el suelo, con un bastón que pasaba sobre la arena para detectar metales y un casco en la cabeza para oír los pitidos. Lo detengo para preguntarle si ha dado con algo bueno y él amablemente me muestra su botín: dos o tres monedas, unas llaves viejas y algunos tornillos, clavos y pernos. Charlamos durante cinco minutos y después cada uno prosigue su

camino. El cielo es espléndido; el rumor de las olas y los gritos de las gaviotas nos proporcionan un baño sonoro estimulante y pacificador; huele a aire marino, a espuma de mar y a algas. Y este señor simpático me hace pensar entonces en ciertas personas obsesionadas por la psicogenealogía y los secretos de familia, que buscan las claves de la felicidad y del bienestar en el lugar equivocado: en el pasado más que en el presente, y bajo la arena más que en el cielo…

Pascal

El filósofo Pascal jamás nos regala el oído: «La grandeza del hombre es grande en el hecho de que se sabe infeliz. Un árbol no se sabe infeliz. Por tanto, es ser infeliz saberse infeliz; pero es ser grande saber que uno es infeliz. […] No se es infeliz sin sentimiento: una casa en ruinas no lo es. Solo el hombre es infeliz. *Ego vir videns*.[4] *Grandeza del hombre*. – Tenemos una idea tan grande del alma del hombre que no podemos soportar ser despreciados por ella, y no merecer la estima de un alma; y toda la felicidad de los hombres consiste en esa estima».[5]

Reconocer nuestra fragilidad es nuestra grandeza; sufrir por no estar a la altura de nuestros semejantes es a la vez una debilidad conmovedora y una esperanza admirable. No es un fracaso ni una insuficiencia, es la propia condición humana, que hay que aceptar sin renunciar a elevarse. Pero si todo esto te interesa, por supuesto, es mejor leer a Pascal directamente: una experiencia dura y saludable para el ego.

Paso adelante

Recuerdo, durante un retiro de meditación, que nuestro instructor nos hizo hacer una de esas cosas raras que solo los instructores de meditación son capaces de proponer. Nos había reunido en un círculo. Después nos pidió a todos que diéramos un paso adelante.

Al cabo de unos segundos, nos dijo: «Y ahora probad no haber dado nunca ese paso». Luego dejó que un largo silencio se extendiera sobre nuestra perplejidad. Típico de la enseñanza de la sabiduría en Oriente: desconcertante y pragmática. Yo, que hasta entonces solo conocía la sabiduría occidental, nunca había oído, ni sobre todo vivido (esa es la diferencia entre enseñar de palabra y de experiencia), algo tan sorprendente sobre la inutilidad de sentir ciertos arrepentimientos…

Pearl Harbor

En una entrevista,[6] la humorista Sophia Aram relata su fracaso profesional más amargo, un *talk-show* televisado que fue un desastre rápido y absoluto, «un naufragio catódico», según los periodistas. Bromea al respecto y habla del «Pearl Harbor de la autoestima». ¿Pearl Harbor? La mayor derrota del ejército estadounidense, sorprendido por los ataques japoneses en 1941, que destruyeron gran parte de su flota de guerra. Estados Unidos y Sophia Aram se repusieron. ¿Y nosotros? ¿Cuántos «Pearl Harbors de la autoestima» habrá en nuestras vidas? Cada vez con la certeza de no poder reponerse jamás. Y sin embargo…

Pecado

¿Cuál es la diferencia entre pecado, falta y error? El pecado es una falta cometida conscientemente y que contraviene los mandamientos divinos. Una falta es un error que va en contra de las leyes y normas en uso, o de las exigencias de la moral humana. La falta es, pues, una especie de pecado secular: cometemos un acto reprensible, con conocimiento de causa. Un error es una falta cometida de buena fe, sin una conciencia clara de haber hecho mal, y que no causa males mayores a los demás; así, no deberíamos hablar de *falta* de ortografía, sino de error de ortografía, como hablamos de un error de cálculo (lo cual, dicho sea de paso, parece significar que, al

menos en Francia, se considera más importante *escribir bien* que *contar bien*). Un alumno no comete faltas en sus deberes escolares, sino errores, porque no es una cuestión de moralidad sino de aprendizaje. Y lo mismo pasa con la autoestima. Todos somos aprendices en la escuela de la autoestima: por tanto, en este ámbito solo cometemos errores (que deben ser comprendidos y corregidos) y no faltas (que deben ser castigadas), y menos aún pecados (que exigen arrepentimientos y penitencias). Por cierto, antes de seguir leyendo, ¿conoces la lista de los pecados llamados *capitales*?

Pecado capital

Entre los cristianos, existen siete pecados llamados «capitales»; no son necesariamente los más horribles, sino aquellos de los que se derivan luego todos los demás (*caput* significa «cabeza» en latín).[7] Aquí están: avaricia, ira, envidia, gula, lujuria, soberbia, pereza. Todos tienen que ver, de cerca o de lejos, con la autoestima, por lo que se pueden agrupar en dos grandes familias de «pecados contra la autoestima»: los que indican falta de esfuerzo y de autocontrol (gula, lujuria, pereza) y los que se refieren al mal uso del vínculo con los demás (avaricia, ira, envidia, soberbia). Primer recordatorio útil de este repaso de los pecados capitales: para progresar en el terreno de la autoestima, debemos trabajar el autocontrol (hacer todo lo que podamos) y el vínculo con los demás (no olvidar nunca que sin ellos somos frágiles, infelices, estamos estresados). Y segundo recordatorio: cuando se trata de autoestima, no hay pecado ni falta, tan solo errores; no perdamos el tiempo juzgándonos y todavía menos castigándonos, sino observémonos, enmendémonos, con perseverancia y serenidad.

Pequeños maestros

En la historia del arte existen muchos de los denominados «pequeños maestros»: artistas talentosos, autores de obras

destacables o placenteras, pero que no son considerados genios de su disciplina. Sus nombres son desconocidos para el gran público, pero hacen las delicias de los aficionados ilustrados. En poesía Francis Jammes, en literatura Joseph Delteil, en pintura Artemisia Gentileschi, en música Fanny Mendelssohn… No hay necesidad de aspirar al genio; si está ahí, se expresará. Nosotros podemos simplemente aspirar a convertirnos en pequeños maestros de nuestras vidas.

Perder

Para el moralista Cioran, «solo importa una cosa: aprender a perder».[8] A pesar de la mordacidad de su fórmula, Cioran no quiere decir que debamos buscar la derrota o alegrarnos de ella, sino simplemente que, sin la capacidad de aceptar regularmente el mordisco del fracaso, lo pasaremos mal durante toda nuestra vida. Los fracasos nos harán sufrir, pero los éxitos también, a su manera, porque nos procurarán dichas ansiosas («¿Lo lograré también la próxima vez? ¿A este éxito no le seguirá un fracaso?»). Recuerdo haber presentado esta cita —«aprender a perder»— durante un taller de capacitación en autoestima, y que uno de los terapeutas participantes me planteó, algo preocupado, la siguiente pregunta: «Esto… de todos modos, ¿no crees que también hay personas a las que se les debería enseñar a ganar?». ¡Eso también es cierto! Cuánto trabajo para llegar al término medio de la autoestima…

Perderse en el camino

Ejercicio: cada vez que te equivoques, cada vez que recaigas en tus dudas y certezas negativas, cada vez que ya pierdas la confianza, no te decepciones ni te enojes contigo mismo; lo mejor que puedas, empieza por sonreír. Luego dite a ti mismo: «Sé que, allí adonde quiero ir, no iré tan fácilmente, por un camino recto y fácil; soy como un alumno: no tengo confianza, pero la invito a venir a vivir

conmigo; alguien que está aprendiendo y tiene dificultades, ¿por qué castigarlo o culparlo?».

Principio: ganar confianza en uno mismo es como emprender un largo viaje. Nos perderemos en el camino y nos preguntaremos si estamos hechos para eso. Pero, no parece gran cosa, mientras sigamos caminando, ganamos músculo, nos fortalecemos, vemos cosas; en resumen, aunque solo sea por eso, nos acercaremos a la meta. La autoestima es como un aprendizaje, se nutre de una práctica regular. De todos modos, nunca se tiene de una vez por todas. Puede desaparecer, resquebrajarse. Es normal. Entonces se empieza de nuevo tranquila y lentamente. Considerémonos unos eternos aprendices de la vida…

Perdón (perdonar a los demás)

Perdonar a los demás por el daño que nos han hecho es una virtud liberadora (para nosotros) y pacificadora (para los vínculos sociales), pero no a cualquier precio. El perdón no es un cheque en blanco regalado a la persona que nos ha hecho daño: es una decisión de pasar página de ese mal, lo cual no significa borrarlo sino archivarlo. Sin embargo, antes de ofrecer perdón, es fundamental haber expresado el dolor que nos han infligido, y haber comprobado que el responsable ha comprendido el alcance de sus palabras o acciones: es importante que se arrepienta y pida disculpas. Entonces el perdón tiene sentido. De lo contrario, perdonar demasiado pronto puede exponernos a lo que en psicología social se denomina el «efecto alfombra» o el «efecto felpudo»: la trivialización de los golpes recibidos, que es una autorización encubierta para infligirnos otros. Si bien el perdón concedido según las reglas es beneficioso para el bienestar y la autoestima, un perdón usado en exceso debilita esta última.[9]

Perdón (perdonarse)

Perdonar no es olvidar ni absolver un mal del que se ha sido víctima, sino renunciar al odio, al rencor y al deseo de venganza (preferimos la justicia) hacia la persona que nos ha hecho daño.[10] ¿Y perdonarse a sí mismo? Perdonarse los fracasos, los errores, los defectos, las evitaciones… ¿en qué consistiría eso? En primer lugar, en reconocerlos y señalarlos, de manera imparcial (y recabando la opinión de quienes nos rodean, si tendemos a devaluarnos y acusarnos, si tenemos una autoestima frágil). Luego, y sobre todo, comprender que sentirse culpable es inútil, que obsesionarse con lo que se debería haber hecho, o no, es tóxico. Y que las lecciones del presente («En vista de las consecuencias, ahora sé lo que haré o no haré en esta situación») no deben alimentar nuestros arrepentimientos, sino nuestros planes (lo que nos esforzaremos por hacer en el futuro). ¿Es más fácil decirlo que hacerlo? Sí, pero empecemos ya por decírnoslo, repetirlo, aplicarlo en pequeños autoperdones, y luego en otros mayores. Y veamos qué pasa. Los estudios sobre esta capacidad de perdonarse uno mismo concluyen que mejora nuestro bienestar emocional y que es uno de los componentes esenciales de una buena autoestima.

Permiso de conducir

Fue durante una entrevista en el hospital Sainte-Anne. Una de mis pacientes, a quien traté hace unos años de una fobia social grave y que está mucho mejor, sigue viniendo a verme una o dos veces al año para el seguimiento. Durante este seguimiento, abordamos a menudo sus problemas de autoestima. Se trata de un trabajo de gran envergadura que ella, año tras año, hace avanzar con paciencia y eficacia. Como es muy ansiosa y a menudo duda de sí misma, siempre hay cosillas contra las que debe luchar. Hoy me cuenta que está teniendo problemas para aprobar el examen de conducir, porque está muy nerviosa, no solo durante el examen, que ya ha suspendido dos veces, sino también durante las clases con el profesor de la autoescuela. Nerviosa y sobre todo limitada por sí misma y por sus pensamientos negativos: «Todavía me avergüenzo

un poco de ser una de las mayores de la clase. Me incomoda mucho la idea de exasperar a ese pobre instructor porque conduzco muy mal. Debe de ser una tortura para él tener una alumna tan torpe como yo». Le pregunto si el instructor se queja, si suspira, si se enfurruña… No, siempre se muestra tranquilo y amable con ella. Pero ella cree que es a costa de mucho esfuerzo. Y que, si ella se diera por vencida, él se sentiría aliviado y encantado. No tiene ningún argumento para fundamentar esta creencia. En lugar de tranquilizarla diciéndole que no, que no debe de conducir tan mal, que el instructor ha visto otros, etcétera (todo esto ya lo han probado quienes la rodean, pero no funciona: la baja autoestima es insensible a tales argumentos), tomo el camino opuesto. Debe aceptar ser una «mala alumna» al volante, y aceptar que esto pueda molestar al instructor. «Es posible que piense que eres muy torpe. En cualquier caso, por lo que me cuentas sobre tu manera de conducir, podría hacerlo. Pero como no depende de ti, no hay necesidad de culparte. Lo que depende de ti es seguir siendo como eres en la vida, durante las clases: sonriente, amable, con humor. Podrías hablar con él sobre eso, sobre tus dudas, haciendo bromas sobre ti misma, como: "¡Espero que no estés demasiado desesperado cuando me veas llegar a la clase!"». Ella se ríe. Hablamos de otra estrategia psicológica para afrontar esas clases de conducción: aceptarse como muy imperfecta a la hora de conducir, pero no preocuparse *de más* por los estados de ánimo del instructor. No es fácil para ella, porque siempre se preocupa por los otros. Terminó por sacarse el permiso, después de haber conseguido aceptarse como una «mala» conductora. Por cierto, los conductores como ella provocan sin duda menos accidentes que aquellos con una autoestima demasiado alta. Pero esa es otra historia…

Perros y gatos

En la cabeza del perro, recibiendo comida de su amo: «Es grande, es fuerte, me alimenta, es bueno conmigo: debe de ser un dios». Y en la cabeza del gato, en la misma situación: «Es grande, es fuerte, me

alimenta, es bueno conmigo: debo de ser un dios». Hay humanos-perros y humanos-gatos: búscalos a tu alrededor…

Placeres de la corte

A veces soñamos con vivir entre los grandes de este mundo, con beneficiarnos de las facilidades que se les concede, con divertirnos con las intrigas del poder, con estar con los famosos, etcétera. Para aplacar estos ensueños, nada como leer al duque de Saint-Simon, cuya vida se divide en dos: hasta los 48 años, intrigó en la corte de Luis XIV como gran personaje del reino; luego, caído en desgracia por causa de sus enemigos, comenzó a escribir, con talento e impertinencia. Así, releyendo las memorias del marqués de Dangeau, uno de sus enemigos, al que despreciaba, anota con rabia en el margen: «Eso es mentir a toda voz de una forma muy insulsa, sucia y pestilente».[11] Saint-Simon habrá pasado toda su existencia en intrigas y disputas por privilegios y preferencias, primero viviéndolas y luego comentándolas. Un siglo más tarde, otro gran escritor mundano, Chamfort, secretario del príncipe de Condé, y después de la hermana de Luis XVI, plasma en sus *Memorias*: «No he visto en el mundo más que comidas sin digestión, cenas sin deleites, conversaciones sin confianza, relaciones sin amistad y aventuras sexuales sin amor».[12] ¡Vivir en la corte, en el fondo, no era un camino de rosas!

Planes

Hace algún tiempo me topé con un amigo recientemente en duelo, que me pareció entristecido, un tanto vacío, desalentado. Tras intercambiar noticias, le pregunté con torpeza: «Bueno, ¿y qué planes tienes?». Y él me respondió muy serio: «Esforzarme por seguir con vida». Sí, un plan prioritario para él, en ese momento de su existencia…

¿Qué es un plan? Es lo que pretendemos hacer en un futuro más o menos cercano. Por tanto, los planes están aparentemente vinculados a la autoestima, que se nutre, en parte, de la consecución de nuestros objetivos y de nuestra sensación de control sobre nuestra existencia. Tener planes no es exclusivo de los humanos, los animales también los tienen: comer, dormir, jugar… A corto plazo, por tanto. Los seres humanos generalmente ven más lejos y tienen planes más ambiciosos y también más complicados. Lo que denominamos «planes de vida». Y todos los tenemos, cada uno a su manera, más o menos consciente, más o menos organizada. Por eso hay muchos vocablos que designan esos proyectos de futuro: metas, intenciones, propósitos, objetivos, programas, veleidades, aspiraciones… ¡Y luego están los sueños! Es cierto que perseguir los propios sueños, como en la canción, es mejor que «apurarse y hacer planes de vida». ¡Pero no basta con soñar! Porque un plan es un sueño planificado y organizado. Sin embargo, el mundo de los planes no está reservado a los *coachs* y a las empresas. Primero inspiró muchísimo a los grandes nombres de la literatura francesa.

Vauvenargues: «La ciencia de los planes consiste en prevenir las dificultades de su ejecución».[13] Observación validada por diversas investigaciones en psicología: prever de antemano los posibles obstáculos ayuda a hacer realidad un proyecto. Chateaubriand: «Hay que ser capaz de inspiración y actuación: una da origen al plan y la otra lo cumple».[14] Sí, un plan es un sueño puesto en práctica en el mundo real, y lo real es aquello con lo que nos topamos, como todo el mundo sabe. Y como nos recuerda Molière: «No se ejecuta todo aquello que se propone / Y el camino es largo del plan hasta la cosa».[15] Puesto que el fracaso y el error son los hermanos menores de cualquier plan, más vale aceptarlo de antemano. Escuchemos a Voltaire a este respecto: «Equivocarnos en nuestras empresas / Es a lo que estamos sujetos / Por la mañana hago planes / Y a lo largo del día, necedades…».[16]

En definitiva, estos son los lados buenos de los planes, realistas o disparatados, pero aceptados en su fragilidad: si funciona, estamos

felices de haberlo logrado; y si no, hemos aprendido muchas cosas, y algo de humildad.

Pero los planes también tienen sus inconvenientes y sus peligros; por ejemplo, si poco a poco nos empujan a pensar en nuestra vida solo como una sucesión de planes y de acciones planificadas. Entonces, ponemos delante el rebaño de nuestros planes, y la polvareda que se levanta nos oculta la belleza y la dulzura del mundo (esto es de mi cosecha…). Por eso, como señala Christian Bobin: «Durante nuestra vida somos devorados por gusanos. La ansiedad y los planes nos carcomen el corazón».[17] Los planes son sin duda necesarios para que una vida sea exitosa, pero no bastan para que sea hermosa. Para que nuestra vida sea hermosa, a veces tenemos que abandonar nuestros planes, detenernos, respirar, contemplar el cielo y las nubes, escuchar el ruido del mundo. Sin otro plan que sentirnos vivos, y regocijarnos de ello.

No solo hay planes en la vida…

Política

Es imposible separar completamente los dos campos: las relaciones entre lo psicológico y lo político son reales. Pero ¿de qué naturaleza?

Pueden inclinarse del lado de la competencia: si concedemos demasiada importancia al hecho psicológico, corremos el riesgo de alejarnos de la lucha política. Por eso los primeros marxistas desconfiaban del psicoanálisis, al que consideraban una «ciencia burguesa». En esta percepción, el sufrimiento de la autoestima no debe entenderse principalmente como derivado de mi historia personal y de mis errores de adaptación, sino que puede provenir de la opresión o de la asignación social: no me valoro por causa del orden burgués, y si la sociedad cambiara, eso resolvería la mayor parte de mi problema.

También es posible, más que como una competencia, ver estas relaciones desde el ángulo de la colaboración: el trabajo psicológico mejorará la acción política. Si me siento bien conmigo mismo, esto no me impedirá ver lo que está mal política o socialmente, pero me

ayudará a actuar con mayor lucidez y menos impulsividad. La activista feminista estadounidense Gloria Steinem, interesada en el tema, compara así la interioridad y la autoestima con un jardín, cuyo confort y placer pueden verse alterados por las sombras de árboles o de edificios exteriores (la sociedad).[18] Para ella es tan importante cultivar el propio jardín como no dejar que el mundo exterior lo dañe.

¿Por qué yo? ¿Y por qué yo no?

Fue durante una conversación con mi amigo Matthieu Ricard, quien me citó las palabras de uno de sus maestros tibetanos sobre las dos preguntas centrales de la obsesión por uno mismo. La que nos hacemos en situaciones de desgracia: «¿Por qué yo?». Y, en caso de felicidad de los vecinos o de un privilegio concedido a otros: «¿Por qué yo no?». Se cometen entonces dos errores: olvidar la universalidad y recurrencia de la adversidad y del sufrimiento en la vida humana; y la mala interpretación de la felicidad de los demás, la falta de capacidad para la felicidad altruista y la insatisfacción siempre latente en nuestro interior. No hay otra respuesta a estas preguntas que: «La vida es así». Pero se requiere toda una vida de trabajo para aceptar que la vida es así…

Preferido

En una carta a Paul Valéry, Gide escribió estas palabras: «Para mí, ser amado no es nada, es ser preferido lo que anhelo».[19] Ser más amado que los demás es introducir la comparación y la competencia en un ámbito donde no tienen cabida. Busquemos más bien el amor y toleremos las preferencias —puesto que existen en este ámbito— como torpezas o imperfecciones.

Pregunta y escucha

Ejercicio: acostúmbrate, en caso de duda o interrogación (después de una presentación, un procedimiento, una discusión, etc.), a pedir a los demás su opinión detallada sobre lo que creen que has hecho bien (saboréalo) y lo que podrías haber hecho de otra forma (reflexiona). Oblígate a no justificarte ni explicarte de inmediato. Pero escucha de verdad lo que te dicen.

Saber cómo solicitar la opinión de los demás es valioso para progresar; saber escucharlo, ¡más todavía! Alegrémonos de esta retroalimentación y busquémosla activamente: positiva, es agradable; crítica, es útil…

Preguntas y problemas

Dos cosas que he terminado por entender: 1) cuando encontré las respuestas a todas las preguntas que la vida me planteaba constantemente, muchas de esas preguntas ya no surgían; 2) muchos de los problemas con los que me topé no tenían una respuesta clara, perfecta, definitiva y satisfactoria. Pero había que seguir viviendo, actuando, avanzando, así pues, sin certeza, esforzarse por dar la mejor respuesta posible y reanudar la marcha. O el problema desaparece, o llegan las soluciones, o no hay nada que hacer. Lo sabía, por supuesto, todo el mundo lo sabe. Pero ahora no solo lo sé, sino que lo creo. Ahora sé que siempre quedará algo inevitable e incontrolable en mi vida después de mis mejores esfuerzos. Y apenas me molesta.

Presentación personal

Durante mucho tiempo, las investigaciones científicas han demostrado que la mejor manera de presentarse a los demás y de hablar de uno mismo era hacer un discurso equilibrado: valorarse demasiado y devaluarse en exceso desagradan, mientras que una combinación justa de ambos (hablar de las propias cualidades y defectos, con un poco de perspectiva y una pizca de humor) da la

mejor impresión a los interlocutores.[20] Pero eso es para los encuentros reales, cara a cara. Hoy en día, la presentación personal también se produce, muy a menudo, en las redes sociales; y allí la tendencia es más bien a presentaciones muy halagadoras, o al menos omitiendo todos los aspectos desfavorables de la persona.[21] Para algunos investigadores, las consecuencias son problemáticas: esta presentación mentirosa se asocia a un aumento de las tendencias ansiosas y depresivas[22] entre los grandes consumidores de redes sociales que, comparándose mucho con los demás, tienen una autoestima alterada, un poco[23] o mucho,[24] dependiendo de los trabajos.

Presidente

Cerca de nuestra casa vivía antes un vagabundo; un vagabundo a la antigua usanza, arraigado en un barrio, no exactamente como las personas semianónimas que hoy denominamos «sintecho» (pero su anonimato es un síntoma de la creciente indiferencia que reina en la calle). Lo conocían los comerciantes, los transeúntes, los niños que iban a la escuela, y sabían que era inofensivo e incluso amable. Mis hijas lo llamaban «Gérard el vagabundo», pero ese no era su verdadero nombre, que yo conocía ya no sé cómo. Lo veía a menudo, conocía retazos de su vida. Era un artista a su manera: a veces exponía sus cuadros en la acera o dibujaba obras en el suelo con tiza. Bebía mucha cerveza y caminaba tambaleándose a última hora de la mañana, y luego desaparecía en su pobre refugio en algún lugar, nunca supe dónde. Al parecer, un buen tipo, a pesar de su dura vida, que a menudo charlaba a la salida de cafés y tiendas con transeúntes que conocía y con los empleados de la limpieza pública, a los que antes llamaban «barrenderos». Un día, al pasar, oí su intercambio de saludos, bastante alegres: «¡Hola, señor presidente!», gritó el barrendero. «Hola, jefe», respondió el vagabundo.

Esta apropiación indebida de títulos y funciones me encantó. No vi en ello ninguna ironía ni amargura: solo una manera, en el mismo movimiento, de mostrar consideración y burlarse de los poderosos. ¿Por qué esta historia está escrita en tiempo imperfecto? Porque un día el vagabundo murió. Falleció un verano, justo antes de que los no vagabundos regresaran de vacaciones: de repente descubrí su esquina cubierta de flores y homenajes anónimos. Todos esos homenajes permanecieron allí durante bastante tiempo, respetados por sus amigos los barrenderos: era como un altar con pequeñas ofrendas, notas, ramitos… e incluso, de vez en cuando, una lata de su cerveza favorita. Le sucedió a él como nos sucederá a nosotros, y a la mayoría de los humanos: el momento de nuestra vida en el que recibiremos más declaraciones de estima o de afecto será a nuestra muerte. El colectivo «Morts de la Rue», una asociación que se ocupa de estos difuntos a menudo anónimos y abandonados, organizó su funeral, recordando y reconociendo así su dignidad como ser humano. ¿Cómo podemos valorarnos a nosotros mismos si no valoramos a los más pobres entre nosotros?

Princesa

En Francia, los títulos nobiliarios (rey, duque, marqués, etc.) fueron abolidos durante la Revolución, en la célebre noche del 4 de agosto de 1789. A partir de entonces, ya no se pudo obtener orgullo ni privilegios (ni autoestima) del denominado orden de nacimiento o supuesta sangre azul. Pero, sorprendentemente, la República ha permitido hasta hoy mencionar estos títulos, incluso en los documentos oficiales: resultan extrañas esas connotaciones de monarquía y esa tolerancia oficial de una mentalidad tan desigual… En su libro *Proust, roman familiale*,[25] la historiadora Laure Murat, procedente de la nobleza imperial y, por tanto, investida con el título de «princesa», relata con distancia y humor el deleite que sentían los miembros de su familia al utilizar estos títulos en el día a día, y que también la había contaminado a ella. Y cuenta una sabrosa anécdota al respecto: «Hace unos años, de paso por París, cruzaba

el parque Monceau para acudir a una cita cuando oí a un hombre a mi espalda gritarme en tono imperioso: "¡Princesa!". Me di la vuelta al instante, sin pensarlo un segundo, para saber qué quería de mí. Llamaba a su perra». He aquí al menos una princesa capaz de humildad y autoironía…

Profundidad (falsa)

Paul Valéry era un enemigo acérrimo de la «falsa profundidad», que impregna a veces ciertos discursos intelectuales que nos cuesta comprender y que nos intimidan e impresionan, porque nos decimos que no somos lo suficientemente inteligentes para descifrarlos. He aquí su advertencia: «Un fabricador hábil, como los hay muchos, siempre puede simular profundidad mediante una disposición y una incoherencia de palabras que dan gato por liebre. Creemos pensar en el significado, mientras que nos limitamos a buscarlo».[26] No tiene sentido devaluarnos cuando no entendemos los escritos o las declaraciones de alguien: o es demasiado complicado para nosotros (ocurre; personalmente, nunca he entendido las explicaciones sobre la física cuántica) y lo será para casi todo el mundo, o es una profundidad falsa. En ambos casos, no es nada que pueda socavar la autoestima.

Psicoterapia

Al contrario de lo que se piensa a veces, seguir una psicoterapia no significa tener una cita cada semana con un psicoterapeuta, es tener una cita consigo mismo cada semana. La mayoría de nosotros nunca nos tomamos el tiempo para reflexionar sobre nosotros mismos, de una manera exigente y profunda; y el momento de la sesión es cuando finalmente nos tomamos el tiempo para encontrarnos e interrogarnos.

Puerto Williams

La pequeña isla de Navarino está situada en el extremo sur de Chile, en Tierra del Fuego, y allí se puede encontrar la que es sin duda la ciudad más austral del mundo: Puerto Williams. Rara vez hace calor allí, ni siquiera en diciembre o enero (la estación más suave en aquellos pagos, ya que estamos en el hemisferio sur, donde las estaciones se invierten), porque las costas de la Antártida distan a menos de 1.000 kilómetros. Allí viven unos 2.200 habitantes, entre ellos un personaje sorprendente, un suizo que vino a vivir a Chile hace mucho tiempo. Después de ver mundo, se instaló aquí y llevó a cabo varios trabajillos locales, como el de armador de veleros: muchos sudamericanos ricos vienen a navegar por el archipiélago de Tierra del Fuego en verano, a pesar de las duras condiciones climáticas, porque los paisajes son impresionantes. También es guía turístico: domina varios idiomas y le apasiona su región adoptiva y la historia de los indios yamanas que la poblaron. Apasionado también del asentamiento de los primeros occidentales en la región, encontró y restauró la casa de uno de los primeros misioneros instalados aquí, que ahora se ha transformado en un pequeño museo. Es una enciclopedia ambulante sobre todo lo relacionado con Tierra del Fuego, con mucha perspectiva y humor.

Al término de la visita de la isla que hacemos con él, charlamos un poco. Como me ha interesado mucho todo lo que nos ha contado, sobre él y el lugar, le sugiero, sinceramente, que escriba sus memorias sobre todo lo que ha visto y vivido aquí.

Me mira fijamente y responde sin dudarlo un momento: «¡Ni hablar!», mostrándose casi molesto, como si acabara de decirle algo absurdo o perturbador. Trato de comprender, de explicarme: «¿Sabe?, todo lo que dice es tan fascinante que seguramente interesaría a bastantes lectores; y sería también un documento histórico, una forma de preservar la memoria de este período en el que la región cambia a gran velocidad».

Reflexiona unos segundos y responde, ya algo más sereno: «Tengo demasiadas cosas interesantes que hacer en mi vida como

para dedicar todo el tiempo necesario a un libro como ese. En mi vida anterior fui librero en Suiza. ¡Si supiera cuántos libros inútiles vi llegar a mis estanterías, y salir sin que un solo lector los hubiera cogido y hojeado, ni siquiera un instante! Me interesa demasiado todo lo que pasa aquí, prefiero vivir que escribir…».

Es un buen recordatorio, en caso de que me haya hecho ilusiones sobre la importancia de mis libros. No he dicho «su utilidad», en la que me atrevo a creer, sino su importancia. En cualquier caso, me siento algo zoquete, como todas las veces que la vida me da una lección. Por supuesto que tiene razón, si así lo siente. Por supuesto que, cuando se trata de elegir, es mejor vivir que escribir (¡aunque también se pueden hacer las dos cosas!). Y por supuesto que es una deformación profesional por mi parte tener el reflejo de querer transformar todo aquello que me gusta en un libro para beneficiar a otras personas.

Con una sonrisa y un largo apretón de manos, nos separamos para siempre; da vértigo decirlo, pero en mi opinión nunca volveré aquí, y él no se irá. El recuerdo de nuestro intercambio, y de su lección, aún está vivo en mí. ¿Por qué? Podría liberarme de mi malestar diciéndome que es perfectamente posible vivir *y* escribir, y eso es lo que he hecho hasta ahora, no me parece haber sido un zombie de la escritura, renunciando al sabor del mundo. Pero, de todos modos, si tan turbado estoy es porque él ha puesto el dedo en algo que había dentro de mí de lo que no he tomado conciencia con suficiente claridad. Y ese algo es que, a partir de ahora, simplemente, tengo que vivir más y escribir un poco menos… Es curioso cómo muchas veces las lecciones nos llegan desde fuera: sentíamos bien las cosas, pero no nos escuchábamos. Y entonces hace falta un pequeño desequilibrio, un viento del exterior, para que por fin comprendamos y decidamos ir en la dirección correcta.

Q

Quilla (de barco)

Es la parte invisible, debajo de la línea de flotación, que permite que un velero navegue contra el viento y se mantenga estable a pesar de un mar agitado. Así, la autoestima juega en nosotros este papel: invisible, estabilizadora y permitiéndonos avanzar frente a los vientos contrarios.

R

Racismo

El racismo consiste en devaluar a una persona con el pretexto de su color de piel o de su pertenencia a una supuesta raza. El daño a la autoestima es entonces profundo y pernicioso: ¿cómo valorarnos a nosotros mismos si se nos convence de que pertenecemos a un grupo social inferior, por una característica física que no podemos cambiar? El escritor Alejandro Dumas, uno de cuyos antepasados era haitiano, fue en ocasiones objeto de comportamientos racistas por parte de algunos de sus contemporáneos, agravados por los celos hacia su talento y su éxito. Pero Dumas tenía labia y se defendía con firmeza. Se cuenta que, durante un debate social sobre la teoría de la evolución de Darwin (que fue una novedad controvertida en su época), fue atacado por uno de los invitados:[1] «Por cierto, querido maestro, algo sabrá usted sobre negros».[***] Y Dumas replicó: «Desde luego, querido señor. Mi padre era mulato, mi abuelo era negro, mi bisabuelo era un mono. Como ve, señor, ¡mi familia comienza donde termina la suya!». ¡Chúpate esa!

Rango social

En su célebre libro *El cortesano*, publicado en 1528, el escritor y diplomático Baltasar Castiglione escribió lo siguiente: «Hay que ser siempre un poco más humilde de lo que exige el rango».[2] La humildad como cortesía de los grandes y los poderosos, y de

cualquier ser humano que acceda a un cierto poder. Y como ejercicio interno de autorregulación del ego. «Arrodíllate y la fe vendrá», decía Pascal.[3] Poderosos, sed humildes por fuera y poco a poco os volveréis humildes por dentro…

Rebajarse o engrandecerse

Dice Pascal en sus *Pensamientos*: «Es peligroso hacer ver demasiado al hombre cuán igual es a las bestias, sin mostrarle su grandeza. Más peligroso es hacerle ver su grandeza sin su bajeza. Todavía más peligroso es dejarle ignorar lo uno y lo otro […]. Si él se jacta, yo lo rebajo; si él se rebaja, yo lo alabo; y siempre lo contradigo, hasta que él entiende que es un monstruo incomprensible».[4]

Propongo abandonar el «monstruo incomprensible» y reemplazarlo por una «criatura imperfecta». Por lo demás, me quedo con todo de esta demostración un tanto ruda, como es habitual con el genial Pascal, y de lo que podemos recordar lo siguiente, cuando se trata de autoestima: 1) mucha grandeza y mucha bajeza en cada ser humano; 2) es preferible saberlo que ignorarlo; 3) luchar contra cada tentación de engrandecernos o rebajarnos; 4) hasta entender que es inútil juzgarse uno mismo («grandeza», «bajeza»).

Rechazo social

Una compañera investigadora me cuenta cómo participó en una investigación científica sobre el rechazo social: los voluntarios (que no estaban al corriente del objeto de la investigación, ni de lo que les sucedería) debían presentarse y hablar de ellos a una persona desconocida, durante un cuarto de hora. Esa persona era, por supuesto, compinche de los investigadores: su misión era empezar a bostezar al cabo de unos minutos, luego manifestar su desinterés, después dejar de escuchar visiblemente y, por último, abandonar la habitación sin mediar palabra. Mi colega tenía que probar el dispositivo y comprobar si el compinche que «rechazaba» lo hacía

con suficiente claridad. Por tanto, estaba al corriente de lo que iba a pasar y, sin embargo: «Bueno, imagínate que aun así resultaba bastante violento. Aunque sabía que era un juego de rol, todavía me sentía muy mal por ser menospreciada de ese modo. Incluso hoy, varios años después, lo recuerdo perfectamente y con desagrado». Como somos animales sociales, el rechazo nos duele inevitable y profundamente. El cerebro racional de mi colega sabía que el rechazo era fingido, pero aun así su cerebro emocional sufría. No descuidemos nunca los rechazos de los que seamos víctimas: aunque lleguemos a reflexionar («Lo superaré, conozco mis cualidades, hay mucha gente que me quiere y me valora, tengo el futuro por delante, etc.»), de todas maneras nos sentimos dolidos, y no debemos estar solos, sino dejarnos animar y consolar por otros. El mal del rechazo social solo puede curarse con el bien que nos hacen los vínculos sociales, el afecto y el amor.

Rechazo social (biología)

Ser rechazado es estresante psicológicamente, pero también biológicamente: activa los circuitos cerebrales del estrés y del dolor y, por ejemplo, aumenta la cantidad de cortisol salival, un marcador biológico del estrés fácil de medir. Y esta reacción de angustia biológica es aún más intensa, a un rechazo igual, en personas con una baja autoestima, mientras que aquellas con una alta autoestima se ven menos afectadas, psicológica y biológicamente.[5] La autoestima es un amortiguador de las heridas de la existencia.

Reencarnación

Pasamos unos días de vacaciones con unos amigos amantes de los gatos: siempre tienen seis o siete en casa, una microsociedad felina de la que disfrutan observándola y que conocen bien. Me hablan de la personalidad de sus gatos, cada uno con su propio carácter. Pero, en última instancia, no es demasiado complicado entenderlos y vivir

con ellos. Excepto uno, que entre risas me explican que debe de ser la reencarnación de un humano: «¡Tigrou tiene estados de ánimo! Un día de buen humor, buscando caricias, al día siguiente gruñón y arisco; y es muy susceptible, si le haces algo que no le gusta, estará enfurruñado contigo durante un buen rato». Estados de ánimo y susceptibilidad como indicadores de humanidad, ¡ese es un buen punto! ¿Tendrá Tigrou algún problemilla de autoestima?

Reposo de la autoestima

Mantener la autoestima en un nivel alto requiere, no parece gran cosa, esfuerzo: procurar tener una apariencia física aceptable, estar conectados con los demás, practicar un cierto número de actividades que nos resulten satisfactorias e interesantes, sin devaluarnos a los ojos de los demás, etcétera. ¡De vez en cuando es importante soltar todo eso! No haciendo cualquier cosa, sino dejando de hacer lo que sea, cediendo el control para limitarse a respirar, contemplar y pertenecer al mundo. La meditación ofrece esto: aterrizar y sentir que uno existe, sin expectativas, sin desafíos. Quedarse ahí, escuchando, sintiendo, viendo cambiar los fenómenos, el mundanal ruido y el murmullo de nuestros pensamientos, observando las variaciones en nuestras sensaciones corporales. No solo es placentero, sino también, sin duda, beneficioso desde el punto de vista médico: el nivel de estrés disminuye significativamente, porque el estrés humano suele estar relacionado con cosas que hacer y objetivos que alcanzar. Pero también experimentamos el gusto por algo esencial: el derecho a existir, a disfrutar de la vida, sin tener nada que hacer, que mostrar, que demostrar.

Resiliencia

La autoestima es un importante factor de resiliencia:[6] cuando el entorno nos agrede o nos traiciona, poder confiar en una visión benévola de uno mismo es un recurso formidable, que nos ayuda a

asumir la adversidad como lo que es: un obstáculo que admitir y superar, y no un indicador de nuestro valor absoluto.

Reto

Ellas no tienen la culpa, y es nuestro problema más que el suyo. Pero es así: hay palabras que nos gustan y otras que nos irritan. Esto, por supuesto, va ligado a su significado y a lo que nos murmuran; pero también a su abuso, y a la ideología que se esconde detrás de ellas.

En mi caso, por ejemplo, desde hace años son palabras como *desafío* o *reto*. En cuanto alguien utiliza estos términos en una frase, aunque sea inocua («Para mí era un reto volver a esquiar después de años sin hacerlo», «Me propuse un reto: dejar de fumar»), instintivamente se me eriza el pelo, y a medida que se acercan intuyo los valores de competencia inútil que implican. Y huelo de lejos sus consecuencias, también inútiles: estrés de ganadores y perdedores, decepción de unos, pretensión de otros…

Todo esto es subjetivo, por supuesto. Sé que para algunas personas, sobre todo los terapeutas, la palabra *evaluación* produce el mismo efecto de tensión. Mientras que, para mí, es neutra, incluso ligeramente positiva: un universo psicoterapéutico sin evaluación representaría, a mis ojos, una gran confusión.

Y luego hay vocablos que me gustan, sobre todo los misteriosos y poéticos: por ejemplo, me encantan *morganático* o *hipóstasis*. Habitualmente olvido lo que significan. Entonces busco en el diccionario y encuentro otras palabras poéticas. El lenguaje es verdaderamente algo mágico: saber que los humanos hemos sentido la necesidad de poner nombre a objetos o fenómenos, y que esos nombres están a nuestra disposición, dormidos en algún rincón del universo de un diccionario; es curioso hasta qué punto eso me conmueve. ¡Qué suerte tenemos de pertenecer a esta increíble especie humana!

S

Sabios

¿Tienen realmente los sabios algo más que nosotros? Quizá no. En cualquier caso, escucha estas palabras de Arnaud Desjardins, un maestro espiritual que contribuyó a presentar el budismo tibetano al público en general en la década de 1960: «¿Qué tiene un sabio más que nosotros?» es una mala pregunta. Se trata más bien de preguntarse: «¿Qué tiene un sabio menos que nosotros? ¿Qué miedos y exigencias tenemos nosotros que él ya no tiene?».[1]

Este es un punto de vista en el que pensamos muy poco cuando buscamos crecer y progresar: buscamos «más» (sabiduría, lucidez, serenidad) cuando deberíamos ir hacia el «menos». ¿De qué debemos deshacernos, aligerarnos, para alcanzar un poco más de sabiduría? La sabiduría como despojamiento, y no solo como enriquecimiento, una acumulación de experiencias y reflexiones. Me gusta mucho esta idea, que también afecta a la autoestima: menos preocupación por el juicio de los demás, por nuestra imagen, por nuestro éxito… Esto nos permitiría respirar más tranquilos.

Sabios e investigadores

Nuestro mundo moderno me molesta a veces con su narcisismo y esas certezas. Pero hay un ámbito en el que me parece que hemos progresado en términos de humildad: el mundo de la ciencia. Antiguamente, este mundo estaba poblado de «sabios», orgullosos

de sus conocimientos. Hoy lo está por «investigadores»: el énfasis se pone así en todo lo que nos queda por encontrar y no en todo lo que ya sabemos.[2]

Pascal, científico y filósofo, lo señalaba en sus *Pensamientos*: «Las ciencias tienen dos extremos que se tocan. El primero es la pura ignorancia natural en la que se encuentran todos los hombres al nacer. El otro extremo es aquel al que llegan las grandes almas, que, habiendo abarcado todo aquello que los hombres pueden saber, descubren que no saben nada, y se encuentran en la misma ignorancia de la que partieron; pero es una ignorancia docta que se conoce a sí misma».[3]

Porque la ignorancia está muy asociada al conocimiento. Tomemos el ejemplo del Premio Nobel: si se otorga por un descubrimiento y no por la ignorancia, su comité de sabios precisa claramente en cada ocasión que el descubrimiento premiado «abre un campo nuevo», «ha transformado su ámbito», o incluso «ha abierto perspectivas nuevas e inesperadas». Es decir, el descubrimiento en cuestión no solo ha aportado nuevos conocimientos, sino que también ha revelado nuevos desconocimientos, cuya existencia se ignoraba (típico en astronomía y astrofísica, donde se descubre cada vez más que el infinito llega lejos) y que ahora se podrá estudiar.

Esto me recuerda a ciertos pacientes que intentan compensar su falta de autoestima adquiriendo incansablemente nuevos conocimientos, para protegerse. ¡Agotador! El sabor del conocimiento es delicioso, pero aún más delicioso es el sabor del conocimiento consciente de sus límites. Lo mismo ocurre con el sabor de la autoestima tranquila…

¿Saborear o atenuar?

La autoestima influye en nuestra capacidad para saborear los buenos momentos de nuestra existencia. Las personas con una baja autoestima tienden a relativizar la importancia de sus momentos agradables, a memorizarlos menos y a recordarlos menos después.[4]

En cierto modo, se están privando de una importante fuente de energía y confianza, para el presente y el futuro. Esto se explica por el hecho de que la baja autoestima generalmente se correlaciona con una mayor ansiedad, y que la ansiedad nos empuja a saborear menos los buenos momentos (en cambio, nos centramos en lo que sucederá a continuación, en particular en la idea de que no durará); también está el hecho de que, si no nos valoramos, tendemos a otorgarnos menos derecho a la felicidad. Una buena pista, o un atajo: para aumentar la autoestima, permitirse la felicidad, y aprender a saborearla.

SDG

Me gusta el acrónimo SDG, *Soli Deo gloria* («Solo a Dios la gloria»), con el que Bach (a pesar de ser uno de los genios de la música) firmaba todas sus obras.[5] Me gustan las palabras de Ambroise Paré cuando uno de sus pacientes sanó: «Yo lo vendé, Dios lo curó». La humildad nos hace más felices que la autocelebración. Es una vinculación con todos los recursos que existen a nuestro alrededor: Dios, la suerte, la ayuda de los otros. La autoestima siempre es más fuerte cuando reconoce sus deudas que cuando se embriaga de sí misma y de su supuesto poder.

Selfi

Tomarse una foto a sí mismo. Deberíamos utilizar la palabra castellana «autorretrato», mucho más elocuente, pero la pereza y el mimetismo nos han hecho preferir el inglés. Definición paródica del escritor Éric Chevillard: «*Selfie*. Traducción al francés recomendada por la Comisión General de Terminología y Neología que presido: *vanité*».[6] La *vanita* era un tipo de naturaleza muerta que floreció en el siglo XVII, para recordar al ser humano la vanidad de sus ambiciones y pasiones, y la brevedad de su vida en la tierra: mostraba generalmente una calavera, acompañada de algunos

objetos perecederos, como flores, y otros objetos que evocaban los conocimientos o placeres humanos, que también son perecederos, como libros o instrumentos musicales.

Nuestras *vanitas* contemporáneas (los selfis, por tanto) son menos elegantes. Hoy en día, ya no vemos a los seres humanos fotografiar a una personalidad o un paisaje hermoso, sino a sí mismos *delante* de la personalidad o del paisaje hermoso. Un día, una revista importante me pidió que me hiciera un selfi, para un número especial, junto a un montón de personas más.[7] Muy contento con la oportunidad, envié un bonito retrato de una vaca de Aubrac, donde me encontraba de excursión. Mi amigo Matthieu Ricard, por su parte, mandó un retrato de un viejo tibetano desdentado. Y con ese pretexto me hizo esta confidencia: «Hace poco descubrí el *selfie-stick* (un palo a cuyo extremo se puede fijar el teléfono para tomar la foto desde un poco más lejos) ¡y no me lo podía creer! ¡Me dieron ganas de patentar un *no-selfie stick*! Sería un palo que, en el momento de la foto, se plegaría para darte un golpe en la nariz cada vez que el tamaño del ego se alarga…».

Muy bien, dejaré de quejarme de mi época y te confesaré que a veces los selfis me ablandan un poco: durante las firmas de libros, por ejemplo, cuando las lectoras o lectores me piden que me haga una foto con ellos, diciéndome que será bueno para ellos tenerla, los motivará a cuidarse a sí mismos. Por supuesto, esto cuadriplica el tiempo que dedicamos a la dedicatoria: después de haber hablado y firmado, tenemos que levantarnos, rodear la mesa, posar, comprobar que la foto ha salido bien, a veces repetirla, etcétera. Cuando la cola es larga, cuando empiezas a estar cansado, a medida que se hace tarde, a veces echas de menos los buenos tiempos en los que las fotos no existían. Pero es por una buena causa: siempre es un placer pasar un momento con tus lectoras y lectores. Y, además, en realidad ya no son pura y llanamente selfis, sino más bien retratos grupales de recuerdo…

Semáforo en rojo

Un día vi la Gracia encarnada en un cuerpo cruzando delante de mí en un semáforo en rojo. Era el miércoles 14 de septiembre de 2016, a las 8.20 horas, yo montaba mi *scooter*, parado en un semáforo en rojo cerca de la escuela primaria de mi barrio. Veía pasar a toda la pequeña compañía de padres e hijos, bajo el hermoso sol de finales de verano. Correteaban, reían, charlaban por todas partes.

Una empleada del ayuntamiento se encargaba de vigilar el paso de cebra, ataviada con un chaleco amarillo. Charlaba con todo el mundo, charlaba con las mamás y papás que acompañaban a los pequeños, saludaba a los niños. Fue un momento de los que me gustan, en que todos estos ciudadanos, de todas las culturas, de todos los colores, de todas las religiones, se mezclan con alegría y tranquilidad, como si fuera algo natural y obvio. Me parece oír *La Marsellesa* dentro de mi cabeza, me parece oír las palabras «Libertad, Igualdad, Fraternidad», viendo a esas personitas dirigirse hacia la escuela de la República. Me digo que es hermoso vivir en un país democrático y pacífico, que somos increíblemente afortunados, que la mayoría de los humanos solo sueñan con la paz y el amor, que debemos preservar eso a toda costa, que…

De repente la veo acercarse.

Camina un poco más despacio que los demás niños. Camina lentamente, con un extraño balanceo a cada paso, pero de forma armoniosa. Una niña de pelo oscuro, de unos diez años, con la cabeza erguida y una gran sonrisa iluminándole el rostro. Sonríe a los amigos que ve, a la vida, al sol, al aire cálido; sonríe mirando a su alrededor. Vuelve de vacaciones, está muy bronceada, en pantalón corto y manga corta. Es muy bonita, incluso sus piernas, torcidas por la discapacidad, son hermosas. Está llena de gracia; en ese momento en que la veo cruzar delante de mí, sonriendo y cojeando, encarna literalmente la gracia. Su cuerpo atormentado es espléndido y radiante. Es la gracia misma, es portadora en ese momento de toda la fragilidad y de toda la belleza de la humanidad.

Estoy atónito, aturdido, petrificado, conmovido hasta el tuétano. Estoy a punto de caerme de mi *scooter*, como Pablo de Tarso se cayó de su caballo en el camino a Damasco. Pero todo el mundo me grita, toca el claxon: el semáforo se ha puesto en verde y los coches

detrás de mí no vieron que toda la Gracia del Mundo acababa de cruzar la calle ante sus ojos, cojeando y con una sonrisa como tal vez no llegue a ver nunca, en toda su existencia, esa banda de zoquetes.

Pero soy tan zoquete como ellos: yo, que he visto pasar la Gracia en ese cuerpecito discapacitado, obedezco a los bocinazos y arranco estúpidamente, como todos, para ir a trabajar. En lugar de detenerme y agradecer al cielo, a Dios, a la Vida, al Sol, a todo el mundo —gratitud universal— por haber tenido la oportunidad de encontrarme allí, en ese momento, con el corazón y los ojos bien abiertos, y haber podido vivir ese fulgor de belleza y humanidad…

Semejantes o diferentes

Palabras de Paul Valéry, célebre en vida, pero siempre cuidadoso con los honores y los estribillos: «Modestos son aquellos en quienes el sentimiento de ser ante todo hombres prevalece sobre el sentimiento de ser uno mismo. Están más atentos a su semejanza con lo común que a su diferencia y singularidad».[8] Somos a la vez semejantes y diferentes. Pero lo importante no está ahí, está en lo que nos importa, en lo que mostramos: «Mira qué singular soy, y qué distinto de ti», o «Mira cómo me parezco a ti, y lo cercanos que somos».

Sencillez

La sencillez me parece una virtud, una triple virtud: relacional, intelectual y moral.

En primer lugar, virtud relacional: es el filósofo André Comte-Sponville quien mejor habla de ella cuando define la sencillez como «lo opuesto al narcisismo, a la pretensión, a la suficiencia. Esto es quizá aquello por lo que las personas sencillas se identifican mejor: es fácil vivir con ellas, comprenderlas, amarlas».

Luego, virtud intelectual: siempre he sentido una gran desconfianza hacia los discursos intelectuales complicados, llenos de lo que Paul Valéry llamaba «falsa profundidad». Era el propio Valéry quien recordaba: «Lo que es simple es falso; lo que es complicado, inservible».[9] Porque, en el ámbito intelectual, lo simple no existe, solo existe lo «simplexo»:[10] lo complejo que nos esforzamos en simplificar para hacerlo comprensible. Por tanto, intelectualmente debemos utilizar lo simple como una especie de disposición transitoria y necesaria, sin perder de vista que en realidad todo es mucho más complicado.

Por último, virtud moral: la sencillez es la elección del despojamiento, de la renuncia a la opacidad y al artificio, y, por ello, una de las características constitutivas de la sabiduría. La sabiduría consiste muchas veces en deshacerse de lo inútil para que solo quede lo esencial, de lo trivial para que solo quede lo importante.

La sencillez es una virtud del olvido de uno mismo, como subrayó el abad Fénelon: «La disminución de los retornos inquietos e interesados a uno mismo sume el alma en una paz y una libertad inexplicables: es la sencillez».[11] Se trata entonces de un olvido benévolo y tranquilo de sí mismo, que no es un abandono, sino que permite la curiosidad por todo lo demás. Esta sencillez es la renuncia a las posturas sociales, a los cálculos, a las protecciones y corazas. Es la virtud del despojamiento voluntario y risueño, como recuerda el poeta Christian Bobin: «Saqué de mi vida muchas cosas inútiles y Dios se acercó para ver qué pasaba».[12] Hagámoslo: eliminemos lo inútil de nuestras vidas, y veamos quién viene después…

Sencillez real

Lo bueno de ser reina o rey es que el hecho de decir cosas triviales te confiere la imagen de alguien sencillo y amigable, en contraposición con tu estatus. Cuando la reina de Inglaterra, Isabel II, murió en el año de gracia 2022, fue un festival mediático de recuerdos de varios famosos. El más sorprendente que oí fue el de la

actriz británica Charlotte Rampling, quien un día se encontró con ella y quedó deslumbrada, porque la reina se le había dirigido para decirle: «No hay nada mejor en el mundo que una taza de té».[13] ¿Habría sentido un asombro devoto similar si la frase se la hubiera dicho una persona común y corriente?

Señal de alarma

Es una pequeña historia de egoísmo ferroviario. En el TGV, en un trayecto que conozco bien, una parada inusualmente larga en una pequeña estación. Terminamos por reemprender la marcha y el revisor anuncia, con un tono hastiado: «Señoras y señores, salimos con diez minutos de retraso debido a la activación de la señal de alarma por parte de una pasajera que quería tener tiempo para saludar a su madre. Les mantendremos informados de la evolución de la situación». Un buen resumen de las tendencias psicológicas de nuestro tiempo, al menos presentes en un buen número de personas, ¡tampoco hay que generalizar! Por un lado, el narcisismo (paro el tren por conveniencia personal); por otro lado, la valorización de lo emocional, lo íntimo, lo afectivo (siempre que sea por amor, tengo derecho). No es tan malo, y puede decirse que resulta hasta conmovedor si uno está de buen humor (después de todo, puede existir una historia intensa y trágica entre esta mujer y su madre). Pero también podemos decirnos, si estamos de mal humor, que es algo extraordinariamente egoísta y descortés.

Sesgo de negatividad

Fenómeno psicológico automático e inconsciente que hace que nuestro cerebro esté mucho más atento y reactivo a lo negativo que a lo positivo, en términos de memoria (recordamos más fácilmente la mala suerte que la buena, los fracasos que los éxitos), de atención (nos centramos más en los defectos que en las cualidades) o de impacto emocional (nos marcan más las críticas que los elogios).[14]

Esto es debido a la evolución de nuestra especie: para sobrevivir mejor, era valioso prestar atención prioritaria a los peligros y recordarlos bien de cara al futuro. Para los acontecimientos favorables, era menos prioritario: siempre se podía perder la oportunidad de comer, beber, tener relaciones sexuales o descansar, porque inevitablemente volvería más adelante en nuestra vida. En cambio, la falta de vigilancia ante un depredador o un peligro podía resultar fatal, porque no habría una segunda vez.

De ahí el efecto «Velcro-Teflón», muy conocido en psicología: lo positivo tiende a escaparse de nuestra mente, como deslizándose sobre el Teflón, mientras que lo negativo se aferra a ella, como sobre el Velcro.

Cuando se trata de autoestima, el fenómeno se refleja: nos centramos más fácilmente en nuestros defectos y fracasos, lo cual podría ser bueno. Al fin y al cabo, la lucidez es una oportunidad, pero solo si va seguida de acciones para mejorar la situación o pasar página; no si solo genera quejas e inquietudes. Es muy bueno ver las propias limitaciones, siempre que se vean también las cualidades. Reequilibrio y no autoengaño. Y, sobre todo, lo siguiente: comprender que, sin estos esfuerzos de reequilibrio por nuestra parte, muy a menudo prevalecerá lo negativo, sin que esto se base en ninguna realidad. Salvo en el caso de los seres humanos afortunados, que tienen los fundamentos desde su infancia, la buena autoestima proviene, por tanto, del esfuerzo y la vigilancia constantes.

Sexual (orientación)

Si en alguna ocasión te ha molestado la fanfarria de un desfile de Gay Pride, a veces impúdica para quienes observan desde fuera, piensa que es una forma de luchar contra los estereotipos y la baja autoestima: los miembros de las minorías sexuales, al menos homo- y bisexuales, padecen por término medio niveles de autoestima más bajos que sus semejantes heterosexuales.[15] Como su nombre

indica, el desfile del «Orgullo Gay» pretende corregir esto. Ciertamente de manera atronadora, pero al menos festiva y risueña.

Siento haber contestado

Un día muy ocupado de consultas en el hospital. Cuando quise llamar a un colega, fui un poco rápido y marqué un número equivocado. Una señora contesta, descubro mi error y le explico que creía que estaba llamando a otra persona. Y ella me responde, en un extraño reflejo: «Ah, siento haber contestado…». Nos saludamos cortésmente y colgamos. Es raro, pero, por el tono de su voz, pienso que no se hacía la graciosa en absoluto, y que sus disculpas por haber atendido la llamada eran sinceras, como un reflejo. El reflejo de las personas con una autoestima frágil, que siempre temen haber molestado o cometido un error. Que se disculpan por todo, todo el tiempo.

También esas personas que hacen la vida de los demás un poco más llevadera y placentera (imagínate una sociedad poblada únicamente por narcisistas que están convencidos de sus derechos y nunca se disculpan), pero que no cuidan lo suficiente su propia vida.

¡Perdón, señora! Pobrecilla, por mi culpa quizá se esté diciendo que ha sido ridícula y estúpida por disculparse. Estoy a punto de volver a llamarla para consolarla. Pero tengo miedo de volver a marcar un número equivocado, puesto que no sé en qué cifra me he equivocado, y de emprender otra aventura. Renuncio, ya llevo retraso en mis consultas…

Silbidos

Fue Gustave Flaubert[16] quien fundó en abril de 1874, con unos amigos autores, entre ellos los hermanos Goncourt, Zola, Daudet y Turgenev, un círculo de autores silbados en el teatro. Se reúnen periódicamente para una «cena de autores silbados». ¡Para

participar en él, hay que haber sufrido un doloroso fracaso en el escenario! Una manera sana y alegre de consolarse unos a otros.

Silencio de la autoestima

¿Qué pasa cuando mejoramos la autoestima? ¿Cuando no solo nos valoramos más, sino cuando esto ocurre en un ambiente psicológico sereno, con una autoestima estable ante los acontecimientos de la vida, autónoma ante las captaciones tóxicas, tranquila ante la falsa moneda de la autoestima, ante esas «vanas glorias» de las que habla la Biblia? ¿Qué sucede cuando nos volvemos más lúcidos acerca de las falsas pistas del ego y la autosatisfacción? Bueno, en general, la necesidad de autoestima disminuye poco a poco. Pensamos cada vez menos en nosotros mismos y cada vez más en lo que vivimos. Entonces nuestro lema es: «Cuanto mejor van las cosas, menos pienso en mí mismo». Este silencio de la autoestima es solo una paradoja en apariencia: como la buena salud («la vida en el silencio de los órganos», dicen los médicos), la buena autoestima es silenciosa, porque la conciencia de uno mismo ya no es obsesiva en la mente de la persona, ni en sus palabras, ni en su presencia junto a los demás, ni en su comportamiento diario. El yo que constantemente nos recuerda a nosotros mismos es el yo que está mal. Que está demasiado lleno de sí mismo, de sus miedos o de sus expectativas. Se trata de dejar de estancarse en uno mismo. Y para sumarnos a lo que Marmontel, alumno y amigo de Voltaire, escribió en la *Encyclopédie*: «La estima es un sentimiento tranquilo y personal».[17] Te dejo el resto de sus reflexiones, solo para el disfrute: «La *estima* es un sentimiento tranquilo y personal; la *admiración*, un movimiento rápido y a veces momentáneo; la *celebridad*, una fama ampliada; la *gloria*, una fama deslumbrante, el concierto unánime y sostenido de una admiración universal». Ni decir tiene que ser objeto de admiración universal es bueno para la autoestima, pero no para la tranquilidad…

Sobredosis

El escritor Éric Chevillard describe una de sus pesadillas: «Me empujaron al interior de una habitación, luego me obligaron a sentarme y allí empezaron a aplaudirme, un público numeroso, que me aplaudía, me aplaudía, duró mucho tiempo, por más que supliqué, solo me liberaron una vez que estuve limpio para siempre de toda mi vanidad».[18] ¿Una nueva terapia de autoestima, para personas que siempre buscan reconocimiento? Recuerdo que, al comienzo de las investigaciones sobre la deshabituación del tabaco, a veces se hacía esto a los fumadores: encerrados en una habitación pequeña, tenían que fumar varios paquetes seguidos hasta que les daba asco; no funcionaba muy bien.[19] En cambio, el método funciona mejor con los alimentos:[20] si pedimos a los voluntarios, antes de una comida, que miren atentamente, en tres ocasiones, los alimentos que van a ingerir, esto aumenta su apetito; en cambio, si tienen que observarlos treinta veces, eso calma su hambre. Entonces, ¿nuestro ego obedece a las leyes del tabaco o a las de la pizza? Estamos esperando impacientes los resultados de los estudios…

Sobreestima

«En determinados círculos, sobreestimarse menos que los demás ya es ser modesto».[21]

Sociómetro

Para muchos investigadores, el funcionamiento de la autoestima podría compararse al de un *sociómetro*: cuanto más nos sentimos aceptados, apreciados, valorados por los demás, más aumenta nuestra autoestima, y viceversa.[22] De ahí la imposibilidad de una buena autoestima (alta y estable) sin reconocimiento social, sin

vínculos sociales gratificantes; y de ahí también la necesidad de mantener esos vínculos. No podemos conformarnos de forma duradera con ser eficientes y eficaces (este es el otro alimento de la autoestima, junto con el reconocimiento social), pero aun así debe tener sentido en el marco de relaciones donde lo emocional tenga su espacio. No es solo una historia de cultura y psicología, sino de biología. Los circuitos cerebrales activados por el rechazo social (que hace bajar el sociómetro y, por tanto, la autoestima) son los mismos que los activados por el dolor físico (córtex del cíngulo anterior e ínsula anterior); mientras que aquellos activados por la aceptación social forman parte de la llamada red cerebral «de recompensa», desencadenando una sensación de placer y bienestar (córtex del cíngulo anterior y estriado ventral).[23] Este circuito de recompensa se nutre de opioides endógenos: si a los voluntarios se les administra una sustancia que los bloquee (como la naltrexona), los participantes se valorarán menos y, en consecuencia, serán mucho más receptivos a la presentación de caras sonrientes, como si tuvieran una mayor necesidad de consuelo.[24] ¡No te cuento todo esto por el simple placer de ampliar tus conocimientos sobre neurociencia!, sino para insistir en la imposibilidad de tener una buena autoestima sin mantener buenas relaciones con nuestros semejantes. Y también para recordarte que las heridas de la autoestima son muy sensibles a las sonrisas y a la bondad: no dudemos en prodigarlas a nuestro alrededor entre las personas lastimadas, o en ir a buscarlas cuando las necesitemos.

Soledad

De vez en cuando, para hablar de mi último libro, llevo la vida de un autor en promoción: firmas en librerías, encuentros con lectores o conferencias por toda Francia. A veces duermo allí, por la mañana desayuno en el hotel y observo, ya que estoy solo, a los otros clientes, casi todos ellos solos también. La mayoría están inmersos en sus teléfonos móviles, lo cual, en mi opinión, aumenta aún más la

tristeza del espectáculo: todos esos humanos solitarios, encorvados sobre sus pantallas, desde primera hora de la mañana… ¡Qué no haríamos para escapar de la soledad y del aburrimiento! Pues a ellos también les debía de parecer extraño este hombre alto, barbudo y sin pantalla, que los observaba atentamente mientras masticaba su ensalada de frutas; pero esa es otra cuestión.

Sufrir la soledad no es muy divertido, y resulta bastante normal querer escapar de ella. A veces es profundo este sentimiento de soledad que nos invade en los momentos dolorosos de nuestra existencia, los fracasos, los duelos, los exilios, los desamores. Cuando los amigos que vinieron a consolarnos se han ido y nos encontramos solos lavándonos los dientes frente al espejo del baño, con ganas de llorar, preguntándonos qué nos deparará el mañana. Esta soledad nunca es bienvenida. Pero la soledad no es solo un sufrimiento, también es un camino hacia la vida interior y el autoconocimiento. Es una oportunidad, a veces un tanto obligada, es cierto, de visitarse a sí mismo. Hay quien la considera una higiene mental, como Vauvenargues, que escribió: «La soledad es para la mente lo que la dieta para el cuerpo, mortal cuando es demasiado larga, aunque necesaria».[25]

¿La soledad como una dieta? (Hoy diríamos «como un ayuno»). Sí, pero hay una gran diferencia entre sufrir por no tener suficiente para comer (eso es hambre) y decidir comer menos (eso es ayunar). Análogamente, la soledad vivida —falta de vínculos sociales— no tiene nada que ver con la soledad buscada: alejarnos por un tiempo, corto o largo, de las personas que conocemos y amamos, pero sabiendo que nuestro sitio a su lado y en sus corazones está fuera de duda. Esa soledad, transitoria, es fecunda y casi agradable.

Y algunos de nosotros necesitamos una dosis elevada de ella: los introvertidos. En psicología, la introversión se define como la necesidad de estar solo con frecuencia y la intolerancia al exceso de estímulos sociales. Los introvertidos no son necesariamente misántropos, pero se cansan pronto cuando están en contacto con los demás. ¡Lo sé, soy uno de ellos! Y como resultado, se los podría definir como «solitarios sociables», que gustan tanto del contacto

como de la soledad, pero con la necesidad de un 20% de tiempo social y un 80% de tiempo a solas. Mientras que los extrovertidos necesitan proporciones inversas: 20% de tiempo a solas y 80% de tiempo social.

¿Cuál sería tu porcentaje ideal de distribución entre tiempo social y tiempo a solas?

Sonreír

Este es un caso que me pasó hace bastantes años, en el metro. Había mucha gente, yo estaba de pie, delante de la puerta acristalada, atrapado frente a mi reflejo. Entonces, como no tenía nada mejor que hacer, me miré de verdad, y descubrí que tenía cara de funeral. Ceñuda, sombría, siniestra. Y sin ningún motivo especial: es cierto que hacía calor, iba a trabajar, estábamos muy apretados; y, de hecho, casi todos los pasajeros tenían la misma cara de funeral. Pero, de todos modos, ¿tenía buenas razones, verdaderas razones, para mostrar ese rostro sombrío? La verdad es que no, ¡ninguna! Todo marchaba bastante bien en mi vida, no había problemas graves o insuperables. Entonces, ¿qué? Nada, solo la mala costumbre de ceder a la más mínima adversidad. De repente pensé en todos los estudios científicos sobre sonreír y sus beneficios para uno mismo y los demás.[26] Tensé suavemente los pómulos y puse una leve sonrisa en mi rostro. Ojo, no demasiado grande, para no incomodar ni preocupar a mis vecinos. Solo una sonrisita tranquila, la mirada perdida, de la persona que piensa en sus vacaciones, o en sus seres queridos, o en algo agradable. ¡Así de simple, para sentirse bien y ayudar a mejorar el ambiente en los vagones del metro! Quizá no me creerás, pero ese momento fue para mí un momento fundacional, una revelación, una epifanía: creo que desde entonces he intentado adoptar, como expresión básica, una leve sonrisa. Me parece que me hace bien. Que cambia mi visión del mundo…

Hay al menos tres buenas razones para sonreír con la mayor frecuencia posible.

La primera razón es que nos pone de mejor humor. A menudo pensamos que, cuando nuestro cerebro está feliz, le ordena a la cara que sonría. Es cierto, pero también funciona al revés: cuando nuestra cara sonríe, hace que el cerebro se sienta un poco más feliz.

La segunda razón es que atrae cosas buenas a nuestras vidas, especialmente de otras personas: la gente acude más a nosotros, nos presta más ayuda y atención.

Y la tercera razón es que sonreír *a priori* es un acto de ternura y amabilidad hacia los demás: fruncir el ceño hace el mundo un poco más feo, y sonreír hace el mundo un poco más hermoso. Solo un poco, de acuerdo, pero un poco, al fin y al cabo.

Hay otras buenas razones para hacerlo con la mayor frecuencia posible. No todo el tiempo, por supuesto: no hay necesidad de esforzarse cuando tenemos preocupaciones reales o cuando somos muy infelices o estamos rodeados de gente muy infeliz. Te hablo de sonreír cuando todo va más o menos bien, cuando las preocupaciones que nos afectan son corrientes, el alquiler de nuestra vida. Y entonces sonreír puede cambiarlo todo. Por último, para mí, que habré dedicado mucho tiempo de mi vida a tratar y enseñar basándome en los fundamentos de la psicología positiva, creo que lo que más me habrá ayudado entre todas esas técnicas es tratar, de ahora en adelante, de sonreír siempre en la adversidad, en la tristeza, en la ansiedad.

Es la sonrisa de la mañana, al amanecer, cuando sentimos que la preocupación por vivir asoma la cabeza, acecha nuestra mente, pesa sobre nuestros hombros. Y aun así sonreímos. Solo porque estamos vivos. Solo porque sentimos que sonreír puede darnos fuerzas, puede traernos fantasmas de dichas pasadas, promesas de felicidad posible, algún día, a pesar de todo, a pesar del presente un tanto gris. No los vemos con claridad, esos fantasmas y esas promesas, pero sentimos que la sonrisa atrae su presencia, aquí, a nuestro lado. Es extraño el tiempo que necesité, no para comprender esto, sino para hacerlo realmente: pensar en sonreír en la adversidad, antes de pensar en llorar.

Sprezzatura

Me gusta este vocablo italiano, que describe una actitud de indiferencia, destinada en particular a dar una apariencia de facilidad y relajación para ocultar nuestros esfuerzos. Puede ser una forma de elegancia, y la palabra se utiliza por primera vez en *El cortesano*, del autor renacentista italiano Baltasar Castiglione, quien habla de «mostrar cierta desenvoltura en todas las cosas». Pero también puede ser una cuestión de engaño discreto, o incluso de orgullo: si afirmo no haber hecho ningún esfuerzo para alcanzar un objetivo difícil, eso debe de significar que soy extremadamente talentoso, ¿verdad? En cualquier caso, más que tú, que las has pasado canutas para lograr el mismo resultado…

Sueños

Invitado a un programa de radio[27] y preguntado sobre mis sueños, admito que tengo poco interés en ellos. En cualquier caso, poco de forma activa. Cuando vienen, los admiro, me sorprende su fuerza o su misterio, su poesía; luego trato de comprenderlos, de relacionarlos con mi vida de ayer o de hoy… Pero no los consigno en una libreta nada más despertar, no los diseccionо, apenas vuelvo a pensar en ellos. Los dejo en paz. Pongo mi energía introspectiva en otra parte. Mis sueños son para mí como un trozo de jardín que dejo casi silvestre, que crece en todas direcciones; hay sitios a los que ya no se puede ir. Eso está muy bien. Me alegro de que esos páramos estén ahí, en mi cabeza. Me alegro de que el jardín de mis sueños sea un jardín inglés y no el parque de Versalles. Me alegro de ese lado salvaje e inexplorado. Me alegro de dejar vagar por allí a mi inconsciente, sin interferir, sin intentar controlar todo lo relacionado con la vida de mi cerebro…

Suerte

Haz la prueba con tus allegados: pregúntales en qué les hace pensar la palabra «suerte», qué imágenes, qué recuerdos les trae a la mente. Ya verás, es fascinante. Para mí, el término «suerte» es como «felicidad»: no es una palabra ligera, sino seria y paradójica, una palabra que inmediatamente trae a la mente pensamientos sobre la fragilidad de la vida humana. Una palabra que me hace pensar en estas líneas de Chateaubriand: «Todos nosotros, mientras seamos, solo tenemos para nosotros el momento presente; el que lo sigue es de Dios y siempre hay dos posibilidades de no encontrar al amigo que dejamos: nuestra muerte o la suya. ¿Cuántos hombres no han vuelto a subir jamás las escaleras por las que habían bajado?».[28]

¡Cuidado! ¡No creas que estoy deprimido! Tan solo un poco triste, así, de vez en cuando, cuando pienso en temas serios, como la suerte o el destino. La vida es bella. Pero somos frágiles y mortales. Así que nuestra primera suerte es la suerte de estar vivos, de seguir estando vivos, en este momento. Y nuestro primer deber, si amamos la vida, es intentar, incluso antes de querer prolongarla, saborear esta vida, hacerla más densa: sonreír, amar, actuar. Pero, sobre todo, ¡sonreír!

La suerte o la desgracia, estas son palabras nuestras, de los humanos, acerca de ese gran fenómeno que es el azar. He olvidado el paraguas mientras llueve sin parar y, por suerte, la lluvia cesa justo cuando tengo que salir. Yo lo llamo suerte. No es más que casualidad, pero una casualidad que me pongo con alegría, que personalizo, adaptándola a mi modesto destino. Está muy bien, embellece mi vida. En cambio, si la lluvia no cesa y cuando llego estoy empapado, me diré: «¡Mala suerte!». Otra vez casualidad, pero llamarlo *desgracia* me convierte en el minihéroe de una historieta de enfrentamiento a una naturaleza hostil, de pequeñas adversidades superadas a pesar de todo. Por último, la suerte es cuando nos contamos historias sobre el azar. La suerte es el rebote caprichoso de la pelota durante un partido de rugby: si sale por el lado correcto, se anota el ensayo; si sale por el otro, es un fracaso. Pero precisamente, tanto en el rugby como en la vida, vemos que

algunos tienen suerte más a menudo que otros. La suerte no existe, pero los humanos afortunados, sí. Esto se ha estudiado[29] y se ha demostrado que las personas que tienen suerte son las que actúan en lugar de mirar, las que hablan y se acercan a los demás en lugar de esperar que acudan a ellas, las que reflexionan después de un fracaso y empiezan de nuevo en lugar de arrepentirse y rendirse, las que sonríen en lugar de fruncir el ceño. Y así sucesivamente: la suerte está siempre del lado de la vida, y no del lado de la retirada… Creer en la suerte es, en definitiva, como creer en Dios: sabemos muy bien que eso no bastará para que todo nos salga bien, pero que sienta bien decir que no estamos solos en el mundo, con nuestros pequeños e insignificantes esfuerzos. Creer en la suerte es como tener esperanza: un tanto infundada, pero mucho mejor que creer en la desgracia y desesperarse. Ya conoces la frase de Primo Levi: «No puedo dar ninguna justificación a esta confianza en el futuro del hombre que vive dentro de mí. Es posible que no sea racional, pero la desesperación es irracional: no resuelve ningún problema, incluso crea otros nuevos y es por naturaleza sufrimiento». Creer en la suerte es irracional, pero hace menos daño que creer en la desgracia. Bueno, me doy cuenta de que mis citas son algo tristes, así que aquí tienes una última, más alegre. Y que, en definitiva, resume a la perfección la actitud adecuada que hay que adoptar para tener suerte. Es un proverbio árabe: «Alá es grande, pero aun así ¡ata tu camello a la estaca!». Vamos, deja de leer (un diccionario se lee por partes) y sal a respirar el aire del mundo: ¡no te imaginas todos los peligros de los que escaparás, sin saberlo, gracias a la suerte!

Sufrimientos del ego

«Sufrir es prestar a algo una atención suprema».[30] Estas palabras de Paul Valéry sugieren que, a la inversa, retirar la atención de algo que nos hace sufrir puede reducir la intensidad del sufrimiento, si no eliminarlo. Es justo: la distracción (sumergirse en un libro, una

película, una conversación, una actividad) generalmente suspende el poder que nuestro dolor ejerce sobre la mente. Pero no basta con eso: algunos dolores se disipan por sí solos, pero muchos regresan, como los sufrimientos del ego. Por eso: 1) las acciones cotidianas que desvían nuestra atención de nosotros mismos siguen siendo valiosas para permitirnos recuperar un poco el aliento y la ligereza; 2) no pueden ser suficientes; 3) también debemos teñir esa atención a nuestra persona, incluso dolorosa, de benevolencia y no de irritación o rechazo, como suele ocurrir con la baja autoestima; 4) porque, en lo que llamo «olvido de uno mismo», se trata efectivamente de vivir en paz y no en guerra consigo mismo, una guerra que quisiera reducir al silencio al supuesto enemigo.

Sumisión

En realidad, los filósofos Diógenes y Aristipo no viven de la misma manera.[31] Aristipo es un sofista, un filósofo cortesano, capaz de hacer zalamerías, y que vende sus enseñanzas a los ricos. Diógenes es rudo, provocador, y solo vive de pan y lentejas. Se dice que, viendo pasar un día a Aristipo por la calle, Diógenes, mientras lavaba sus verduras, le gritó: «¡Si supieras contentarte con lentejas no te arrastrarías hasta la corte de los tiranos!». Y Aristipo, experimentado en justas verbales, le respondió: «¡Y tú, si supieras conversar con los hombres, no tendrías que lavarte las verduras!». Para Diógenes, inclinarse es una mancha en la autoestima; para Aristipo, la corrupción son las tareas del hogar. Moraleja: no tiene sentido sermonear a los demás, eso no funciona; es mejor seguir nuestro camino, dar ejemplo y dejar a cada cual la libertad de seguirnos.

T

Talento de callar

Toda la familia acaba de recibir una invitación para la próxima gran reunión familiar anual. Los organizadores han previsto un tema para las actividades, que se desarrollarán además del reencuentro: será el de los «talentos». Por tanto, piden a todos los participantes que notifiquen de antemano sus talentos personales. Lo hablamos a la mesa…

Excepto yo. La verdad, no me gusta hablar de mis talentos. Durante mucho tiempo dudé de que tuviera alguno; luego adquirí el hábito de desconfiar a la hora de exponerlos (estoy a favor del silencio de la autoestima). Y, sobre todo, sé que, después de anunciar un talento, todo el mundo deberá demostrarlo en el transcurso de un juego: ¿qué más me pedirán que haga? ¿Y qué podría encontrar para esconderme?

Mientras tanto, alrededor de la mesa, cada uno ha dado con su talento personal y de repente empiezan a interesarse por mí: «Así pues, ¿qué vas a ofrecer?». Como declaro que no sé nada al respecto y que no me interesa en absoluto, mi caso se despacha rápidamente. Después de unos minutos de charla y lluvia de ideas, una de mis hijas anuncia: «Ya está, lo tengo: ¡tienes talento para callar!».

Grandes risas: en efecto, soy una persona más bien silenciosa, especialmente en familia, donde no siempre es fácil decir algo. Prefiero escuchar que hablar, como todos los viejos tímidos. Cuando era niño, mis héroes eran vaqueros mudos; de adolescente, con las

chicas, me sentía más cómodo en el papel del guapo misterioso que en el del seductor prolijo. Hoy en día, me encantan los retiros donde nadie dice una palabra, en el secreto de los monasterios o durante talleres de meditación. Y conozco todos los refranes a favor del silencio: «Dios nos dio dos orejas para oír bien, dos ojos para ver bien y solo una boca para ser discretos», etcétera.

En el fondo, considero que el silencio es un regalo para los demás en este mundo hablador. Aunque sé que es una historia de convivencia y equilibrio: una mesa de gente callada es tan aburrida como agotadora puede resultar una reunión de grandes habladores. Es, evidentemente, la convivencia entre ambos tipos lo que resulta agradable y soportable, y hace que los intercambios sean fructíferos. ¿De qué serviría saber escuchar si nadie se atreviera a hablar? (Y viceversa, añade una vocecita muy dentro de mí…).

Pero, entretanto, la conversación prosigue en torno a mis posibles talentos; y como no digo nada, una de mis hijas se vuelve hacia mí: «¿No te oímos? ¡Ah, entiendo! ¡Ya estás trabajando y entrenando para perfeccionar tu talento de callar!».

Televisión, psicología y cirugía

Era antes, en el siglo pasado, el XX, cuando todo el mundo, todas las noches, veía la televisión. Me invitan a un programa de mucha audiencia[1] sobre los complejos físicos y la cirugía estética. A veces me reprochan mis apariciones en programas de gran audiencia, pero rara vez me arrepiento de ellas: allí se pueden transmitir mensajes que ayudan a muchas personas, explicar, evitar pensamientos negativos. En la era de las redes sociales, ya lo hemos olvidado, pero la televisión era entonces el medio más potente para hacer entender lo que eran el TOC, la depresión, las fobias sociales… Aquí, la cosa es algo más complicada: las personas invitadas suelen padecer problemas de autoestima, pero intentan resolverlos mediante cirugía estética. No quiero impartir psicoterapia salvaje a unas personas que no me han pedido nada. Pero tampoco puedo callarme y dejar que se elogie el bisturí allí donde la psicoterapia

habría cumplido su función. Entonces, defiendo la psicología frente a la cirugía; probablemente me esté equivocando. En efecto, unos días después, una de los periodistas del programa me llama para agradecerme mi participación y decirme que el espacio ha tenido un gran éxito. Que ha habido muchas llamadas. Que muchas personas han pedido el número de teléfono… Me pongo a temblar pensando en la centralita de nuestro servicio que se verá desbordada por las peticiones, en las enfermeras de nuestras consultas que deberán consolar y orientar a decenas de pacientes necesitados. Pero no. El número tan solicitado no es el mío. En absoluto. ¡Qué orgullo, y qué ingenuidad! ¡Es el del cirujano plástico entrevistado en los reportajes! El bisturí ha ganado a la psicología por 1 a 0. Siempre es la misma historia: ¿por qué molestarse en seguir un camino largo y tortuoso (la psicoterapia) cuando se puede tomar una autopista (la cirugía), aunque sea a tarifas elevadas?

«Tell me your story»

Una vez leí un relato de un viaje a Estados Unidos donde el autor comentaba que, cuando debía pasar más de media hora al lado de un americano bien educado, por ejemplo en un avión o durante una comida formal, este último le pedía que le contara su historia: «Tell me your story». Un ejercicio muy interesante, ¡y nada fácil! ¿Qué contaríamos en tales circunstancias? ¿Nuestra biografía, de forma lineal? ¿Nuestros éxitos, nuestras aficiones? No se trata de: «¿Quién eres?», demasiado intrusivo y también demasiado complicado, sino de: «¿Cuál es tu historia?», es decir, ¿cuál es el relato de ti mismo que te gustaría contarme?

Y tú, ¿qué dirías en tal caso?

Tener confianza más allá de uno mismo

Este es un ejercicio que trato de hacer cada vez que me encuentro en situaciones complicadas; cuando pierdo el equilibrio, cuando ya

no tengo el control, me repito: «Bueno, ahora ya no depende de ti, ni tus esfuerzos ni tu estrés cambiarán nada, así que solo te queda una cosa por hacer: respirar, relajarte, tener confianza».

La suerte, o la providencia, o lo que quieras, está más presente de lo que creemos: ese tren que creíamos perder y que además partió con retraso; esa oportunidad profesional perdida, y otra, diez veces mejor, que cae del cielo tres días o tres años después; ese amor hermoso encontrado en la calle en un día de hastío y pensamientos suicidas; esa buena noticia que ya no se esperaba…

Piensa en todos esos momentos de tu vida. Los hubo, por supuesto, pero los olvidamos. Anótalos cuando surjan y reléelos en los días de zozobra. Cuando todo se nos escape, hagamos todo lo que podamos; luego, soltémonos, mantengamos el rumbo y tengamos confianza; conservemos la voluntad para actuar, olvidemos la de dominar y controlar.

El principio es no confiar solo en uno mismo. ¡No es porque ya no controlemos la situación que necesariamente terminará mal! Todo lo que nos sucede no depende *solo* de nosotros. En lugar de preocuparse por eso, alegrarse (al menos en aquellos días en los que estamos bien…): le pone condimento, imprevistos en nuestra vida. Y, sobre todo, ¡nos recuerda que lo que no depende de nosotros no es necesariamente menos bueno que lo que sí depende de nosotros!

Tener razón

Es una tira cómica, acertada y divertida. Muestra una pareja sentada en la cama, cada uno sobre su almohada, con los brazos cruzados y la expresión contrariada de las personas que discuten. La señora le pregunta al señor: «Pero ¿por qué gritas tan fuerte?». Y el señor le responde: «¡Pues porque estoy equivocado!». ¿Eso te recuerda algo?

En este sentido, recuerdo la impresión que tuve durante mi primera lectura de *El arte de tener razón* de Schopenhauer, un compendio de treinta y ocho estratagemas de mala fe para no

reconocer nunca los propios errores:[2] me causó el hastío de darme cuenta de que algunos lectores sin duda se inspirarían en eso para defender su punto de vista sin escuchar el del otro. ¡Hay tantos momentos en los que queremos tener razón por motivos muy equivocados! Por orgullo, por egoísmo, por interés, por terquedad, por pereza… Por tanto, corremos el riesgo de dejar de ser creíbles más adelante, cuando nos centremos en tener razón por motivos lícitos, para defender nuestros ideales más que nuestro ego. ¡Pero no es fácil escapar de esa tentación!

Christian Bobin describe así este momento en un diálogo: «Respondo cualquier cosa, respondo para detener la pregunta, no para aclararla».[3] Tenemos que protegernos, regularmente, de esa tentación de no escuchar y responder solo para desahogarnos, silenciar al otro o tener razón. Es un trabajo regular y apasionante de autodisciplina y autoobservación. A saber, cuando nos entrenamos para meditar, también nos entrenamos para ser conscientes en nuestras acciones diarias, en nuestras conversaciones, por ejemplo: escuchamos y nos observamos escuchando. Y descubrimos que, muy a menudo, no escuchamos al otro que habla, sino que lo juzgamos, comparamos sus convicciones con las nuestras, preparamos nuestras propias respuestas… Mientras que escuchando realmente a los demás, sin tratar de saber quién tiene razón y quién no, tratando solo de entender cómo ven las cosas, entramos en un diálogo real y evitamos el riesgo de una confrontación estéril entre dos egos sordos el uno al otro…

Y tú, ¿cuándo fue la última vez que sentiste que en lugar de escuchar procurabas tener razón? ¿En qué estado te encontrabas entonces? ¿Estresado o relajado? Pues sí: para escuchar a los demás, es mejor estar en paz consigo mismo.

Théophile Gautier

Un escritor un tanto olvidado (¿quién todavía lee *Le Roman de la momie* o *Le Capitaine Fracasse*?) pero un hombre interesante, en

palabras de Baudelaire, que fue contemporáneo suyo: «Este hombre [...] tiene una curiosidad fácil y lanza con avidez su mirada hacia el *no-yo*».[4] Lanzar la mirada hacia el no-yo: una buena línea de actuación para nutrirnos de todo lo interesante que nos rodea, en lugar de consumirnos siempre en la ansiedad o en la satisfacción.

Tolstói

El escritor ruso León Tolstói tenía una apariencia magnífica: frente ancha, mirada fulminante, mentón fuerte, barba patriarcal. Su extraordinaria personalidad y su viva inteligencia eran evidentes en su rostro. Pues bien, así se juzgaba Tolstói en su juventud: «A menudo sufría ataques de desesperación; no podía creer que pudiera existir felicidad en la tierra para un ser afligido de una nariz tan chata, unos labios tan gruesos y unos ojos grises tan pequeños como yo: rogaba a Dios que hiciera un milagro y me convirtiera en un muchacho apuesto; todo lo que tenía en el presente, todo lo que podía poseer en el futuro, estaba dispuesto a darlo para tener una cara bonita».[5] Somos capaces de atormentarnos y lamentarnos por cualidades que no tenemos, ignorando todas las que tenemos… y que, a menudo, son mucho más preferibles.

Tong-len

Es un vocablo tibetano que significa «dar-recibir» y que designa una práctica de meditación centrada en la compasión. Se trata de asociar los movimientos de la respiración a una imagen mental centrada en alguien que sufre y a quien se quiere ayudar: imaginar que con cada inspiración uno toma parte del sufrimiento de esa persona, y que con cada espiración le envía amor y afecto. Durante todo el ejercicio se trata de permanecer muy atento a la claridad de intenciones, a la conexión con la respiración, a la presencia en el cuerpo y en las emociones. Esto puede parecer extraño o simplista, pero los estudios demuestran que este tipo de meditación ofrece muchos beneficios a

sus practicantes, en términos de salud y bienestar emocional,[6] y poco a poco les permite sentirse más cerca de sus semejantes, incluso desconocidos, y más benevolentes con ellos.[7] También mejora la autoestima,[8] pero no en aquellas personas que padecen depresión crónica[9] (en quienes los mecanismos que alimentan la baja autoestima son antiguos, robustos, y requieren psicoterapias cognitivas específicas). Esta mejora se explica por el efecto de descentramiento (pensar en otra cosa que no sea uno mismo), por las emociones positivas que suscita (desear el bien a los demás sienta bien), y también porque recupera el sentimiento de interdependencia positiva («dar-recibir») en el núcleo de nuestros sentimientos, allí donde nuestra cultura materialista y de buen grado egoísta nos lleva de un modo más bien inconsciente al «tomar-guardar».

¡Tonta!

Esta semana, una amiga me dijo por teléfono: «¡Qué tonta soy, olvidé enviarte el archivo adjunto en mi correo electrónico!». Me sorprendió verla utilizar la palabra «tonta» por un simple descuido, y la corregí: «No, no eres tonta, solo estabas distraída o tenías prisa…». El diablo está en los detalles: en este caso, transformar un error mínimo en una ocasión de rebajarse; pequeña ocasión y pequeña rebaja, ciertamente, sin gritos ni llantos, pero, aun así, ¡no lo dejemos pasar! Lo cual no nos impide enmendarnos, como señaló Paul Valéry: «Hay un imbécil en mí y debo aprovechar sus defectos. Afuera, tengo que esconderlos, disculparlos. Pero por dentro no los niego, trato de utilizarlos».[10]

Trabajo en uno mismo

Se ha convertido en una frase comodín: «Deberías trabajar un poco en ti mismo». ¡Pero trabajar en uno mismo lleva toda una vida! En

primer lugar, el trabajo de juventud: revertir los propios defectos, enmendarlos, erosionarlos; no olvidar hacer crecer las propias fortalezas, virtudes y cualidades. Luego, en el caso de los defectos, en un momento dado se llega a un núcleo duro e irreductible: se conserva siempre una parte de uno mismo que ya no se puede modificar, o a costa de esfuerzos excesivos, de autolimitación y de vigilancia, agotadores y alienantes, en definitiva. Es mejor entonces aceptar esa parte defectuosa de nosotros mismos y reorientar nuestros esfuerzos no para eliminarla, sino para que no pese sobre los demás: que lo que quede de nuestro estrés, de nuestros miedos y de nuestras manías solo nos moleste a nosotros, y no a nuestros semejantes. En cuanto al trabajo para desarrollar y fortalecer nuestras cualidades (que también pueden expresarse en los días de tristeza o de mal humor, por ejemplo), tampoco se acaba nunca, por supuesto; pero es más ligero, más alegre, ¡y no tendremos ningún motivo para detenerlo!

Traducciones en serie

Fue durante un viaje a Barcelona, con motivo de la publicación de mi libro *Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad* en español.[11] Fue muy agradable y gratificante, como casi siempre lo son las giras de autor en el extranjero. Y también fue una oportunidad para vivir momentos curiosos: por ejemplo, las entrevistas en cadena. Como el tiempo está concentrado, se pasa una o dos medias jornadas viendo a un periodista distinto cada hora. No hablo español lo suficientemente bien, así que tenía una traductora, talentosa y brillante. Y, al cabo de un rato, como siempre me hacían más o menos las mismas preguntas (lo cual es normal), casi siempre daba las mismas respuestas (también normal). Sentía cierta pena por ella, no obstante, al imponerle esa monotonía.

Pero la historia también tenía una ventaja: después de un tiempo, ¡ella casi podía responder por mí! Y, de repente, entendimos el truco: yo solo apuntaba la primera frase de la respuesta, y ella traducía todo lo demás por sí misma sin que yo tuviera que decirlo.

Ahorro de energía para mí (pronunciando solo una frase en lugar de tres) y también para ella (es menos cansado hablar que escuchar, como todo el mundo sabe). Quedamos encantados con nuestro truquillo.

Luego, al pensar en ello por la noche, me percaté de algo más: la sensación, un tanto extraña al principio, de ser desposeído de mi propio discurso, pronunciado por otra persona, el asombro de escuchar mis pensamientos salir de otro cuerpo, todo eso se había desvanecido muy rápido. Por una sencilla razón: lo que digo no me pertenece realmente, porque, como psicólogo, no hago más que describir (y no crear, como un novelista). Observo, aclaro (al menos lo intento) y lo comento. No hago más que transmitir. Entonces, lo importante no es que venga de mí, sino que el mensaje llegue. Aunque sea en palabras de mi traductora. Lo verdaderamente importante no es «quién habla» sino «qué se dice». Y, sobre todo, qué escucha el otro y en qué le será útil. En fin, eso creo…

Transclase plácido

Fue durante una comida con un amigo. Me habló por primera vez de las humillaciones que sufrió en la vida, y que todavía sufre. Proveniente de una gran familia de politécnicos, según él, «solo» pudo ingresar en una escuela de ingeniería con un rango subordinado en relación con su hermano y su padre. En su trabajo, después de una carrera bastante brillante, fue despedido sin ceremonias por un nuevo jefe mediático que lo despreciaba; el cuantioso cheque de indemnización por despido no alivió su dolor. Sobre estas heridas y otras más, no consigue pasar página. Lo escucho, trato de consolarlo, de animarle a abrir los ojos a todas sus cualidades y sus éxitos, a aceptar esa parte de adversidad y de injusticia que nunca deja de marcar la vida humana. Luego nos despedimos, cada uno feliz de haber intercambiado sinceramente. Una vez nos hemos separado, algo conmovido por esas confidencias, mi cerebro sigue reflexionando, pero esta vez sobre mí: me pregunto por qué nunca me han atormentado sentimientos de humillación; tal

vez porque no era humillable. No por la ausencia de fallos, o de fracasos, o de encuentros con personas malintencionadas. No, más bien porque nunca he tenido, me parece, ninguna expectativa de reconocimiento, ninguna ambición de éxito. Todos los éxitos y todos los reconocimientos se me antojaban posibilidades frágiles; los contratiempos me parecían una adversidad lógica. Ni siquiera me costó trabajo cultivar mi humildad, simplemente no era humillable porque no me aferraba a nada, ni al éxito ni a mi imagen. Hacía todo lo que podía y, si percibía maldad, me alejaba y hacía todo lo que podía en otra parte. Sin deseos de aferrarme ni guerrear, prefería reservar mi energía para trabajar donde me sentía reconocido y valorado. Un día, una amiga aficionada a la psicogenealogía me dijo que esta capacidad, esta indiferencia, era quizá una herencia recibida de generaciones de antepasados, pobres, humildes y, por tanto, ya humillados en el pasado por los ricos y poderosos. Así que habría tenido la suerte de ser inmune de antemano… Bueno… Nunca he tenido ninguna ambición real, en el sentido de «debo triunfar porque yo lo valgo». Mis únicos esfuerzos fueron los que hice para procurarme seguridad material y social, también para mi familia. Pero sin la necesidad de reconocimiento social: ser admirado, ser admitido entre los ricos, los poderosos y los sofisticados, nunca me importó, la verdad. Gracias a la intuición, sin duda, de que nunca me sentiría en mi lugar, y que aferrarme a todo eso me costaría caro en esfuerzos y en estrés. Por otra parte, siempre me ha divertido descubrir esos entornos «como turista», sin perspectivas: una vez me he dado a conocer un poco gracias a mi trabajo y a mis libros, ser invitado a una conferencia por un círculo prestigioso, o relacionarme de vez en cuando con la *jet set*, la gran burguesía, eso siempre me ha interesado, como a un etnólogo le podría interesar una estancia en una tribu de Amazonia o de Siberia. Nunca he pretendido establecer lazos reales allí, volver a ver a la gente; nunca he respondido a las pocas propuestas amistosas o invitaciones recibidas entonces; nunca me ha apetecido entrar en ese mundo, en sus limitaciones y sus reglas. Porque entonces habría tenido que demostrar mi valía constantemente, por falta de pedigrí familiar y de educación temprana en los mil y un códigos invisibles

que rigen esos entornos. Demasiado agotador; y, en última instancia, no tan interesante.

Tristeza contemplativa

«Paso días enteros del verano inmóvil en esta muralla, disfrutando del aire y de la belleza de la naturaleza; todas mis ideas son entonces vagas e indecisas; la tristeza reposa en mi corazón sin abrumarlo». Esta sutil observación del escritor Xavier de Maistre[12] nos anima a la contemplación cuando estamos tristes. Entonces, abandonarse, no hacer otra cosa más que existir, y no debatirse, no de inmediato, si el hastío asoma su fea cabeza. Aprender a tolerar la nostalgia sin dejarse atrapar por ella. «La tristeza reposa en mi corazón sin abrumarlo»: ¡magnífico!

U

Ultracongelados

Anteriormente residíamos en un pueblo, en la región de París, donde también vivía a la sazón el futbolista y entonces actor Éric Cantona, a quien a veces nos encontrábamos por la calle. Un día un amigo, aficionado al fútbol y seguidor suyo, se topó con él en la sección de ultracongelados del supermercado local, mientras llenaba su cesta. Emocionado y tartamudeando, quiso hablar con su ídolo, pero solo acertó a decir: «Eres… ¿eres tú?». Y Cantona, majestuoso (el amigo, cuando me cuenta la anécdota, lo imita en ese momento, porte erguido, mirada altiva y voz grave con acento marsellés), respondió con sobriedad: «¡Sí, soy yo de verdad!». Y se retiró lentamente, soberano, hacia las estanterías para proseguir sus compras…

Ultracrepidarismo

Es dar la propia opinión en un terreno cuando no se es competente en él. El período de la pandemia de Covid-19 fue también motivo de una epidemia de ultracrepidarismo: un buen número de personas emitían fácilmente un juicio claro sobre la eficacia de las vacunas o sobre el origen del virus… A veces es una característica de las personas con una autoestima demasiado alta, convencidas de que su sentido común y su inteligencia les bastan para emular todos los conocimientos y competencias. Pero otras veces también ocurre lo contrario: para protegernos y darnos importancia, nos aferraremos a

una opinión clara, sin poder argumentarla con claridad. En resumen, ¡todo el mundo puede caer en la trampa del ultracrepidarismo!

Por cierto, ¿sabes de dónde proviene esta extraña palabra? De la expresión latina *Ne sutor ultra crepidam*, que significa: «¡Zapatero, no más arriba de la sandalia!». El autor latino Plinio el Viejo contaba que al famoso pintor griego Apeles le gustaba exponer sus obras a los ojos de los ciudadanos de Atenas, y esconderse para escuchar sus comentarios, para posteriormente corregir su obra en función de ellos. Un día, criticado por un zapatero por haber olvidado un detalle de una sandalia que figuraba en uno de sus cuadros, Apeles enmendó este defecto. Al día siguiente, el zapatero regresó y, orgulloso de ver que su comentario había prosperado, empezó a criticar el perfil de la pierna. Entonces, Apeles salió de su escondite, furioso, y pronunció la famosa frase.[1] Doble lección: 1) incluso un pintor tan talentoso como Apeles buscaba críticas bien fundadas para superarse; 2) podemos ser legítimos en un determinado terreno (la sandalia), pero no en el terreno vecino (la pantorrilla).

¿Universal, la necesidad de autoestima?

Desde el comienzo de la investigación contemporánea sobre la autoestima, ha existido el debate: ¿es un concepto y un sentimiento universal, o es solo occidental? ¿Es moderno o eterno? Hoy se considera que lo universal y atemporal es la necesidad de tener un lugar dentro de los grupos humanos, de ser valorado de una u otra forma.[2] Son las estrategias abiertamente utilizadas y valoradas las que pueden variar según los lugares, los entornos y las épocas: en las sociedades individualistas, hasta ahora más bien occidentales, el modelo es integrarse y ser reconocido gracias a las cualidades personales, que entonces se pondrán de relieve. Mientras que, en las sociedades más marcadas por el colectivo, como las de Oriente, lo que cuenta es una buena integración y el respeto de las reglas colectivas.

V

Vacilaciones, decisiones y el mito de la elección correcta

Para combatir el arrepentimiento excesivo, primero hay que liberarse del miedo obsesivo de tomar «malas decisiones». La elección correcta no existe, somos nosotros, y solo nosotros, quienes tenemos el poder de hacer que nuestras elecciones sean «buenas» o «malas» *a posteriori*.

Cuando vacilamos ante una decisión que tomar es porque las cosas no están claras, y hay pros y contras de cada lado. Esto significa que cada una de las alternativas tiene ventajas y desventajas, que se igualan. Las decisiones sencillas de tomar no nos hacen vacilar: ¡entonces la elección correcta está clara! Es cuando las cosas se complican, como suele suceder en la vida, cuando surgen los interrogantes. Así que empecemos por deshacernos de la creencia de que hay decisiones «buenas» o «malas». En realidad, ninguna decisión es buena o mala *a priori*: es la manera en que la apliquemos, la expliquemos y la vivamos lo que, en la mayoría de los casos, hará que sea la correcta. Cuando se duda de verdad, adoptar la opinión de los demás; y si uno todavía se siente inseguro, escuchar la propia intuición o incluso lanzar una moneda al aire funciona igual de bien.[1] Después, habrá que esforzarse para que la decisión tomada prospere y para sofocar los remordimientos cada vez que asomen la cabeza.

Si me compro una chaqueta roja, luego puedo preguntarme si no habría sido mejor la verde, si no habría sido esa la elección correcta;

¡también puedo decirme que ambas chaquetas eran perfectas! Esto también es válido para elecciones de mayor calado: vivir en tal o cual lugar, aceptar tal o cual trabajo, comprometerse con tal o cual cónyuge (o separarse), etcétera. Ciertamente, podemos elegir un cónyuge o un oficio del que después nos arrepintamos. Pero sin olvidar que otro cónyuge u otro trabajo habría acarreado a su vez mil consecuencias distintas, ¡quizá igual de lamentables!

Evitemos ver nuestra vida como una serie de momentos decisivos, donde todo lo que acontece es definitivo: no es así como se desarrolla nuestra existencia. Para liberarse del miedo a los remordimientos anticipados vinculados con una elección, lo más eficaz no es renunciar a actuar, sino aumentar la tolerancia al fracaso. Y sobre todo aprender a sacar enseñanzas, para transformar las oportunidades de arrepentirse en oportunidades de aprender, como nos recuerda la fórmula «Si pierdes, no desperdicies la lección»…

Hacer un buen uso de los remordimientos es, pues, intentar hacer mentir a La Bruyère, quien constataba con cierto pesimismo, en sus *Caracteres*, el mal uso que los humanos hacen de ellos: «El arrepentimiento que los hombres sienten por el mal uso del tiempo que han vivido no siempre los lleva a aprovechar mejor el que les queda».[2]

Vanidad

La necesidad de mostrar los propios méritos, aunque sean escasos o inexistentes. «¿Cuál es la diferencia entre orgullo y vanidad? Que el vanidoso se contenta con signos mentirosos, como cuando se elogia a un autor por lo que ha copiado de otro; mientras que el orgulloso se alegra de un poder real, que ha demostrado su valor o que ha ejecutado sus obras […] Un hombre es vanidoso si porta con deleite las medallas al valor sin haberlas merecido; un hombre es orgulloso si se afirma en su valentía cien veces demostrada como en un bien, considerando siempre sus acciones pasadas y deseando que sean

suficientes».[3] Estas palabras del filósofo Alain explican por qué, de estos dos excesos de autoestima, uno es más tolerable que el otro: al menos el orgullo se basa en algo. Por otra parte, vanidad proviene del latín *vanus*, vacío, lo cual nos recuerda la famosa frase del Eclesiastés: «Vanidad de vanidades, todo es vanidad y correr tras el viento». Lo cual, en mi opinión, no debe hacernos pensar que ninguna acción sirve porque todo acabará en polvo, sino que no hay por qué obtener vanidad ni orgullo de nuestras acciones. Es mi manera de rehacerme de la dureza de estas palabras célebres y un tanto deprimentes; no me parece, precisamente, que todo sea vanidad y correr tras el viento…

Vatel, el suicidio y la autoestima

François Vatel era el cocinero del príncipe de Condé. Durante una recepción que este ofreció al rey Luis XIV, en abril de 1671, el pedido de pescado no llegó a la hora prevista, si bien el almuerzo del viernes, destinado a varios cientos de invitados, lo incluía. A las cuatro de la mañana, viendo que el pescado fresco del mar no aparecía, Vatel empezó a inquietarse; todavía nada a las ocho en punto. Entonces declaró a su segundo: «Señor, no sobreviviré a esta afrenta, tengo honor y reputación que perder», luego subió a su habitación, encajó su espada en la rinconera de una puerta y se arrojó contra ella. Al poco, el pescado llegaba al patio del castillo.[4] Pero el pobre Vatel estaba muerto, bien muerto, por nada o casi nada: por miedo a perder prestigio y su honor, lo cual ni siquiera habría sucedido. De hecho, el príncipe de Condé, que apreciaba a su cocinero, lo lloró; el rey lamentó el suicidio e intervino para que Vatel fuera enterrado correctamente y no depositado en una fosa común, como se hacía entonces con los suicidas; y los invitados se abstuvieron ese día de comer el pescado, que finalmente había llegado bien. Un suicidio absurdo, ligado a un daño a la autoestima que, como todos los daños a la autoestima, merecía examen y análisis antes de ser tomado por una certeza y una auténtica

catástrofe. Si Vatel hubiera podido contenerse en su acción, sin duda habría considerado, años más tarde, su impulso como una locura. Dando en esto la razón a Voltaire, quien escribió en su correspondencia: «No es que el suicidio sea siempre locura. Se dice que hay ocasiones en las que un hombre sabio puede seguir este camino; pero, en general, no es por un ataque de razón por lo que uno se mata».[5] Todas las heridas de la autoestima nos nublan el juicio, absolutamente todas; por eso, cuando seamos (o cuando nos sintamos) unos fracasados o rechazados, no tomemos nunca ninguna decisión importante, salvo buscar descanso, alivio y consuelo.

¡Ven a bailar!

Sucedió en Sainte-Anne, durante una consulta con una paciente a la que seguía desde hacía varios años. Padecía una ansiedad social notable. Está mejor, pero todavía tiene pequeños miedos: bailar, por ejemplo.

No le gusta bailar, en parte porque cree que baila mal y que, por tanto, la gente la juzgará mal por ello. Lo ha probado a veces, en fiestas, un tanto forzada, pero se pone rígida, tensa, y de repente es todo menos un placer. Entonces, se queda sentada. No hay problema: le gusta ver bailar a la gente, a los que bailan bien, a los que bailan mal, a todos. Eso es lo que le gusta, en definitiva, ver vivir a los demás.

Pero si no bailas en una fiesta, ¡ten por seguro que no te dejarán en paz! Entonces verás desfilar a los bailarines que te tiran de la manga:

—¡Vamos, ven a bailar!

—Pero no sé bailar…

—¡No importa, nosotros te enseñamos!

—Pero no me gusta…

—Es porque no lo has probado, ¡vamos, no te quedes triste en tu rincón!

—Pero no estoy triste…

—¡Pues entonces ven a bailar! —etcétera.

Mi pobre paciente me cuenta todo esto, y también me dice que, por eso, tiende a evitar todas las invitaciones que puedan implicar baile: bodas, cumpleaños y otras fiestas. Y que este verano en particular se ha disculpado por no haber asistido a algunas bodas. Lo entiendo: a mí tampoco me gusta bailar. Y los reiterados «Ven a bailar» también me cansaron durante mucho tiempo. ¡Hasta que ajusté mi estrategia! En lugar de decir: «No me gusta», planteé mi postura de forma positiva: «Gracias, eres muy amable, pero ¿sabes qué? ¡Soy mucho más feliz sentado, charlando, mirando a los bailarines! ¡Ese es mi pequeño gozo en este momento! Y no sacudirme al son de la música. ¿Me quieres bien? ¡Entonces déjame disfrutar de la velada así!». Le cuento mi método a mi paciente y la hace reír. Después, reflexionar.

Luego le explico con más detalle: «1) Si te disculpas, si pareces incómoda, si expresas las cosas negativamente, la gente querrá ayudarte, aliviarte, rescatarte de lo que creen que es un sufrimiento: no bailar. Creen que tiene que gustarte lo que les gusta a ellos; 2) pero si lo dices positivamente, si dices que te gusta sentarte tranquilamente para observar y charlar, es más complicado para ellos ayudarte a su manera, con "Ven a bailar", porque no necesitas ayuda, solo tranquilidad, solo necesidad de vivir tu velada como te plazca; 3) por tanto, funcionará mejor si estás sonriendo y contenta en tu lugar, en vez de estar tensa y preocupada ante la perspectiva de "Ven a bailar" y otras presiones sociales; 4) y funcionará todavía mejor si te otorgas ese derecho en tu cabeza: no bailar no es una inferioridad, sino una singularidad, ¡tienes derecho a ello! Tienes derecho a ser una introvertida tranquila, aunque sea un modelo más raro en las fiestas que los extrovertidos entusiasmados, que no se pierden una sola fiesta. No eres ni inferior ni superior, simplemente diferente: prefieres escuchar la música que bailarla, relacionarte con palabras en calma que con cuerpos en ruido. ¡Todo está bien! ¡Concédete ese derecho, subraya lo que te gusta y sonríe!».

Hablamos de todo esto durante un buen rato. Pulimos sus estrategias. Luego nos despedimos de buen humor, nos hemos reído mucho mientras hablábamos de nuestra aversión común. Sé que,

desde entonces, asiste a las fiestas con el corazón más liviano y consigue divertirse incluso sin bailar. Pero —qué cosas tiene la vida— durante este tiempo, por mi parte, ¡he aprendido a que me guste bailar! Una Nochevieja, en lugar de obligarme como siempre y dar una pequeña vuelta por la pista para que luego me dejen en paz, reflexioné. Me dije que, de todos modos, si a la mayoría de los humanos les gusta tanto bailar, desde la noche de los tiempos, ¡tiene que ser algo interesante y placentero! Así que esa noche lo di todo, completamente liberado de la preocupación por bailar bien, pero totalmente concentrado en cómo me sentía haciendo el loco en la pista de baile (sí, no era un vals ni un tango, sino gesticulaciones a ritmo de rock o pop). Y lo entendí: es euforizante, emocionante, divertido. Me pregunto por qué esta revelación me ha llegado tan tarde. ¿Es porque he alcanzado una edad en la que ya no experimento ansiedad social y no me pregunto qué piensa la gente de mí? ¿Será porque he leído muchos estudios sobre los beneficios del baile, especialmente para las personas mayores,[6] y me estoy haciendo mayor? Ni idea, ¡pero ahora bailo!

Ver o creer

En un episodio del Evangelio, mientras santo Tomás se niega a creer en la resurrección de Jesús, este aparece en la habitación para demostrarle su existencia.[7]

De ahí la frase que suelen pronunciar los escépticos: «Soy como santo Tomás, solo creo en lo que veo». Sorprendentemente, para otros, la convicción opuesta es la que prevalece más a menudo: «Solo veo lo que creo». Es un clásico en psiquiatría: los paranoicos solo ven complots y manipulaciones, porque creen que están rodeados de ellos; los depresivos no ven más que cosas tristes, ya que creen que el mundo es un valle de lágrimas. Y este es también el caso de las personas con una baja autoestima: ante sus éxitos o sus cualidades, son capaces de no verlos. Y de seguir creyendo que no tienen cualidades, que nunca las tendrán. ¡Ojalá el cielo les envíe

rápidamente un amigo convincente, un terapeuta competente o, en su defecto, un Mesías!

Vergüenza y sus beneficios

En el pasado, nuestras sociedades utilizaban la vergüenza para mantener a raya a sus miembros. Los delincuentes eran atados en una plaza pública a una picota, una especie de poste sobre un estrado, y todo el mundo iba a verlos, a menudo para burlarse de ellos. En la escuela, a los malos alumnos a veces se les obligaba a ponerse un capirote. Cruel. ¿Pero al menos funcionaba? Algunos estudios sobre este tema parecen indicar que sí, sugiriendo que el doloroso aguijón de la vergüenza puede inducir cambios posteriores[8] y, en particular, incitar a uno a volverse más altruista y atento a los demás.[9] Pero esto requiere ciertas condiciones: en primer lugar, que la vergüenza no haya dado origen a un sentimiento de humillación, en cuyo caso la motivación que habrá suscitado estará orientada a la venganza y no al cambio personal; luego que la persona cuente con los recursos, psicológicos, relacionales, sociales, para cambiar, de lo contrario solo internalizará aún más vergüenza, o ira. Así pues, beneficios limitados e inciertos: tengamos cuidado con el uso de la vergüenza.

Vergüenza y sus perjuicios

Nietzsche lo dijo todo en *La gaya ciencia*:

> *—¿A quién llamas malo?*
> —Al que siempre quiere avergonzar.
> *—¿Qué es lo más humano para ti?*
> —Ahorrarle la vergüenza a alguien.
> *—¿Cuál es el sello de la libertad conquistada?*
> —Dejar de avergonzarse de uno mismo.[10]

Victoria e insolencia

«Todo ganador insolente se busca la ruina», escribe Jean de La Fontaine en su fábula *Los dos gallos*. Y tiene razón. El éxito solo es tolerable para los demás si va acompañado de humildad. De lo contrario, es violento para todos aquellos que no han tenido nuestra suerte y que, sin embargo, han hecho esfuerzos similares a los nuestros. Porque cada victoria comporta una parte de suerte y de injusticia.

Vida exitosa

Es una pregunta que nunca me hago, preguntarme si mi vida es exitosa. La palabra *exitosa* me hace pensar en «Rolex, 4×4, publicidad, farsa, *marketing*, esclavitud, pasta, dinero, materialismo…». Y luego, cuando me hablan de una vida exitosa, también me hace pensar en la muerte. No existe una muerte exitosa; morir es siempre un fracaso, por definición. Pero nuestra muerte, o la proximidad de nuestra muerte, es la revelación de esta cuestión de una vida exitosa: por los arrepentimientos que podamos tener en ese momento crucial.

Recuerdo una conversación que tuve una noche con unos amigos sobre este tema: todos alrededor de la mesa hicieron el esfuerzo de imaginar de qué se arrepentirían si tuvieran que morir mañana. Para mí, y para muchos otros, habría sido no haberme esforzado lo suficiente para hacerme feliz a mí y a los demás, no haber pasado suficiente tiempo con mis seres queridos, mis amistades… Pero uno de mis amigos, para mi gran sorpresa, temía sobre todo arrepentirse de no haber triunfado en su vida profesional, de no haber conseguido alcanzar sus objetivos de estatus, notoriedad y riqueza, de no haber logrado dejar algo tras de sí, una imagen, un legado, una carrera…

En mi vida como psicólogo, he visto a muchos pacientes que tenían la impresión de no haber triunfado en la vida. Artistas que nunca habían conocido el éxito y siempre vivieron en la precariedad,

madres amas de casa que sentían que no habían hecho otra cosa que amar y educar a sus hijos, desempleados que no habían encontrado su lugar en el mundo laboral… Pero la mayoría eran humanos amables, bondadosos y generosos, que no hacían daño a quienes los rodeaban. Sus vidas me parecían mucho más exitosas que las de ciertos depredadores de la banca, el *marketing*, la bolsa y los negocios, que no pagan sus impuestos y que, con su orgullo y su codicia, devastan nuestro planeta y nuestras sociedades. ¿Es su vida exitosa para estos grandes bandidos? Si es así, ¡prefiero fracasar en mi vida que tener éxito como ellos!

De hecho, una vida exitosa es simple, es una vida centrada en la felicidad, la propia y la de los demás: ¿he sido feliz, lo más a menudo posible? ¿He hecho felices a los demás? O, al menos, ¿he ayudado a otros humanos a ser menos infelices? ¿He hecho el bien a mi alrededor? Si en el momento de nuestra muerte podemos decirnos: «Sí, he hecho todo lo que he podido para vivir felizmente y hacer felices a los demás», entonces habremos tenido una vida exitosa. Fue Pierre Rabhi quien lo recordaba a menudo: «No me importa la cuestión de si hay vida después de la muerte. ¡Lo importante es la vida *antes* de la muerte!».

Por eso, en última instancia, aunque me moleste, esa cuestión de una vida exitosa sigue siendo importante y debemos planteárnosla ahora, mientras estemos vivos; para preguntarnos si queremos triunfar o ser felices. Preguntarnos si dedicamos tanta energía a tener éxito en nuestra vida profesional como a la realización de nuestra vida personal. Preguntarnos de qué nos arrepentiremos en el momento de morir. Encuentra los arrepentimientos de mañana y encontrarás los esfuerzos de hoy, el camino de lo que necesitas hacer ahora para que tu vida sea «exitosa».

Y, por cierto, si tuvieras que morir mañana, ¿cuál sería tu mayor arrepentimiento?

Viejo que tutea

El escritor y cineasta provenzal Marcel Pagnol: «La vejez es cuando tuteas a todo el mundo y todo el mundo te trata de usted». Cuando somos mayores tuteamos a todo el mundo, no porque nos sintamos superiores (por nuestra experiencia), sino porque nos sentimos cercanos, cercanos a los humanos y sobre todo a los más jóvenes. Sabemos que cada persona, al comienzo de su vida, se creerá única y aislada, tanto en sus aflicciones como en sus éxitos. Y sabemos que eso es un error, que somos cercanos y semejantes, todas y todos, y a todas las edades, pero que solo se entiende en la madurez. Por eso tuteamos a nuestros hermanos y hermanas en la humanidad. Y más aún a los jóvenes, por afecto y porque nos parecemos a ellos, en nuestro interior. Pero como ellos no lo saben, todavía no, nos tratan de usted. No tiene importancia, con tal de que nos amemos.

Vigas de Montaigne

En lo más alto de la torre donde vivió Montaigne se encuentra el despacho-biblioteca (su célebre «librería») donde el escritor se refugiaba con deleite para leer y escribir sus *Ensayos*. En el techo de este despacho hizo grabar en todas las vigas sesenta y cinco frases de sabiduría, griegas y latinas.[11] Muchas de ellas se refieren a la autoestima, o más bien a sus pretensiones excesivas: frase 3 (Sócrates): «Los odres vacíos se hinchan de viento; los hombres, de pretensión»; frase 9 (Eurípides): «¿Puedes considerarte un hombre superior cuando el primer accidente que te sobreviene te aniquila por completo?»; frase 41 (Menandro): «Aquello de lo que más orgulloso estás, la buena imagen que tienes de ti mismo, eso es lo que te perderá». Y luego están las que moderan las pretensiones de sabiduría y conocimiento: frase 23 (san Pablo): «No seáis más sabios de lo necesario, no os embriaguéis de sabiduría»; frase 38 (Plinio el Viejo): «La única certeza: nada es seguro, y nada es más lamentable o pretencioso que el hombre». Y luego, ya no en las vigas sino en sus *Ensayos*, el bueno de Montaigne nos lega sin duda la más hermosa de las máximas destinadas a regular la autoestima:

«En el trono más alto del mundo, estamos sentados solo sobre el culo».[12] Una fórmula que debería estar inscrita en el frontón de todos los palacios reales y republicanos del planeta, ¿no?

Virtud

Regularmente, con dos amigos, vamos a una iglesia parisina para un rato de oración seguido de una buena comida en un restaurante. Un día, a la hora habitual, encontramos la iglesia vacía: la comunidad religiosa que dirige los servicios se ha jubilado. Uno de los amigos nos propone entonces un pequeño ejercicio: «La oración de los hermanos». Cada uno explica a los demás una necesidad de ayuda que siente en ese momento, y los compañeros (los «hermanos») rezan e interceden en voz alta por él.

El primer amigo —llamémoslo Pedro— empieza y pide ayuda al Señor para guiar adecuadamente los acompañamientos espirituales que está llevando en este momento, para no ser demasiado intrusivo, para saber escuchar y no ser un obstáculo entre los acompañados y la presencia divina, a través de su torpeza. Entonces el segundo amigo —llamémoslo Pablo— pone su mano sobre el brazo de Pedro y toma la palabra, pidiendo a Dios que lo ayude. Por mi parte, intervengo a un nivel más psicológico, recordando a Dios las cualidades de Pedro (humildad y generosidad) para darle confianza.

Luego es el turno de Pablo de hablar sobre sus dificultades con su esposa. Pedro interviene entonces diciéndole que ella tuvo suerte de conocerlo y que, puesto que Dios se la ha confiado, puede sentirse tranquilo y solo tratar de cuidarla lo mejor que pueda. Por mi parte, les recuerdo que estas dificultades en la pareja son normales, que la vida en común a lo largo del tiempo no es fácil, y pido ayuda divina para que pueda avanzar hacia una aceptación más serena de estos obstáculos, hacia una reducción de sus expectativas de un funcionamiento perfecto como pareja, y que también tome más conciencia de todo lo que sigue marchando bien entre ellos. Pablo llora, conmovido; nuestras palabras son sencillas pero sinceras, y el

hecho de que no se expresen como consejos directos, sino como peticiones indirectas, en forma de intercesiones a Dios, las hace más conmovedoras y admisibles.

Finalmente, expreso mi petición: seguir con vida, a pesar de mis problemas de salud, y continuar ayudando a mis semejantes, a pesar de mi jubilación como médico. Me dicen cosas amables, que se me han olvidado un poco, porque estoy demasiado emocionado, pero que me hacen sentir bien. Así que he olvidado las palabras, pero recuerdo muy bien la emoción de ese momento sencillo y conmovedor, durante el cual cada uno se esfuerza por tranquilizar a sus amigos y guiarlos hacia lo esencial.

Durante la comida que sigue, un poco por mi propio impulso, les hablo de mi culpabilidad por no seguir curando, ya que me jubilé debido a mis problemas de salud. Mis amigos no están de acuerdo y me tranquilizan nuevamente, siempre en el registro cristiano: «El Señor quiere tu felicidad: eres virtuoso allí donde eres feliz. Él te ha dado dones, ejércelos: libros, conferencias, colaboraciones en la radio o en la televisión; no solo te gusta, también te divierte, pero posiblemente es allí donde seas más efectivo, porque llegas a mucha más gente que cuando visitabas a tus pacientes uno por uno. Entonces, sin culpabilidad, sin discusión, ¡sigue así! Y tal vez algún día recibas una señal de que debes cambiar, y todavía habrá tiempo de seguirla». Sus palabras me hacen bien.

Por la noche pienso en las palabras de mis amigos: «Eres virtuoso cuando eres feliz». Pienso en la virtud: ya no recuerdo dónde leí, sin duda en Simone Weil o en Dostoievski, que la verdadera virtud no debería requerir ningún esfuerzo de nuestra parte, que una restricción con consecuencias virtuosas es una virtud de segundo orden. No me siento de acuerdo con esta idea. Soy menos severo con los esfuerzos para alcanzar la virtud. La virtud es un logro. Y es sin duda, entonces, cuando estamos en nuestra zona virtuosa, cuando nos sentimos felices. Poco después de estas reflexiones, el domingo siguiente, me levanté antes que los demás para ir a buscar cruasanes a la panadería y complacer a la familia. Me siento feliz de estar ahí, en el frío y la calma de primera hora de la mañana, mientras todos están aún en la cama; me siento en mi lugar. ¿Es

virtuosa mi conducta cuando no he tenido que hacer ningún esfuerzo, o muy poco?

Visto de otro modo

Voy en un taxi, que avanza despacio por una calle parisina donde el tráfico es denso. Una señora mayor en la acera llama al taxi con insistencia, porque no ve la luz roja en el techo, indicando que ya hay un pasajero dentro. Incluso empieza a acercarse. El taxista le hace un gesto negativo con la mano, pero ella parece no verlo e insiste. El taxista me dice que lo siente por ella, la pobrecilla. Me consuela de todas las veces que fui yo el destinatario de un gesto negativo con la mano y me sentí absurdamente contrariado, molesto, casi herido, como si me hubieran rechazado. Visto desde el interior del taxi, entiendo mejor que ese gesto evidentemente no es un rechazo, sino una explicación o una excusa por parte del taxista. Ya lo sabía, pero la situación que vivo ahora lo remacha. Para comprender mejor algunos de nuestros fastidios, es una suerte ver de vez en cuando cómo los viven otros.

VTC

Una pareja de amigos íntimos nos dijo un día que a sus hijos, ya adultos, no les gustaba verlos discutir, o más bien reírse, burlarse uno del otro, aunque fuera en broma. Entonces, cuando sus padres se lanzaban pullas durante las reuniones familiares, chicas y chicos exclamaban: «¡VTC!», acrónimo de «¡Valora a tu cónyuge!», solo para poner fin a las refriegas matrimoniales y apaciguar a los provocadores. Es cierto que quien bien te quiere te hará llorar, y uno puede burlarse de su media naranja, sonriendo, de vez en cuando. Pero cuando lo hacemos en público, el VTC nos llama al orden: no olvides valorar también a ese cónyuge, es una cuestión de equilibrio…

Vuelo planeado

Un amigo me cuenta que un día quiso probar a volar en planeador. Fue a un club cercano a su casa, pasó allí un día, durante el cual le explicaron que es sencillo, pero que hay que ser riguroso. ¡En cualquier caso, es arriesgado flotar en el aire sin motor! De ahí el rigor. Por ejemplo, le explican que antes de cualquier despegue existe un principio de seguridad intangible: efectuar cuidadosamente diez controles; y luego todo es sencillo, despegamos y ya está. Cuando aquella tarde sale de allí, está emocionado por su día, ya sueña con largos momentos en el aire, en el silencio de las alturas; pero todavía duda un poco sobre cuánto tiempo le llevará. Pensando en todo esto, se sube a la moto, arranca y… se estrella contra el suelo, después de pasar por encima del manillar. Abstraído en sus cavilaciones, se había olvidado de quitar el dispositivo antirrobo de la rueda delantera. Entonces me explica: «¿Sabes?, lo tomé como una señal. Para montar en moto solo tengo que comprobar una cosa antes de arrancar: el dispositivo antirrobo; y entonces no lo había hecho. Así pues, ¡imagínate revisar diez cosas a bordo de un planeador! ¡Es una muerte segura aquellos días en los que estoy distraído o preocupado!». Y renunció. Sabiduría del autoconocimiento; no conocimiento en teoría («Cuando estoy tranquilo, tengo tal o cual rasgo de carácter»), sino conocimiento en la práctica («Cuando estoy estresado o cansado, me suceden esas cosas»).

W

WC

Los aseos son un lugar donde en ocasiones se leen los ideales de los habitantes del lugar. ¿Están llenos de libros? ¿De sus fotos o de las de sus hijos, de sus allegados y de las personas que aman? ¿De sus diplomas y otros títulos de gloria? Es más fuerte que yo: cuando me invitan a las casas de la gente, me gusta echar un vistazo a sus baños, para ver si descubro un rinconcito que revele la autoestima local. De hecho, me encantaría echar un vistazo a todas las habitaciones, pero eso no es posible. Ah, estos psicólogos…

Who's Who?

Es una especie de gran directorio de personajes famosos. Varios años seguidos recibí una carta invitándome a figurar en él. Extracto: «¿Cómo se entra en *Who's Who*? Hay que poseer un talento particular, tener una trayectoria profesional destacable y ser reconocido como una personalidad que cuenta en su campo de actividad, cualquiera que sea». Ya me molesta decir eso de mí: suponerme *destacable*, ser *alguien que cuenta*… Pero, tomándome un momento para sondearme, para examinar con sinceridad lo que siento, descubro que lo que todavía me molesta más es que siento surgir en mí una vaga tentación de responder favorablemente a la invitación y figurar en este directorio de la élite. Entonces experimento una punzada de culpabilidad al ver que todavía no he

extinguido por completo esa necesidad de reconocimiento dentro de mí. Así que tiro la carta a la basura. Por otra parte, quisiera señalar que no tengo nada en contra de *Who's Who*, supongo que es útil en determinados círculos, en determinados momentos. En mi caso, me resultó útil para comprender que los pequeños rescoldos del ego todavía estaban ahí, en mí, bajo las cenizas de la indiferencia tranquila.

X

Xu Ge Fei

La editora china y francófila Xu Ge Fei relata un episodio de su infancia en una entrevista sobre su carrera.[1] Su abuelo, a quien le pedía que le enseñara japonés, le dijo un día: «Tú no eres nada, no eres más que agua sobre la arena puesto que eres una niña. Te casarás y cambiarás de nombre. ¿De qué serviría enseñarte cosas?». Ay… Luego, algo más tarde, esta recomendación de su padre, algo más alentadora, pero tampoco muy reconfortante: «Como no eres muy bonita, nadie se casará contigo, así que debes ser fuerte en la escuela, buscar un trabajo para no morirte de hambre». De nuevo ay, pero, de todos modos, ya es un progreso: al menos se pasa del veredicto de inexistencia a la necesidad de una capacidad. Y entonces, un día, se tropieza con esta frase en un libro que le ofrece confianza y consuelo: «Dios tiene dos manos. En una, escribió: "Para mí no eres más que una mota de polvo". Y en la otra: "Pero yo creé el mundo para ti"». Respiramos un poco mejor…

Resumen: primero, advertencia del abuelo, brutal pero a la postre realista sobre el mundo en el que vivirá: «No eres nada». Luego la recomendación, igual de brutal, pero valiosa, del padre: «Trabaja». Después la revelación del libro: «No eres nada, pero si trabajas, todo es posible». Finalmente, integración de todo esto y construcción de uno mismo. A veces un destino es simple, cuando se mira de lejos años más tarde…

Y

Yo

«Cerebro maestro sobre un hombre encaramado / Mantenía su misterio en sus pliegues».[1] Me gusta esta frase de Paul Valéry. Como psiquiatra habré pasado buena parte de mi vida ayudando a mis pacientes a explorar los misterios de su cerebro, de su personalidad, de sus sufrimientos, para ayudarles a vivir mejor. Desde Sócrates y su «Conócete a ti mismo», el autoconocimiento ha sido considerado una base esencial para nuestra realización. Conocernos a nosotros mismos, aunque sea de forma imperfecta, es uno de los medios para saber acercarnos a aquello que nos hace libres y felices.

Pero no solo hay *conocimiento* de sí mismo, también hay *benevolencia* hacia uno mismo: ¿de qué sirve conocerse mejor si eso significa maltratarse mejor? ¿De qué sirve conocer —o creer conocer— los propios defectos y debilidades si es para reprochárselos siempre? Esta autoamistad que es autoestima no es complacencia, porque podemos —y debemos— ser exigentes con nuestros amigos y, por tanto, con nosotros mismos; pero ser amigo de uno mismo significa combinar el conocimiento de sí mismo y la benevolencia hacia uno mismo. Ya estamos cerca, pero el trabajo no ha terminado.

Conocimiento de sí mismo, benevolencia de uno mismo, todavía nos queda un último pequeño esfuerzo por hacer: el que se refiere al olvido de sí mismo. Olvidarse de uno mismo es importante para sentirse bien. Porque, en definitiva, conocerse y apreciarse, ¿de qué

sirve si es para contentarse con describir círculos narcisistas alrededor del propio ombligo?

La salud se define a veces como vivir en el silencio de los órganos. Pues bien, en cierto modo, la salud del ego se refleja en gran medida en su silencio. El ego es como el motor de un frigorífico: le pedimos que haga su trabajo, pero discretamente, sin ruido. El ego es también como una bicicleta: esperamos que nos ayude a transitar por el mundo y por la vida, pero sin que la rueda se pinche continuamente, ni los frenos chirríen o se atasquen… Estoy bien si, cuando conozco a otras personas, no me pregunto: «¿Qué piensan de mí?», sino: «¿Qué podré aprender de ellos?», «¿Qué vamos a vivir juntos?». Estoy bien cuando, en una conversaión, disfruto más escuchando que hablando. Estoy bien si soy aún más feliz dando que recibiendo. Ahí lo tienes, esa es la secuencia ideal para un yo en plena forma: conocerse bien, tratarse bien y luego olvidarse regularmente de sí mismo. ¡Cuesta trabajo, a fe de psiquiatra! El trabajo de una vida, sin duda, como nos recuerda —una vez más— Paul Valéry: «Rara vez me perdí de vista; me odié, me adoré… y luego envejecimos juntos».[2] Dejar de lado adoraciones y odios, y olvidarse a menudo, sin perderse de vista demasiado tiempo. Este será nuestro orden del día, o de la semana, o del mes, o de toda nuestra vida, vaya: ¡también podemos tomarnos nuestro tiempo para progresar!

Yo, mío, mía: un juego del ego

Es mejor saberlo, para tener cuidado y corregirlo: sin que lo sepamos, nuestro ego controla nuestro cerebro, y es muy codicioso.

Por ejemplo, si pedimos a un grupo de voluntarios que digan cuáles son sus letras favoritas, arreglándoselas para confundir un poco las pistas, nos damos cuenta de que las letras de nuestras iniciales, y más en general las letras que forman nuestro nombre y apellidos, son las que más apreciamos; y también funciona con nuestra fecha de nacimiento expresada en cifras:[3] así, ¡Pilar debería

preferir la Pepsi y Carmen, la Coca! Y una persona nacida en junio debería jugar al 6 con más frecuencia en la lotería que una persona nacida en septiembre, ¡que preferirá apostar al 9! Sorprendentemente, esta influencia también puede ejercerse sobre elecciones existenciales más importantes, como las de nuestros lugares de residencia (nombres de calles o municipios):[4] Pilar preferirá vivir en la plaza Pompidou de París, y Carmen, en el Chemin des Carrières de Caen.

El ego también parasita nuestro sentido común en el juego de «¡Es mío!». Tan pronto como entregamos a los voluntarios un objeto (taza, tableta de chocolate, etc.) y luego les hacemos participar en trueques e intercambios de experiencias, observamos que atribuyen a su taza o su tableta un valor económico cada vez mayor que el de la misma taza o tableta que posee otro voluntario.[5] Podemos aplacar algo esta inflación del ego haciéndoles fallar de antemano, por ejemplo, en pequeños tests de cociente intelectual (CI): si uno se valora menos, venderá sus bienes un poco más baratos. Pero también funciona a la inversa: el éxito nos empuja a valorar nuestros bienes por encima de su valor exacto.[6] Somos muy tontos, pese a nuestro gran cerebro.

Todos estos trabajos modernos confirman la tesis expuesta por uno de los fundadores de la psicología moderna, el estadounidense William James, para quien una forma sencilla (y por supuesto provocativa) de definir quiénes somos era hacerlo mediante la suma de todo lo que «nos pertenece»:[7] nuestro cuerpo, nuestras habilidades, nuestros vínculos sociales, nuestros bienes materiales, etcétera. Así, nuestras posesiones no son solo nuestro escaparate social, sino también uno de los componentes de nuestra identidad, y el valor que les atribuimos está íntimamente ligado a la estima que nos tenemos a nosotros mismos.[8] Sin duda, por eso proliferan (a menudo en vano…) los sabios consejos sobre el desapego a los bienes materiales, sobre el hecho de que no somos más que inquilinos de todo lo que solo nos pertenece en apariencia, inquilinos de nuestro cuerpo, de nuestra vida. Se dice que el general De Gaulle, en sus viejos tiempos, tenía por norma regalar cada año a

sus seres queridos un objeto importante para él, que apreciaba mucho (de lo contrario, resultaba demasiado fácil…). Una manera elegante y generosa de aligerarse, material, psicológica y, sobre todo, espiritualmente.

Yoga

El yoga es un mundo, es al mismo tiempo una forma de meditación, una herramienta de espiritualidad y una práctica de mantenimiento del cuerpo.[9] Como no soy experto en yoga, he retenido sobre todo este último aspecto: hago una sesión de yoga todas las mañanas para mantener mi cuerpo flexible, o casi. Y cuanto más mayor me hago, más pienso que la flexibilidad es también una virtud mental que hay que proteger y mantener: no volverse rígido ante la vida. Una buena autoestima nos ayuda a ser flexibles: no encerrarnos en nuestras certezas, aceptar equivocarnos, cambiar. Y, para ello, hacer el esfuerzo (uno de tantos) de escuchar a los demás y tratar de comprenderlos, incluso cuando todo nos separa: ¡es yoga mental! ¡Pero cuidado con no confundir flexibilidad con flojedad! La flojedad me empuja a rehuir los problemas; la flexibilidad, a afrontarlos mejor: cuando tengo que luchar contra aquello que está mal, es mejor ser flexible que rígido.

Z

Zelig

En nuestro legítimo deseo de ser aceptados y amados por los demás, a veces llegamos a cometer excesos, como el de borrarnos. Para encontrar nuestro lugar en un grupo, podemos ocultar o negar lo que somos: decir que nos gusta la carne entre los carniceros, y al día siguiente adorar las verduras en un encuentro de vegetarianos. Entonces aspiramos a la neutralidad (ser inodoros y no molestar para no ser rechazados), o incluso a la similitud (parecernos a los otros para ser apreciados).

Esto se parece un poco a la historia que cuenta *Zelig*, la película de Woody Allen.[1] Leonard Zelig es un «hombre camaleón»: sufre una patología psiquiátrica (vagamente inspirada en el «trastorno de personalidad múltiple») que lo lleva a identificarse completamente con sus interlocutores. Adopta su forma de hablar, de pensar, su apariencia física (frente a un negro se vuelve negro, frente a un gordo se vuelve gordo, etc.). Durante su tratamiento, se percata de que en realidad teme ser rechazado si se atreve a ser él mismo, y que es su deseo de ser aceptado y amado por los demás aquello que lo empuja a ese hipermimetismo, a ignorarse y evitar tener la más mínima opinión, la más mínima identidad, el más mínimo aspecto que pueda desagradar. A veces, cuando su terapia va demasiado lejos, se vuelve por el contrario intolerante y agresivo con los interlocutores que no piensan como él. El personaje de Zelig ha conmovido a numerosos espectadores, que han redescubierto, a través de sus desventuras, sus propios excesos de concesiones,

hechas para asegurarse un lugar en los grupos con que se han topado a lo largo de su vida. No se trata de un simple disimulo (ocultar lo que pensamos reservándonos nuestras opiniones para nosotros mismos), sino de una negación total de nuestro ser, que resulta en desconcierto y confusión.

Como siempre en psicología, se trata de la desviación de un mecanismo inicialmente adaptativo: al principio es lógico apartarse un poco, para comprender los códigos y las reglas de un grupo del que queremos formar parte, es lógico adaptarnos a él lo mejor que podamos, antes de empezar a afirmarnos. Pero cuando este primer período de cauta abnegación se prolonga o se convierte en una actitud sistemática y crónica, entonces todo se complica. Suficiente para hacer simpático el eslogan «Cultiva tu diferencia», cuando es tan absurdo como su opuesto «Olvida tu diferencia». Es posible dar con otro término medio: no nos preocupemos demasiado por nuestras diferencias, pero tampoco nos dejemos pisotear por las de los demás…

Zona de confort

¿«Salir de la zona de confort» para vivir nuevas experiencias? ¡Estupendo! Es bueno quitarse las zapatillas con regularidad para salir a la calle y perder el equilibrio hacia delante, para obligarse a avanzar. Pero no hay necesidad de valorar en exceso la idea de abandonar la propia «zona de confort», como nuestra época de búsqueda de emociones nos invita a hacer a veces. ¡Se está bien, en la zona de confort! Allí nos recuperamos, respiramos un poco. Pero hay dos condiciones para que esto sea una buena idea: en primer lugar, que permanecer allí sea una elección real, y no una evitación para no afrontar aquello que nos da miedo o nos impresiona; luego, que seamos capaces de disfrutar plenamente de dicho confort.

Ejemplos de zonas de confort sobre las que podemos preguntarnos: tender a quedarse en casa los fines de semana, en vez de salir de excursión o de visita; tender a frecuentar los mismos amigos, en vez de intentar hacer otros nuevos; tender a tomar

siempre el mismo camino para ir al trabajo, en vez de cambiar para descubrir lugares nuevos; tender a no tomar nunca la palabra durante las reuniones, en vez de tratar de expresar el propio punto de vista… En todas estas situaciones, dos preguntas para saber si se trata de comodidad o de evitación: 1) ¿Es una elección real, o acaso miedo, pereza?; 2) ¿Disfruto realmente de esos momentos?

Zzz

«A los diccionarios, como a la mayoría de la gente, les gusta tener la última palabra». Al final de su *Dictionnaire culturel en langue française*,[2] el lingüista Alain Rey cuenta maliciosamente cómo, siglo tras siglo, los autores de diccionarios se esforzaban en añadir una última palabra, para ir alfabéticamente más lejos que sus competidores. Pasamos así del *zymozimètre* (Furetière, 1690) al *zythum* (diccionario de los jesuitas de Trévoux, 1710) y luego al *zyzomys* (diccionarios Hachette en el siglo xx). Desde 1985, es el vocablo *zzz* (onomatopeya que sugiere un ruido vibrante y continuo, el zumbido de un insecto o un sueño profundo) el que cierra *Le Grand Robert de la langue française*. ¿Dónde va a anidar la autoestima de un autor de diccionario…?

La estima de mí

Dos hombres pasean por una playa bretona desierta en primavera. Cielo azul, océano color turquesa, olores de algas marinas, gaviotas chillando enloquecidas, como siempre, aire tibio y una pizca de brisa. Todo es perfecto…

—¿Estás trabajando en un libro, en este momento?

—Sí, un manual de la autoestima.

—¡Ah! ¿Pero no has escrito ya un libro sobre eso?

—¡Sí, y hasta dos!

—Me pareció bien. ¿Y todavía tienes cosas que decir?

—Pues sí, si no, no me habría embarcado en este tipo de proyectos. Me gusta escribir, pero no me gusta repetirme. Escribir debe ser un placer, y lo que me da placer es contar cosas nuevas y sentirme transformado una vez redactado mi libro. Ya sabes lo que dijo Goethe: «El escritor que termina un libro es un hombre distinto de aquel que lo empezó».[1]

—Muy bien, muy bien.

Un momento de silencio, los dos hombres siguen caminando. Luego se reanuda la conversación.

—Sin querer ofenderte, la autoestima no es un tema que me apasione.

—Lo sé, me lo dijiste cuando te envié mi primer libro. ¡Y por eso no te regalé el segundo! Eso no me ofende. Al contrario, me conviene no hablar siempre de psicología contigo, ¡también me gusta hablar de otras cosas!

—Uf… Y, además, tienes mucha gente que lee tus libros, no está tan mal que no todos tus amigos sean lectores.

—Sí, no hay ningún problema.

—Yo nunca he pensado demasiado en la autoestima, me parece. Al final, ahora que hablamos de ella, me digo a mí mismo que, sin pensarlo conscientemente, he pasado por varias etapas.

—Ah, ¿sí? ¡Cuéntame, me interesa!

—Bueno, cuando era niño, no creo que tuviera estima de mí. ¿Es así cómo se dice, «estima de mí»? No suena muy bien.

—Sí, no suena muy bien, pero ese es el problema en francés. En americano se dice *self-esteem*, sin concordancia de pronombres, ¡es más simple! *Mí*, *ti*, *sí*, todo eso está incluido en el *self*. Habría que decir «autoestima», para estar tranquilos.

—Tampoco suena muy bien.

—Sí, pero no importa, cuéntame tu historia: ¿qué significa «no tenía estima de mí»?

—Significa que no existía en mi cabeza, era una cuestión que no me planteaba. Cuando las cosas iban bien, me sentía contento, orgulloso, aliviado, todo eso. Cuando iban mal, me sentía ofendido, humillado, entristecido, abatido, avergonzado. Pero no lo vivía continuamente, pasaba, y ya está.

—Entiendo, no había continuidad en tus estados de ánimo, tus estados de ánimo del ego: a veces satisfecho contigo mismo, a veces insatisfecho, pero no te calentabas la cabeza, no le dabas vueltas *a posteriori*.

—No, nunca. Las secuelas llegaron más tarde, en la adolescencia, la juventud. Entonces podría haber necesitado tus libros. Me preguntaba demasiado qué pensaba la gente de mí: mi corte de pelo, mi encanto, mi inteligencia, empezaba a cuestionarme. Unas veces me veía brillante e irresistible; otras veces, feo e inútil.

—Autoestima inestable.

—¿Es así como se dice?

—Sí, es el término técnico.

—Está bien. Autoestima inestable, e incluso preocupada. Volviendo la vista atrás, me digo que mi estima de mí estaba en construcción en ese momento; todavía no sabía que existía, ni que tenía una, ni siquiera «inestable», pero sentía que mi imagen, el juicio de los demás, me importaba mucho, demasiado; que a veces era una

preocupación, y otras veces, una fortaleza. Esto duró mucho tiempo…

—Y entonces, ¿cómo evolucionó?

—Déjame pensar un poco, ¡no tengo todas las respuestas listas en mi cabeza!

Otro momento de silencio, prolongado. Las gaviotas se alborotan, chillan, claman, se quejan.

—En realidad, no soy una buena publicidad para ti, tus libros y tus teorías.

—Vaya, vaya… ¿Puedes explicarme?

—Porque en mi caso fue la vida la que me curó. La vida, y no los psicólogos, ni sus libros. En fin, cuando digo *curó*… Ojo, tampoco era una enfermedad, esos estados de ánimo que tenía sobre la autoestima, ¿eh?

—¡No temas, no trato de reclutarte como paciente! ¿La vida te curó, me decías?

—Sí. Me trajo mi dosis de éxito y garantías, y también mi dosis de fracasos y bloqueos. Al final todo eso me calmó. Entendí que yo era normal, correcto, a la altura, en la media, como todo el mundo, en algún lugar entre los genios y los perdedores. Entonces decidí tranquilizarme con estas historias de éxitos y fracasos, dejar de preocuparme por eso. Evolucioné hacia una autoestima tranquila. ¿Dices que eso existe?

—Casi: se habla de autoestima estable.

—Sí, estable, está bien; como si tuviera amortiguadores en la autoestima. Cuando me veía demasiado bien, algo en mí me decía: «No te hagas el listo, quien juega al listo cae al barranco». Y cuando me consideraba un inútil, me decía: «No estás tan mal, solo te han dado un buen guantazo». Tenía un lema: «Ahí estás, eres un humano, un pequeño humano que hace todo lo que puede, a veces funciona, a veces no, ya está, así es la vida».

—No está mal, es una forma de sabiduría, de sabiduría práctica. Aristóteles la llama *phronesis*: una sabiduría concreta, modesta, que pretende avanzar hacia una buena vida. Exactamente lo que se necesita para trabajar la autoestima.

—Creía que en griego la palabra para «sabiduría» era *sophia*, ¿no? De ahí la filosofía, *philo-sophia*.

—Sí, pero *sophia* viene a ser la sabiduría teórica. *Phronesis* es una sabiduría más modesta, orientada a la práctica y a la vida cotidiana.

—Entiendo. Entonces, al razonar así, no hacía filosofía, sino filo… ¿filofronética?

—Exacto. Es elegante: ¡filofronética! Podrás sacarlo a relucir cuando quieras fanfarronear.

—No entiendes nada de lo que te explico: ¡ya no me interesa fanfarronear!

—Lo decía en broma.

—Bueno… Pues yo te hablo en serio, sabes que la psicología no es lo mío; así que escucha, sin hacer comentarios.

—Está bien, está bien…

—Decidí dejar de fanfarronear, no dejarme impresionar más por los fanfarrones; y también no juzgar más, ni a mí ni a los demás. Considerar que todo el mundo puede mejorar y cambiar: yo y los otros.

Otro largo silencio. Afortunadamente es un paseo extenso, en una playa grande, tenemos tiempo de callar mientras caminamos. Uno piensa, el otro espera, sin atreverse a intervenir. Ah, ya está, vuelve a hablar…

—Llegué a la conclusión de que lo más importante sigue siendo esta historia del juicio. Los juicios nos arruinan la vida. En cualquier caso, los juicios demasiado rápidos, demasiado generales. Yo dejo que sea la posteridad quien me juzgue. ¡Veremos qué dice la gente de mí en mi funeral!

—Espero que no llegue demasiado pronto. Sea como fuere, ¡hablaré bien de ti!

—Ah, ¿sí? ¿Qué dirás?

—Pues… diré… diré… No, estaré demasiado triste, no podré decir nada, pero te haré una plaquita, con un bonito epitafio, que colocaré sobre tu tumba.

—¡Qué alegre!

—¡Has empezado tú, hablando de tu funeral!

—¿Qué dirá entonces mi placa, como epitafio?

—Dirá esto: «Hizo todo lo que pudo. Hizo todo lo posible por vivir feliz y hacer felices a todos los que lo rodeaban».

—No está mal. ¡Me parece bien!

—¡Uf!

—Y, por cierto, ¿cuándo saldrá tu libro?

—El próximo enero.

—¿Podrás darme uno?

—Por supuesto. Pero creía que no te interesaba la autoestima…

—Eso era antes de que habláramos de ella. Ahora empieza a interesarme. Pero si no quieres regalarme uno, me lo compraré.

—¡No te ofendas, lo he dicho en broma! Por supuesto que te guardaré uno.

—Gracias… Esto… ¿crees que me ofendo demasiado rápido?

También las gaviotas continúan su conversación, y ya no se oye la de los dos hombres, que se alejan por la orilla.

Notas

A

1.

La cita exacta, menos didáctica, es en realidad: «La mayor perturbación de la mente es creer las cosas porque queremos que sean, y no porque hemos visto que efectivamente son». Bossuet, *Traité de la connaissance de Dieu et de soi-même*, en *Œuvres complètes*, Éditions Louis Vivès, 1862-1875, t. XXIII, p. 69.

2.

Thibon G., *Le Voile et le Masque*, París, Fayard, 1985, p. 55.

3.

James W., *Précis de psychologie*, París, Les Empêcheurs de penser en rond, 2003, capítulo 6, «Le Moi», p. 142.

4.

Joubert J., *Pensées*, París, Payot et Rivages, 2016, p. 410.

5.

Montesquieu, *Œuvres complètes*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1949, t. I: *Mes pensées*, pensamiento 857 (1071), p. 1233.

6.

Spinoza B., *Éthique*, París, Flammarion, 2008, «Le Monde de la philosophie», IV, L, scholie et IV, LXXIII, scholia, pp. 418 y 447.

7.

Schopenhauer A., *Aphorismes sur la sagesse dans la vie*, introducción, París, Presses universitaires de France, 1943, p. VI.

8.

Apollinaire G., «Zone», en la recopilación *Alcools*, en *Œuvres poétiques*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1965, p. 41.

9.

Montaigne, *Les Essais*, libro III, capítulo 10, «De ménager sa volonté».

10.

Bobin C., *Noireclaire*, París, Gallimard, 2015, p. 70.

11.

Montesquieu, *Œuvres complètes*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1949, t. I: *Mes pensées*, «L'Auteur, Son caractère», pp. 975-976.

12.

Cioran E. M., *Le Mauvais Démiurge*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Quarto», 1995, p. 1240.

13.

Remue J. y col., «Self-esteem revisited: Performance on the implicit relational assessment procedure as a measure of self- versus ideal self-related cognitions in dysphoria», *Cognition and Emotion*, 2013, 27 (8), pp. 1441-1449. Véase también Lou Y. y col., «Brain responses of dysphoric and control participants during a self-esteem implicit association test», *Psychophysiology*, 2021, 58 (4), e13768.

14.

Whisman M. A., Kwon P., «Life stress and dysphoria: The role of self-esteem and hopelessness», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65 (5), pp. 1054-1060.

15.

Renard J., «3 septembre 1890», *Journal*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1965.

16.

Como parte del «Plan Voisin», un proyecto de planificación urbana para el centro de París, diseñado por Le Corbusier, entonces principiante, entre 1922 y 1925.

17.

Citado en Boyle T. C., *Les Femmes*, París, Grasset, 2010.

18.

Montaigne, *Essais*, libro III, al final del capítulo 2, «Du repentir».

19.

Chevillard E., *L'Autofictif*, blog, 16 mayo 2014.

20.

Leary M. R. y col., «Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92 (5), pp. 887-904.

21.

Montaigne, *Essais*, III, 13.

22.

Gracq J., *Lettrines (I)*, París, José Corti, 1967, p. 117.

23.

Piff P. K. y col., «Awe, the small self, and prosocial behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, 108 (6), pp. 883-899.

24.

Sue Clegg S. y col., «I've had to swallow my pride: Help seeking and self-esteem», *Higher Education Research and Development*, 2006, 25 (2), pp. 101-113.

B

1.

Toda la información de estas líneas sobre Balzac está extraída del excelente libro de Titiou Lecoq, *Honoré et moi*, París, L'Iconoclaste, 2019.

2.

Véase a modo de resumen Hanquez-Maincent M. F., *Barbie, poupée totem*, París, Autrement, 1998.

3.

Grabe S. y col., «The role of the media in body image concerns among women: A metaanalysis of experimental and correlational studies», *Psychological Bulletin*, 2008,

134, pp. 460-476.

4.

En 2023, la película *Barbie* (Warner Bros) fue un gran éxito. La presentación de una Barbie que decide liberarse de su condición de mujer-objeto fue recibida de maneras muy distintas. Algunas pensadoras feministas, como la filósofa Camille Froidevaux-Metterie, consideraron que esto siempre fue así: «La cultura pop también es un *soft power*. Ciertamente, es una forma trivial y sin duda insuficiente de vehicular las ideas feministas, pero permite debates y plantea interrogantes». Otras, como la periodista Camille Emmanuelle, hablaron de *feminismo-washing*, de una «película salpicada de una pizca de feminismo y de bromas sobre el patriarcado, pero que en realidad no cambia nada, es un feminismo que tranquiliza a mi viejo tío carca» (comentario citado en la página web de la revista *Télérama*, 11 de agosto de 2023).

5.

Beckett S., *Cap au pire*, París, Éditions de Minuit, 1991. Para los anglófonos, la versión original: «*Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better*».

6.

Bernanos G., *Journal d'un curé de campagne*, en *Œuvres romanesques*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade », 1961, p. 1258.

7.

Valéry P., *Tel Quel, Cahier B 1910*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II, p. 575.

8.

Se trata de Frédéric López, aficionado a la psicología y que presenta (al menos cuando se publicó este libro) *Un dimanche à la campagne*, después de haber presentado programas de culto como *Rendez-vous en terre inconnue* o *La Parenthèse inattendue*.

C

1.

Mather M. y col., «Amygdala responses to emotionally valenced stimuli in older and younger adults», *Psychological Science*, 2004, 15 (4), pp. 259-263.

2.

Cioran, *Syllogismes de l'amertume*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Quarto», 1995, p. 755.

3.

Entrevista en *Télérama*, 24 de septiembre de 2008, 3063, pp. 19-22.

4.

«Les religions sont de beaux tombeaux. Entretien avec Frédérique Jourdaa», *Ouest-France*, 2 de febrero de 2015.

5.

Camus A., *La Chute*, en *Œuvres complètes*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 2008, t. III, p. 722.

6.

Chamfort, *Maximes et pensées*, en *L'Art de l'insolence*, Robert Laffont, «Bouquins», 2016, p. 269.

7.

Drillon J., *Les Fausses Dents de Berlusconi*, París, Grasset, 2014, p. 293.

8.

Alain, *Définitions*, en *Les Arts et les Dieux*, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1958, p. 1099.

9.

Cioran E. M., *Cahiers. 1957-1972*, París, Gallimard, 1997, p. 800.

10.

Ibid., p. 602.

11.

Canción original: «Don't think twice, it' all right», en el álbum *The Freewheelin' Bob Dylan*, editado en 1963 (Columbia).

12.

La Rochefoucauld F. de, *Réflexions ou Sentences et maximes morales*, en *Moralistes du xviie siècle*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 1992, máxima 174, p. 149.

13.

La cita real es más oscura, como suele ser el caso de Lacan: «No hay otra definición posible de la realidad que: es lo imposible, cuando algo se caracteriza como imposible, solo está ahí lo real; cuando nos topamos con lo real, es lo imposible de penetrar». Conferencia en el Instituto Tecnológico de Massachusetts el 2 de diciembre de 1975 (publicado en *Scilicet*, 1975, 6-7, pp. 53-63).

14.

Valéry P., *Tel Quel, Cahier B 1910*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», p. 590.

15.

Bobin C., *Ressusciter*, París, Gallimard, «Folio», 2001, p. 27.

16.

Marc Aurèle, *Pensées*, París, Les Belles Lettres, 1983, VIII, 50.

17.

Baumeister R. F. (dir.), *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*, Nueva York, Plenum Press, 1993, p. VIII (prefacio).

18.

Baumeister R. F. y col., «Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?», *Psychological Science in the Public Interest*, 2003, 4 (1), pp. 1-44.

19.

Orth U., Robins R. W., «Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question», *American Psychologist*, 2022, 77 (1), pp. 5-17.

20.

Harris M. A., Orth U., «The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies», *Journal of Personality and Social Psychology, Personality Processes and Individual Differences*, 2020, 119 (6), pp. 1459-1477.

21.

Saiphoo A. N. y col., «Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review», *Personality and Individual Differences*, 2020, 153, 109639.

22.

Niveau N. y col., «Self-esteem interventions in adults. A systematic review and metaanalysis», *Journal of Research in Personality*, 2021, 94, 104131.

23.

Cincinnatus, *De viris illustribus urbis Romae XVII. Les Hommes illustres de la ville de Rome*, París, Les Belles Lettres, 2016.

24.

Forrest Gump, película de Robert Zemeckis, con Tom Hanks en el papel principal, en Paramount Pictures, 1994.

25.

Johnson E. A. y col., «Self-deception versus self-esteem in buffering the negative effects of failure», *Journal of Research in Personality*, 1997, 31, pp. 385-405.

26.

Tolstói L., *Souvenirs et récits*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, p. 309.

27.

Bandura A., Walters R. H., *Social Learning and Personality Development*, Nueva York, Holt Rinehart and Winston, 1963.

28.

Descartes R., *Les Passions de l'âme*, en *Œuvres et lettres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1953, tercera parte, «Des passions particulières», art. 184, «D'où vient que les envieux sont sujets à avoir le teint plombé», p. 782.

29.

Thibon G., *L'Équilibre et l'Harmonie*, París, Fayard, 1976.

30.

Alain, *Propos*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1970, t. II, 8 de septiembre de 1923, p. 580.

31.

Dufhue T. y col., «Don't look up! Individual income comparisons and subjective well-being of students in Thailand», *Journal of Happiness Studies*, 2023, 24, pp. 477-503.

32.

Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, París, PUF, 2021, entrada «Humilité», p. 610.

33.

Stapel D. A., Tesser A., «Self-activation increases social comparison», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81 (4), pp. 742-750.

34.

Tignol J., *Les Défauts physiques imaginaires*, París, Odile Jacob, 2013. Y también Majdalani C., *Traiter les défauts physiques imaginaires*, París, Dunod, 2017.

35.

Citado por Drillon J., «Laurel et Hardy chez les Impressionnistes», blog Les Petits Papiers, 6 de noviembre de 2020, 82, https://larepubliquedeslivres.com/n-82/

36.

Haidt J., *L'Hypothèse du bonheur*, Bruselas, Mardaga, 2010.

37.

Montaigne, *Les Essais*, París, Arléa, 2002, libro III, capítulo 8: «De l'art de conférer», p. 664.

38.

Renard J., «27 janvier 1894», *Journal*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1965.

39.

Boothby E. J. y col., «The liking gap in conversations: Do people like us more than we think?», *Psychological Science*, 2018, 29 (11), pp. 1742-1756.

40.

Van Schie C. C. y col., «When compliments do not hit but critiques do: An fMRI study into self-esteem and self-knowledge in processing social feedback», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2018, pp. 404-417.

41.

En su trabajo con el fotógrafo Édouard Boubat: *Donne-moi quelque chose qui ne meure pas*, París, Gallimard, 1996.

42.

Hugo V., *Post-scriptum de ma vie, Tas de pierres II*, París, Librairie du «Victor Hugo Illustré», 1901, p. 14. Accesible en Internet.

43.

La Rochefoucauld F. de, *Réflexions ou Sentences et maximes morales*, en *Moralistes du xviie siècle*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 1992, máxima 44, pp. 38-39.

44.

Helon C., *Petite psychologie de l'anniversaire*, París, Dunod, 2007.

D

1.

Epicteto, *Entretiens et manuel*, París, Les Belles Lettres, 2019, V, p. 448.

2.

Fitzgerald F. S., *La Fêlure*, París, Gallimard, «Folio», 1981, p. 475.

3.

Brown J. D., Marshall M. A., «Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, 27 (5), pp. 575-584.

4.

Sowislo J. F. y col., «What constitutes vulnerable self-esteem? Comparing the prospective effects of low, unstable, and contingent self-esteem on depressive symptoms», *Journal of Abnormal Psychology*, 2014, 123 (4), pp. 737-753.

5.

Yuan Fang Y. y col., «Exploring the relationship between narcissism and depression: The mediating roles of perceived social support and life satisfaction», *Personality and Individual Differences*, 2021, 173, 110604.

6.

Steiger A. E. y col., «Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2017, 106 (2), pp. 325-338.

7.

Orth U. y col., «Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age», *Journal of Abnormal Psychology*, 2009, 118 (3), pp. 472-478. Estudio posteriormente confirmado varias veces, por ejemplo: Rieger S. y col., «Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, and Roberts (2008)», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, 110 (1), e16-e22.

8.

Briñol P. y col., «Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach», *European Journal of Social Psychology*, 2009, 39, pp. 1053-1064.

9.

Quignard P., *Vie secrète*, París, Gallimard, «Folio», 1998, p. 394.

10.

West K., «Naked and unashamed: Investigations and applications of the effects of naturist activities on body image, self-esteem, and life satisfaction», *Journal of Happiness Studies*, 2018, 19, pp. 677-697.

11.

Cassan M., *Vivre nu*, París, Grasset, 2023.

12.

Pennebaker J. W., Smyth J. M., *Écrire pour se soigner. La science et la pratique de l'écriture expressive*, Ginebra, Markus Haller, 2021.

13.

Gide A., *Journal 1889-1939*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1951, p. 986: 4 de junio de 1930.

14.

Valéry P., *Tel quel, Choses tues*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II, p. 483.

15.

Levi P., *Si c'est un homme*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 2023, p. 84.

16.

Se trata del doctor Germain Sée, que relata la anécdota ocurrida en París en 1942, en el diario *Le Monde* del 12 de agosto de 1996, en la sección «Correo de los lectores».

17.

Véase por ejemplo: Verkuyten M., «The puzzle of high self-esteem among ethnic minorities: Comparing explicit and implicit self-esteem», *Self and Identity*, 2005, 4 (2), pp. 177-192; Hung C. C. H., Chan K. K. S., «How sense of community affects sense of self among sexual minorities: Critical consciousness as a mediating mechanism», *American Journal of Community Psychology*, 2021, 68 (1-2), pp. 177-186.

18.

Valéry P., *Mélange* en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1957, t. I, p. 288.

19.

Leary M. R. y col., «Deconfounding the effects of dominance and social acceptance on self-esteem», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81 (5), pp. 898-909.

20.

Nietzsche F., *Ecce homo*, París, Flammarion, «Le Monde de la philosophie», 2008, p. 702.

21.

Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, París, PUF, 2021, entrada «Doute», p. 395.

E

1.

Orth U., Robins R. W., «The development of self-esteem», *Current Directions in Psychological Science*, 2014, 23 (5), pp. 381-387.

2.

Trzesniewski K. H. y col., «Stability of self-esteem across the life span», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84 (1), pp. 205-220.

3.

Orth U. y col., «Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 102 (6), pp. 1271-1288.

4.

Kruger J., Dunning D., «Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77, pp. 1121-1134.

5.

Cerri M., «Les rois de l'incompétence», *Cerveau et psycho*, 2020, 119, pp. 86-91.

6.

Drillon J., *Le Cure-Dent d'Alfred Jarry*, Tusson, Du Lérot Éditions, 2022, p. 72.

7.

Alain, *Les Arts et les Dieux, Définitions*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade» 1958, p. 1053.

8.

Renard J., «18 mars 1890», *Journal*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1965.

9.

Bricard I., *Dictionnaire de la mort des grands hommes*, París, Le Cherche-Midi, 1995, pp. 193-194.

10.

Loevenbruck H., *Le Mystère des voix intérieures*, París, Denoël, 2022.

11.

Papa Francisco, *La Curie romaine et le Corps du Christ*, Roma, 22 de diciembre de 2014,
https://www.vatican.va/content/francesco/fr/speeches/2014/december/documents/papafrancesco_20141222_curia-romana.html

12.

San Pablo, Carta a los Filipenses, 2.

13.

Homero, *L'Iliade*, París, Les Belles Lettres, 2019, canto I, p. 27.

14.

Véase por ejemplo: Blanchflower D. G., «Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries», *Journal of Population Economics*, 2021, 34, pp. 575-624. Algunos trabajos, sin embargo, cuestionan la metodología utilizada para estos estudios sobre el envejecimiento feliz, véase por ejemplo: Hellevik O., «The U-shaped age-happiness relationship: Real or methodological artifact?», *Quality and Quantity*, 2017, 51, pp. 177-197.

15.

Alexander R. y col., «The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing», *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2021, 121, pp. 220-249.

16.

Chamfort, *Maximes et pensées morales*, en *Œuvres choisies*, París, Librairie des Bibliophiles, 1879, p. 19. Documento completo accesible en Internet, biblioteca de la Universidad de Ottawa.

17.

Renard J., «30 septembre 1897», *Journal*, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», p. 432.

18.

Descartes R., *Les Passions de l'âme*, artículo 184: «D'où vient que les envieux sont sujets à avoir le teint plombé», en *Œuvres et lettres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1953, p. 782.

19.

Aristóteles, *Retórica*, libro II, capítulo 10.

20.

Rosset C., *Loin de moi. Étude sur l'identité*, París, Éditions de Minuit, 1999, p. 92.

21.

Thackeray W. M., *Le Livre des snobs*, París, Flammarion, «Garnier-Flammarion», 2027.

22.

Green J., *La terre est si belle… Journal 1976-1978*, París, Seuil, 1982, a fecha de 20 de julio de 1976.

23.

Hanson V. D., *Les Guerres grecques*, París, Autrement, 1999, p. 64.

24.

Se trata del «Grand entretien», durante la mañana del *7-9* de France Inter, el 27 de junio de 2019. La entrevista fue realizada por Léa Salamé y Nicolas Demoran.

25.

Plutarco, «Vida de Julio César», *Vidas paralelas*, XII.

26.

Mahadevan N. y col., «Self-esteem as a hierometer: Sociometric status is a more potent and proximate predictor of self-esteem than socioeconomic status», *Journal of Experimental Psychology (General)*, 2021, 150 (12), pp. 2613-2635.

27.

Valéry P., *La Soirée avec Monsieur Teste*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II.

F

1.

Véase por ejemplo: Sorokowski P., «Politicians' estimated height as an indicator of their popularity», *European Journal of Social Psychology*, 2010, 40 (7), pp. 1302-1309.

2.

Lyubomirsky S. y col., «What are the differences between happiness and self-esteem», *Social Indicators Research*, 2006, 78, pp. 363-404.

3.

Salavera C. y col., «The mediating role of positive and negative affects in the relationship between self-esteem and happiness», *Psychology Research and Behavior Management*, 2020, 13, pp. 355-361.

4.

Coffey J. K., Warren M. T., «Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction», *Motivation and Emotion*, 2020, 44 (5), pp. 707-718.

5.

Hadot P., *Exercices spirituels et philosophie antique*, París, Albin Michel, 2002. Véase también *La Philosophie comme manière de vivre. Entretiens avec J. Carlier et A. Davidson*, París, Albin Michel, 2001.

6.

Plotino, *Primera Enéada*, libro 6: «Sobre lo bello», párrafo IX.

7.

Houellebecq M., *Extension du domaine de la lutte*, París, Maurice Nadeau, 1994.

G

1.

Véase sobre este tema: «Le haut QI est-il un facteur de risque pour les troubles mentaux?», blog Ramus Méninges, 28 de diciembre de 2022; y Twenge J. M. y col., «Birth cohort increases in narcissistic personality traits among American college students. 1982-2019», *Social Psychological and Personality Science*, 2010, 1 (1).

2.

Dornier C. (dir.), *Montedite. Édition critique des Pensées de Montesquieu*, Presses universitaires de Caen (@Fontes et paginae – Sources modernes), 2013, Pensamiento 1083, https://www.unicaen.fr/puc/sources/montesquieu/

3.

Von Soest T. y col., «The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, 110 (4), pp. 592-608.

4.

Rentzsch K., Schröder-Abé M., «Top down or bottom up? Evidence from the longitudinal development of global and domain-specific self-esteem in adulthood»,

Journal of Personality and Social Psychology, 2022, 122 (4), pp. 714-730.

5.

Véase a modo de resumen: Shankland R., *Les Pouvoirs de la gratitude*, París, Odile Jacob, 2016, especialmente pp. 63-89.

H

1.

En *Libération*, 29 de noviembre de 2005.

2.

Heráclito, *Lucien de Samosate. Les Philosophes à l'encan ou Vies à vendre*, en *Œuvres complètes*, Les Belles Lettres, 2018, p. 396 (pero en otra traducción).

3.

Citado en Jerphagnon L., *Histoire des grandes philosophies*, Toulouse, Privat, 1980, p. 16.

4.

Heráclito, *Fragments, traduits et commentés par Marcel Conche*, PUF, «Épiméthée», 2011, 5.ª edición, según el fragmento 66, p. 245.

5.

Cara J.-M., *Le Concert des nations*, París, Éditions 1, 2004.

6.

Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, París, PUF, 2021, p. 610.

7.

Colette, *Belles saisons. Discours de réception à l'Académie royale belge*, en *Souvenirs (1941-1949)*, París, Robert Laffont, «Bouquins», p. 1079.

8.

Kesebir P., «A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, 106 (4), pp. 610-623.

9.

Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, París, PUF, 2021, entrada «Humilité».

10.

Thibon G., *Notre regard qui manque à la lumière*, París, Fayard, 1970, p. 127.

I

1.

Véase por ejemplo: Girard A. S., Girard M.-A., *La femme parfaite est une connasse! Guide de survie pour les femmes «normales»*, París, J'ai lu, 2013. O bien La Blanche E., *Le Connard, enjeux et perspectives*, París, Michel Lafon, 2022.

2.

Picard G., *Merci aux ambitieux de s'occuper du monde à ma place*, París, José Corti, 2015, p. 21.

3.

Adler A., *Le Sens de la vie*, Les Classiques des sciences sociales, para consultar gratuitamente en el sitio web de la Universidad del Quebec en Chicoutimi, http://classiques.uqac.ca/classiques/adler_alfred/sens_de_la_vie/sens.html, capítulo 6, «Le complexe d'infériorité», p. 56.

4.

Véase por ejemplo su *Discours sur l'esthétique*. Allí escribió muy precisamente: «Vengo a ignorar en voz alta». Valéry P., *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1957, t. I, p. 1295.

5.

Dantzig C., «Liste de mes incapacités», en *Encyclopédie capricieuse du tout et du rien*, París, Grasset, 2009.

6.

En una entrevista con Moshé Naïm en 1964, sobre su obra *Huis clos*, donde figura esta célebre frase. Citado en el sitio web de *Philosophie Magazine*, el 11 de marzo de 2023.

7.

Véase a modo de resumen: Waldinger R., Schultz M., *The Good Life: Ce que nous apprend la plus longue étude scientifique sur le bonheur et la santé*, París, Leduc,

2023.

8.

Upton Patton D. U. y col., «Social media as a vector for youth violence: A review of the literature», *Computers in Human Behavior*, 2014, 35, pp. 548-553.

9.

Valéry P., *Tel Quel, Choses tues*, en *OEuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II, p. 489.

10.

Marco Aurelio, *Pensées pour moi-même*, París, Les Belles Lettres, 1983, VI, 6.

11.

Aktipis A. y col., «Understanding cooperation through fitness interdependence», *Nature Human Behaviour*, 2018, 2, pp. 429-431. Véase también Balliet D. y col., «Functional interdependence theory: An evolutionary account of social situations», *Personality and Social Psychology Review*, 2016, pp. 1-28.

12.

Jetten J. y col., «Having a lot of a good thing: Multiple important group memberships as a source of self-esteem», *PLoS ONE*, 2015, 10 (5), e0124609.

J

1.

Brown Z. C. y col., «Compensatory conspicuous communication: Low status increases jargon use», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2020, 161, pp. 274-290.

K

1.

Anécdota relatada en el número especial *Le 1 des écrivains*, 15 de julio de 2023.

L

1.

L'Équipe, 8 de febrero de 2023.

2.

Cheung C. K. y col., «Emotional intelligence as a basis for self-esteem in young adults», *The Journal of Psychology*, 2015, 149 (1), pp. 63-84.

3.

Chevillard E., *L'Autofictif*, blog, 1 de mayo de 2009.

4.

Joubert J., *Pensées*, París, Payot et Rivages, 2016, p. 338.

5.

Déon M., *Louis XIV par lui-même*, París, Gallimard, 1991, pp. 333-339.

M

1.

Citado en Gagnière C., *Versiculets et texticules*, París, Robert Laffont, 1999, p. 268.

2.

Pensées de Marc-Aurèle Antonin ou Réflexions morales que cet empereur philosophe se faisait à luimême, en la traducción de Dacier, París, Jean de Bonnot, 1983, libro décimo I, p. 341.

3.

Pepping C. A. y col., «The positive effects of mindfulness on self-esteem», *The Journal of Positive Psychology*, 2013, 8 (5), pp. 376-386.

4.

Tosi R., *Dictionnaire des sentences latines et grecques*, Grenoble, Éditions Jérôme Millon, 2010.

5.

Delteil J., *La Deltheillerie*, París, Grasset, 1968, p. 213.

6.

Véase a modo de síntesis Seron X., *Mensonges! Une nouvelle approche psychologique et neuroscientifique*, París, Odile Jacob, 2019.

7.

Feldman R. S. y col., «Self-presentation and verbal deception: Do self-presenters lie more?», *Basic and Applied Social Psychology*, 2002, 24 (2), pp. 163-170.

8.

Myers E. M., Zeigler-Hill V., «How much do narcissists really like themselves? Using the bogus pipeline procedure to better understand the self-esteem of narcissists», *Journal of Research in Personality*, 2012, 46 (1), pp. 102-105.

9.

Keles B. y col., «A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents», *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, 25 (1), pp. 79-93.

10.

Dunn E. W. y col., «Misunderstanding the affective consequences of everyday social interactions: The hidden benefits of putting one's best face forward», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92 (6), pp. 900-1005.

11.

Karaki S., *Le talent est une fiction*, París, J.-C. Lattès, 2023.

12.

Éluard P., «Notre mouvement», en *Anthologie de la poésie française*, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 2000, p. 974.

13.

Choderlos de Laclos P., lettre L (50), «De la Présidente Tourvel au Vicomte de Valmont», *Les Liaisons dangereuses*, París, Le Livre de Poche, 1952, p. 127.

14.

La Rochefoucauld F. de, *Maximes*, en *Moralistes du xviie siècle*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 1992, máxima 149, p. 147.

15.

Renard J., «2 décembre 1895», *Journal*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1965.

16.

Citado en Dantzig C., *Anthologie des écrivains français racontés par les écrivains qui les ont connus*, Grasset, 2021, p. 135.

17.

Citado en *Album Montherlant*, iconografía recopilada y comentada por Pierre Sipriot, París, Gallimard 1979, «Bibliothèque de la Pléiade», pp. 208-215.

18.

Zell E. y col., «The better-than-average effect in comparative self-evaluation: A comprehensive review and meta-analysis», *Psychological Bulletin*, 2020, 146 (2), pp. 118-149.

19.

Guenther C. L., Alicke M. D., «Deconstructing the better-than-average effect», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 99 (5), pp. 755-770.

20.

Suls J. y col., «Self-esteem, construal and comparisons with the self, friends and peers», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82 (2), pp. 252-261.

21.

Pyszczynski T. y col., «Thirty years of terror management theory: From genesis to revelation», *Advances in Experimental Social Psychology*, 2015, 52, pp. 1-70.

22.

Xiao Z. y col., «The effect of group identification on death anxiety: The chain mediation role of close relationships and self-esteem», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19, 10179.

23.

Zhang J. y col., «Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: Self-esteem as a mediator», *BMC Geriatry*, 2019, 19, p. 308.

24.

Silvia P. J., «Nothing or the opposite: Intersecting terror management and objective self-awareness», *European Journal of Personality*, 2001, 15 (1), pp. 73-82.

25.

Magee W., Upenieks L., «Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a U.S. national sample», *Personality and Individual Differences*, 2019, 149, pp. 66-77.

26.

Rentzsch K. y col., «The structure of multidimensional self-esteem across age and gender», *Personality and Individual Differences*, 2016, 88, pp. 139-147.

27.

Huang C., «Mean-level change in self-esteem from childhood through adulthood: Metaanalysis of longitudinal studies», *Review of General Psychology*, 2010, 14, pp. 251-260.

28.

Bleidorn W. y col., «Age and gender differences in self-esteem. A cross-cultural window», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2016, 111 (3), pp. 396-410.

N

1.

Leckelt M. y col., «Behavioral processes underlying the decline of narcissists' popularity over time», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, 109 (5), pp. 856-871.

2.

Twenge J. M., Campbell W. K., *The Narcissism Epidemy: Living in the Age of Entitlement*, Nueva York, Free Press, 2009.

3.

Twenge J. M. y col., «Egos inflating over time: A cross-temporal meta-analysis of the narcissistic personality inventory», *Journal of Personality*, 2008, 76 (4), pp. 875-901.

4.

Konrath S. H. y col., «Changes in dispositional empathy in American college students over time: A meta-analysis», *Personality and Social Psychology Review*, 2011, 15 (2), pp. 180-198.

5.

Jauk E. y col., «Narcissism in independent and interdependent cultures», *Personality and Individual Differences*, 2021, 177, 110716.

6.

Nai A., «Disagreeable narcissists, extroverted psychopaths, and elections: A new dataset to measure the personality of candidates worldwide», *European Political Science*, 2019, 18, pp. 309-334.

7.

Cichocka A., Cislak A., «Nationalism as collective narcissism», *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2020, 34, pp. 69-74.

8.

Milligan M. y col., «Narcissism as a global barrier to education for sustainable development», *Perspectives in Education*, 2022, 40 (3), pp. 29-46.

9.

Myers E. M., Zeigler-Hill V., «How much do narcissists really like themselves? Using the bogus pipeline procedure to better understand the self-esteem of narcissists», *Journal of Research in Personality*, 2012, 46 (1), pp. 102-105.

10.

Barton J., Griffin M., Pretty J., «Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population», *Perspectives in Public Health*, 2012, 132 (2), pp. 89-96.

11.

Queiroz P. y col., «Self and nature: Parental socialization, self-esteem, and environmental values in Spanish adolescents», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, 17 (10), 3732.

12.

Suetonio, *Vidas de los doce césares*, 6, 49.

13.

Montaigne, *Essais*, libro III, capítulo 5: « Sur des vers de Virgile».

14.

Lacroix G., *Le Penseur malgré lui*, París, Le Cherche Midi, 2012.

15.

Peneva I., Mavrodiev S. A., «Historical approach to assertiveness», *Psychological Thought*, 2013, 6 (1), pp. 3-26.

16.

Renard J., «25 novembre 1895», *Journal*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1965, p. 300.

17.

Bobin C., *L'Épuisement*, París, Gallimard, «Folio», 2015, p. 23.

O

1.

Véase a modo de síntesis : Hood B., «C'est à moi!», *Cerveau et psycho*, 2012, 52, pp. 66-71.

2.

Hu X. y col., «Suppressing unwanted memories reduces their unintended influences», *Current Directions in Psychological Science*, 2017, 26 (2), pp. 197-206.

3.

Meyer A. K., Benoit R. G., «Suppression weakens unwanted memories via a sustained reduction of neural reactivation», *eLife*, 2022, 11, e71309.

4.

Stramaccia D. F. y col., «Memory suppression and its deficiency in psychological disorders: A focused meta-analysis», *Journal of Experimental Psychology: General*, 2021, 150 (5), pp. 828-850.

5.

Thibon G., *Notre regard qui manque à la lumière*, París, Fayard, 1970, p. 125.

6.

Jaccottet P., *Œuvres. Carnets 1954-1967*, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 2014, p. 335 (mayo 1954).

7.

Rasmussen H. N. y col., «Optimism and physical health: A meta-analytic review», *Annals of Behavioral Medicine*, 2009, 37 (3), pp. 239-256. Véase también Carver C. S. y col., «Optimism», *Clinical Psychology Review*, 2010, 30 (7), pp. 879-889.

8.

Oveis C. y col., «Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98 (4), pp. 618-630.

9.

Holbrook C. y col., «Conceptual and empirical challenges to the "authentic" versus "hubristic" model of pride», *Emotion*, 2013, 14 (1), pp. 17-32.

10.

Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, París, PUF, 2021.

11.

La Bruyère J. de, «Les caractères de Théophraste. De l'orgueil», en *Moralistes du XVIIe siècle*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 1992, p. 689.

12.

La Rochefoucauld F. de, *Maximes*, en *Les Moralistes du xviie siècle*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 1992, máxima 228, p. 155.

13.

Ibid., máxima 34, p. 138.

14.

Valéry P., *Œuvres, Mélange, Colloques*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1957, t. I, p. 360.

15.

Cioran E. M., *Cahiers, 1957-1972*, París, Gallimard, 1997, p. 993.

P

1.

Camus A., *Carnets II*, París, Gallimard, «Folio», 2013, p. 100.

2.

Alteración de la forma en que se expresan nuestros genes, dependiendo de nuestro estilo de vida: lo que comemos, si hacemos ejercicio, meditamos, si estamos expuestos a la naturaleza o a la contaminación, todo ello hará que determinados genes se expresen o se inhiban. La genética sugiere y no impone; nuestro estilo de vida puede permitir compensar ciertas fragilidades hereditarias, pero también agravarlas.

3.

Malraux A., *Œuvres complètes*, t. III: *Antimémoires I, Le Miroir des limbes*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1996, p. 10.

4.

«Yo soy el hombre que ha visto». Está en la Biblia, Libro de Jeremías, Lamentaciones, III, 1: «*Ego vir videns paupertatem meam in virga indignationis ejus*», «Yo he sido el hombre que ha visto aflicción bajo el látigo de su enojo».

5.

Pascal B., *Pensées*, 400 (Brunschvicg) y 411 (Lafuma).

6.

En *Libération*, 18 de septiembre de 2015.

7.

Ide P., Adrian L., *Les 7 Péchés capitaux ou Ce mal qui nous tient tête*, París, Mame, 2003.

8.

Cioran E. M., *De l'inconvénient d'être né*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Quarto», 1995, capítulo VI, p. 1346.

9.

Luchies L. B. y col., «The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98 (5), pp. 734-749.

10.

Price J. y col., «Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings», en Worthington E. L. (dir.), *Handbook of Forgiveness*, Nueva York, Routledge, 2005, pp. 143-158.

11.

Citado en *Album Saint-Simon*, iconografía recopilada y comentada por Georges Poisson, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1969, pp. 286-287.

12.

Citado en *L'Art de l'insolence*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 2016, p. 351.

13.

Vauvenargues, *Réflexions et maximes*, 442.

14.

Chateaubriand F. R. de, *Mémoires d'outre-tombe*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1950, t. II, p. 238.

15.

Molière, *Tartufo o el Impostor*, acto III, escena 1.

16.

Voltaire, *Memnón, o la cordura humana*.

17.

Bobin C., *La Grande Vie*, París, Gallimard, 2014, p. 66.

18.

Steinem G., *Une révolution intérieure. Renforcer l'estime de soi*, París, HarperCollins, 2023.

19.

Citado en Nadeau M., *Soixante ans de journalisme littéraire*, t. II: *Les Années «Lettres Nouvelles » (1953-1965)*, París, Maurice Nadeau, 2020, p. 506.

20.

Robinson M. D. y col., «On the advantage of modesty: The benefits of a balanced self-presentation», *Communication Research*, 1995, 22 (5), pp. 575-591.

21.

Luo M., Hancock J. T., «Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being», *Current Opinion in Psychology*, 2020, 31, pp. 110-115.

22.

Keles B. y col., «A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents», *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, 25 (1), pp. 79-93.

23.

Appel M. y col., «Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence», *Review of General Psychology*, 2020, 24 (1), pp. 60-74.

24.

Vogel E. A. y col., «Social comparison, social media, and self-esteem», *Psychology of Popular Media Culture*, 2014, 3 (4), pp. 206-222.

25.

Murat L., *Proust, roman familial*, París, Robert Laffont, 2023, pp. 38-41.

26.

Valéry P., *Tel Quel, Cahier B 1910*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», p. 593.

R

1.

Zimmermann D., *Alexandre Dumas le grand*, París, Julliard, 1993.

2.

Castiglione, *Le Livre du courtisan*, París, Flammarion, «Garnier-Flammarion», 1991.

3.

Texto original: «El exterior debe unirse al interior para obtener de Dios; es decir, nos arrodillamos, rezamos con los labios, etcétera, de modo que el hombre orgulloso que no quiso someterse a Dios ahora se somete a la creación. Esperar ayuda de este exterior es ser supersticioso; no querer entrar dentro es ser soberbio». Pascal B., *Pensées*, 250 (Brunschwicg) y 944 (Lafuma).

4.

Pascal B., *Pensées*, París, Flammarion, «Le Monde de la philosophie», 2008, pensamientos 418-121 a 420-130, pp. 154-155.

5.

Ford M. B., Collins N. L., «Self-esteem moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98 (3), pp. 405-419.

6.

Liu Y. y col., «Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment», *Personality and Individual Differences*, 2014, 66, pp. 92-97.

S

1.

Comentarios reportados en Jollien A., Campan B., *La Philosophie de la joie*, París, Textuel, 2008, p. 35.

2.

Firestein S., *Les Continents de l'ignorance*, París, Odile Jacob, 2014.

3.

Pascal B., *Pensées*, París, Flammarion, «Le Monde de la philosophie», 2008, pensamiento 327-383, pp. 132-133.

4.

Wood J. y col., «Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85 (3), pp. 566-580.

5.

Cantagrel G., *Sur les traces de J. S. Bach*, París, Buchet-Chastel, 2021, pp. 336-337.

6.

Chevillard E., *L'Autofictif*, blog, 3 de septiembre de 2016 (3049).

7.

En la revista *Elle*, en otoño de 2015.

8.

Valéry P., *Tel Quel*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1950, t. II, pp. 528-529.

9.

Valéry P., *Mauvaises pensées*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1950, t. II, p. 864.

10.

Berthoz A., *La Simplexité*, París, Odile Jacob, 2009.

11.

Fénelon, *Lettres et Opuscules spirituels*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1997, t. I, capítulo XXVI, «Sur la simplicité», p. 681.

12.

Bobin C., *Ressusciter*, Gallimard, «Folio», 2001, p. 148.

13.

Escuchado la mañana del *7-9* en France Inter, 9 de septiembre de 2022.

14.

Baumeister R. F. y col., «Bad is stronger than good», *Review of General Psychology*, 2001, 5 (4), pp. 323-370.

15.

Bridge L., «Sexual orientation differences in the self-esteem of men and women: A systematic review and meta-analysis», *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2019, 6 (4), pp. 433-446.

16.

Citado en *Album Flaubert*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 2021, p. 204.

17.

Marmontel J.-F., entrada «Gloire», en *Encyclopédie*, 1757, sección de Filosofía y Moral, tomo VII, pp. 716b-721a, disponible en línea en la Edición numérica colaborativa y crítica de la *Encyclopédie*, http://enccre.academie-sciences.fr/encyclopedie/

18.

Chevillard E., *L'Autofictif*, blog, 4 de mayo de 2014.

19.

Hajek P., Stead L. F., «Aversive smoking for smoking cessation», *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2001, 2001 (3), CD000546.

20.

Andersen T. y col., «Imagined eating: An investigation of priming and sensory-specific satiety», *Appetite*, 2023, 182, 106421.

21.

Lacroix G., *Euphorismes*, París, Max Milo, 2011, p. 53.

22.

Leary M. L. y col., «Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68 (3), pp. 518-530.

23.

Eisenberger N. I. y col., «The neural sociometer: Brain mechanisms underlying state self-esteem», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 2011, 23 (11), pp. 3448-3455.

24.

Tchalova K. y col., «Shifting the sociometer: Opioid receptor blockade lowers self-esteem», *Social Cognitive and Affective Neurosciences*, 2023, 18 (1), pp. 1-9.

25.

Vauvenargues, *Réflexions et maximes posthumes*, en *L'Art de l'insolence*, Robert Laffont, «Bouquins», 2016, máxima 446, p. 80.

26.

Véase a modo de síntesis: Guéguen N., «Souriez, tout ira mieux», *Cerveau et psycho*, 2016, 74, pp. 88-91.

27.

Se trata del programa *Dans tes rêves*, de Laurence Garcia, emitido en France Inter el 5 de marzo de 2016 y disponible en formato pódcast en el sitio web de la emisora.

28.

Chateaubriand F. R. de, *Mémoires d'outre-tombe*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1950, t. II, libro décimo, capítulo 2, p. 343.

29.

Véase a modo de síntesis: Wiseman R., *Notre capital chance*, París, J.-C. Lattès, 2003.

30.

Valéry P., *La Soirée avec Monsieur Teste*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1950, t. II, p. 25.

31.

Adaptado de Laërce D., *Vies et doctrines des philosophes illustres*, París, Le Livre de Poche, 1999, pp. 276-277.

T

1.

Se trata de los programas de Jean-Luc Delarue: *Ça se discute* o *Jour après jour*, emitidos entre 1994 y 2009 en el canal de televisión France 2.

2.

Schopenhauer A., *L'Art d'avoir toujours raison*, Estrasburgo, Circé, 1990.

3.

Bobin C., *Autoportrait au radiateur*, París, Gallimard, «Folio», 1997, p. 36.

4.

Citado en Dantzig C., *Anthologie des écrivains français racontés par les écrivains qui les ont connus*, París, Grasset, 2021, p. 290.

5.

Tolstói L., *Souvenirs et récits*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, p. 205.

6.

Xiaodan Gu X. y col., «The effects of loving-kindness and compassion meditation on life satisfaction: A systematic review and meta-analysis», *Applied Psychology in Health and Well-Being*, 2022, 14, pp. 1081-1101.

7.

Hutcherson C. A. y col., «Loving-kindness meditation increases social connectedness», *Emotion*, 2008, 8 (5), pp. 720-724.

8.

Mongrain M. y col., «Practicing compassion increases happiness and self-esteem», *Journal of Happiness Studies*, 2011, 12, pp. 963-981.

9.

Graser J. y col., «Effects of a 12-week mindfulness, compassion, and loving kindness program on chronic depression: A pilot within-subjects wait-list controlled trial», *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2016, 30 (1), pp. 35-49.

10.

Valéry P., *Tel Quel, Cahier B 1910*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II, p. 575.

11.

Los estados de ánimo. El aprendizaje de la serenidad, Barcelona, Kairós, 2010.

12.

Citado en Pajak F., *Dans le calme du soir*, Lausana, Les Éditions noir sur blanc, p. 160.

U

1.

Erasmo, *Les Adages*, Les Belles Lettres, París, 2011, t. I, Adage 516, pp. 416-417.

2.

Sedidikes C. y col., «Pancultural self-enhancement», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84 (1), pp. 60-79.

V

1.

Levitt S. D., «Heads or tails: The impact of a coin toss on major life decisions and subsequent happiness», *Review of Economic Studies*, 2021, 88, pp. 378-405.

2.

La Bruyère J. de, *Les Caractères*, XI : «De l'homme», 46 (I), en *Moralistes du XVIIe siècle*, París, Robert Laffont, «Bouquins», 1992, p. 849.

3.

Alain, *Propos*, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1956, t. I, «Orgueil et vanité, 9 septembre 1921», pp. 289-291.

4.

La anécdota la relata la marquesa de Sévigné, en dos cartas a su hija, fechadas el 24 y 26 de abril de 1671.

5.

Voltaire, carta a M. Mariott del 26 de febrero de 1767, carta 6770, en *Œuvres complètes de Voltaire*, París, Garnier frères, 1877, t. 45, pp. 135-137.

6.

Millman L. S. M. y col., «Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: A systematic review», *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2020, 28 (1), pp. 24-38.

7.

Evangelio según san Juan 20, 24-29.

8.

Lickel B. y col., «Shame and the motivation to change the self», *Emotion*, 2014, 14 (6), pp. 1049-1061.

9.

De Hooge I. E. y col., «Not so ugly after all: When shame acts as a commitment device», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95 (4), pp. 933-943.

10.

Nietzsche F., *Le Gai Savoir*, París, Flammarion, «Le Monde de la philosophie», 2008, p. 252.

11.

Legros A., *Essais sur poutres. Peintures et inscriptions chez Montaigne*, París, Klincksiek, 2003.

12.

En Montaigne, *Essais*, libro III, al final del capítulo 13: «De la experiencia».

X

1.

Citado en *Comprendre le monde. Les grands entretiens de la Revue XXI*, Les Arènes, 2016, pp. 176-177.

Y

1.

Valéry P., *Mauvaises pensées*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II, p. 798.

2.

Valéry P., *La Soirée avec Monsieur Teste*, en *Œuvres*, París, Gallimard, «Bibliothèque de la Pléiade», 1960, t. II, p. 15.

3.

Jones J. T. y col., «Name letter preferences are not merely mere exposure: Implicit egotism as self-regulation», *Journal of Experimental Social Psychology*, 2002, 38, pp. 170-177.

4.

Pelham B. W. y col., «Why Susie sells seashells by the seashore: Implicit egotism and major life decisions», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82 (4), pp. 469-487.

5.

Marzilli Ericson K. M., Fuster A., «The endowment effect», *Annual Review of Economics*, 2014, 6 (1), pp. 555-579.

6.

Alexopoulos T. y col., «Good self, bad self: Initial success and failure moderate the endowment effect», *Journal of Economic Psychology*, 2015, 50, pp. 32-40.

7.

James W., *Précis de psychologie*, París, Les Empêcheurs de penser en rond, 2003, capítulo 6, «Le Moi», pp. 131-170.

8.

Para una síntesis científica sobre esta cuestión del «yo, yo, yo», véase: Monestès J.-L., *Libéré de soi!*, París, Armand Colin 2013.

9.

Véase a modo de síntesis: Eliade M., *Le Yoga, immortalité et liberté*, París, Payot, 2015; Kock M., *Yoga, une histoire-monde*, París, Pocket, 2021.

Z

1.

Film Orion Pictures de 1983.

2.

Rey A. (dir.), *Dictionnaire culturel en langue française*, París, Dictionnaires Le Robert, 2005.

La estima de mí

1.

Atribuido a Goethe y citado en Prigent M. (dir.), *Histoire de la France littéraire*, París, PUF, 2006, t. III, p. 53.

Notas del traductor

*.

En vasco, *agur* significa «adiós, hasta la vista».

**.

El autor juega con la similitud entre «maître» y «mètre», lo que da lugar a la broma «centimètre» pero en castellano no acaba de funcionar. *(Nota del traductor.)*

***.

En la jerga literaria, un negro es una persona que escribe tus libros, o grandes partes de tus libros, en tu lugar, cuando no tienes tiempo. Esto se hace en la sombra, de forma anónima: el «negro» obtiene el trabajo y el autor se lleva los honores (si los hay). En el caso de Dumas, que firmó cerca de 650 libros, los historiadores han podido identificar con verosimilitud cerca de 45 «escritores fantasma» (este es el nuevo nombre políticamente correcto y, sobre todo, más explícito de la función). El comentario del interlocutor de Dumas era, pues, doblemente pérfido…

«La autoestima no es solo cómo nos vemos o juzgamos, sino cómo nos tratamos. Debe ser una respiración para la mente: espontánea, natural y revitalizante. Algo que nos ayuda a vivir sin consumirnos en ella.»

Casi veinte años después de la publicación de su aclamado éxito *La autoestima*, Christophe André regresa con una reflexión profunda, inteligente y renovada sobre este pilar psicológico esencial. Con un enfoque accesible y práctico, *Amarse y olvidarse* es una invitación a transformar nuestra autoestima en una presencia constante y sutil que nos permita vivir mejor con nosotros mismos, los demás y el mundo.



Christophe André es psiquiatra y expracticante en el hospital Sainte-Anne de París. Es un autor de renombre internacional, con obras traducidas a numerosos idiomas. En español, Kairós ha publicado sus libros más importantes. Su perspectiva humana y cercana sigue inspirando a quienes buscan una relación armoniosa consigo mismos.

Psicología

Imagen cubierta: John Woodcock

www.editorialkairos.com
www.facebook.com/editorialkairos

Christophe André

Autor de los éxitos
«La autoestima» y «Meditar día a día»



AMARSE Y OLVIDARSE

Guía de la autoestima y el amor a los demás

Kairós

Table of Contents

La autoestima y el amor a los demás
A
- A Dios no le importa
- Aceptación
- Admiración, modo de empleo
- Admirar, pero… ¿qué?
- Agradar
- Alejandro Dumas
- Amabilidad
- Ambición
- Amor
- Amor propio
- Ansiedad
- Antidepresivos
- Apariencia: ¿medio o fin?
- Aplausos
- Aprobación
- Arrogancia
- Arrugas
- Atleta francés
- Autobenevolencia
- Autocontrol
- Autocrítica
- Autodesprecio
- Autolatría
- Autor juzgando su obra
- Awe: admirar y reducir
- Ayuda

B
- Balzac y la meditación
- Banalidad
- Barbie

Beckett y el fracaso
Bella dama en cuidados paliativos
Bernanos
Bloqueos y desbloqueos
Bolos
Bolso robado
Bondad
Bondadosos
¿Bravo o gracias?
¿Buena o alta autoestima?
C
Cambiar
Cantante lúcido
Cara
Caramelos
Carga y descarga mental
Celebridad, notoriedad y su precio
Céline y Bach
Celo
Cerebros ansiosos
Cero
Certezas
Christophe André
Ciencia: ¿qué dice exactamente de la autoestima?
Cincinnatus
Cirugía estética
Cociente intelectual
«Como es debido»
Comparaciones
Comparaciones, modo de empleo
Complejos
Conjugaciones
Consuelo de escritores
Contaminación por el éxito
Contradicción y sabiduría
Control

- Conversación
- Corriente
- Cosas serias
- Crecimiento personal
- Críticas (escuchar)
- Críticas (formular)
- Cuaderno
- Cualidades
- Cuerpo
- Cuerpo encorvado
- Culpabilidad
- Cumpleaños
- Cumplidos (caza y captura)
- Cumplidos (expresión)
- Cumplidos (recepción)

D

- Defusión
- Demasiado para mí
- Demolición
- Depresión
- Derecho (Ponte)
- Derrota
- Descaro
- Desnudez
- Despreciar a los subordinados
- Diario íntimo
- Dibujo
- Diente
- Dieta de uno mismo
- Dignidad
- Doble error
- Dólar
- ¿Dominancia o pertenencia?
- Duda

E

- Ecce homo

Ecosistema
Edad
Efecto Dunning-Kruger
Ego
Ego Park
Egoísmo sutil
Egoísmo verdadero
Elogios
Emociones y autoestima
Emperador de Austria
Endofasia
Enfermedades curiales
Enfurruñarse
Entrevista de trabajo
Envejecer feliz
Envidia
Error de cálculo
Escaparate
Esfuerzos para estar bien
Esnobismo
Esparta
Esquí y socavones
Estatus social
Estupidez
Exhibiciones y prótesis
Éxito y logro
F
Famosos
Felicidad y autoestima
Felicidad y dolor
Fiasco
Filofronética
Filosofía antigua y terapias de autoestima
Foto con autor y capitán
Foto y ego
Fracasado

Fracaso
G
¿Genios y superdotados por doquier?
¿Global o específica, la autoestima?
Gratitud
H
Hablar de sí mismo
Heráclito el Oscuro
Himnos
Hola, ¿eres tú?
Humanismo e individualismo
Humildad
Humildad: ¿hasta dónde aliviarse de uno mismo?
Humillaciones
I
Idiotas
Idolatría e idiolatría
Imperfectos
Incapacidades
Indio
Infierno: ¿«el infierno son los demás»?
Insultos
Interdependencia
¡Inútil!
Irenismo
J
Jerga
Juicio (1): entrenarse para dejar de juzgar (a los demás)
Juicio (2): entrenarse para dejar de juzgar(se)
K
Kata
Kundera
Kyudo
L
Lanzar un zapato
Latín

LeBron James
Lector conmovedor
Lema
Levantar la mano en clase
Libertad: beneficios
Libertad: mal uso
Llanto de bebé
Los demás
Lucidez
Lugar (quedarse en su lugar)
Luis XIV
Luna
M
Maestro Boris
Maldades y epigramas
Malos estudiantes y docentes
Mamma! Perchè mi hai fatto così bello?
Marco Aurelio
Marie Curie
Meditación
Memento mori
¿Mentir o ser uno mismo?
Mentira y autovaloración
Meritocracia
Metamorfosis olvidadas
Miedo
Miedos del ego (lista no exhaustiva)
Miseria humana
Misterio
Modelos
Modelos y contramodelos
Modestia (falsa)
Montesquieu
Montherlant
MQM: el efecto «Mejor Que la Media»
Muerte

Mujeres
N
Nacimiento
Narcisismo
Narcisismo epidémico
Narcisismo y política
Narcisistas y detectores de mentiras
Naturaleza
Neofobia
Nerón
Niño que quería viajar solo
¡No es no!
Nosotros: si pensamos en «nosotros», reforzamos la autoestima
No violencia consigo mismo
O
Objetos
¡Obra de arte!
Obsesión con uno mismo
Olvidar los malos recuerdos
Olvido de uno mismo
Olvido de uno mismo (precisión)
Opacidad de la vida
Oportunidades perdidas
Optimismo
Orgullo
Orgullo (florilegio)
Otoño
P
Paciencia
Padre a la entrada de la librería
Pájaros
Pareja y sus beneficios
Pasado
Pascal
Paso adelante
Pearl Harbor

Pecado
Pecado capital
Pequeños maestros
Perder
Perderse en el camino
Perdón (perdonar a los demás)
Perdón (perdonarse)
Permiso de conducir
Perros y gatos
Placeres de la corte
Planes
Política
¿Por qué yo? ¿Y por qué yo no?
Preferido
Pregunta y escucha
Preguntas y problemas
Presentación personal
Presidente
Princesa
Profundidad (falsa)
Psicoterapia
Puerto Williams
Q
Quilla (de barco)
R
Racismo
Rango social
Rebajarse o engrandecerse
Rechazo social
Rechazo social (biología)
Reencarnación
Reposo de la autoestima
Resiliencia
Reto
S
Sabios

Sabios e investigadores
¿Saborear o atenuar?
SDG
Selfi
Semáforo en rojo
Semejantes o diferentes
Sencillez
Sencillez real
Señal de alarma
Sesgo de negatividad
Sexual (orientación)
Siento haber contestado
Silbidos
Silencio de la autoestima
Sobredosis
Sobreestima
Sociómetro
Soledad
Sonreír
Sprezzatura
Sueños
Suerte
Sufrimientos del ego
Sumisión
T
Talento de callar
Televisión, psicología y cirugía
«Tell me your story»
Tener confianza más allá de uno mismo
Tener razón
Théophile Gautier
Tolstói
Tong-len
¡Tonta!
Trabajo en uno mismo
Traducciones en serie

- Transclase plácido
- Tristeza contemplativa

U

- Ultracongelados
- Ultracrepidarismo
- ¿Universal, la necesidad de autoestima?

V

- Vacilaciones, decisiones y el mito de la elección correcta
- Vanidad
- Vatel, el suicidio y la autoestima
- ¡Ven a bailar!
- Ver o creer
- Vergüenza y sus beneficios
- Vergüenza y sus perjuicios
- Victoria e insolencia
- Vida exitosa
- Viejo que tutea
- Vigas de Montaigne
- Virtud
- Visto de otro modo
- VTC
- Vuelo planeado

W

- WC
- Who’s Who?

X

- Xu Ge Fei

Y

- Yo
- Yo, mío, mía: un juego del ego
- Yoga

Z

- Zelig
- Zona de confort
- Zzz

La estima de mí

Notas
Notas del traductor