



*La autoestima es uno de los pilares fundamentales en la salud mental*

Hace ya tiempo que la cultura individualista viene pisando fuerte. El sucumento yo centrismo ha ido adquiriendo peso, respaldado por tendencias como el autocuidado, que encierran el peligro de producir un amor centrípeto, hacia dentro, un amor no compartido.

No es de extrañar que esta manera de vivir logre seducir al personal. En su escaparate encontramos eslóganes como «Quiérete», «Eres tu mejor amigo», «Dedícate tiempo», «Aléjate de quien no te aporta», «Pon límites». Mensajes en sí mismos acertados, que más de uno necesitaría aplicarse para vivir mejor. El problema no es ese contenido, sino que implícitamente puede tener una connotación de desinterés o desprecio hacia el prójimo, la visión del otro como un estorbo o como un sujeto sin nada de atractivo.

La responsabilidad de esta fiebre individualista podría residir en el famoso efecto péndulo que cualquier sociedad experimenta. Venimos de tiempos en los que no se ha priorizado el propio bienestar, no ha habido cabida para la dedicación personal y no se conocía la importancia de cuidar al cuidador. Si miramos hacia atrás, veremos que nuestros ascendentes repetían un estilo familiar muy diferente, en el que la mujer ha sido quizá la gran damnificada. De ella se esperaba una entrega absoluta a su hogar y familia, un comportamiento abnegado donde no había espacio para una carrera laboral, ni para su propio cuidado y descanso: una mujer complaciente perennemente dispuesta a satisfacer las necesidades ajenas; familias donde la crianza

monopolizaba el sistema, desterrando, por ejemplo, la vida social de los progenitores.

Quizá la religión mal entendida pudo generar una conciencia escrupulosa que asociaba el placer a la culpa, el autocuidado al egoísmo. Nada más lejos de la realidad. El mismo Jesucristo lo dejó muy claro: «Ama al prójimo como a ti mismo», no más, no menos: de la misma manera. Se anticipó al constructo psicológico de que no puede haber amor al otro sin amor a quien uno es.

La cultura individualista reivindica esta necesidad de respeto personal, de tenernos en cuenta, de autoestima, del sentido positivo del placer. Pero parece que se ha pasado de frenada. El amor que se mantiene encerrado puede germinar una desmedida insatisfacción: la condena del individualismo es la soledad. No se trata de amarse menos, sino de generar un amor centrífugo, que empieza en uno mismo y se dirige al otro.

La autoestima es uno de los pilares fundamentales en la salud mental. No hay más que ojear el manual de psicología de la Asociación Americana de Psiquiatría DSM-V para descubrir que la mayoría de psicopatologías están relacionadas, entre otros factores, con problemas de autoestima. Ahondando en este término, Abraham Maslow defendía la existencia de una necesidad de aprecio, compuesta por aprecio a uno mismo y por parte de otros. Otro famoso psicólogo, Carl Rogers, en su teoría fenomenológica, ya hablaba de la importancia de la autoestima para un desarrollo adecuado. En parte, es esa autoestima la que nos permitirá relacionarnos satisfactoriamente con quienes viven a nuestro alrededor, porque nos hace conscientes de todo lo valioso que podemos ofrecer en los encuentros personales.

El amor hacia uno mismo nos lleva al amor al prójimo, forman un continuo. Responder a las necesidades afectivas del ser humano también implica tratarse con respeto, dignidad y delicadeza, supone desterrar el autodesprecio y la dejadez. Esa conciencia de valía permite vivir con serenidad la entrega al otro, con la satisfacción de dar lo mejor que tenemos simplemente por el hecho de amar, no por recibir un afecto de vuelta. El amor propio bien entendido se aleja de la esclavitud del hedonismo y del yugo del placer como necesidad. Una autoestima sólida permite poner a disposición de otros los propios dones, incluso las propias limitaciones, y eso es lo realmente satisfactorio: conocer el poder de generar bienestar a los que nos rodean. Ante la amenaza del individualismo, hay una psicología que propone un modo de vivir que tiene en cuenta la propia dignidad y la ajena. Básicamente, cuidarse y cuidar.

**Lucía Pérez Forriol, en [nuestrotiempo.unav.edu/es/](https://nuestrotiempo.unav.edu/es/)**