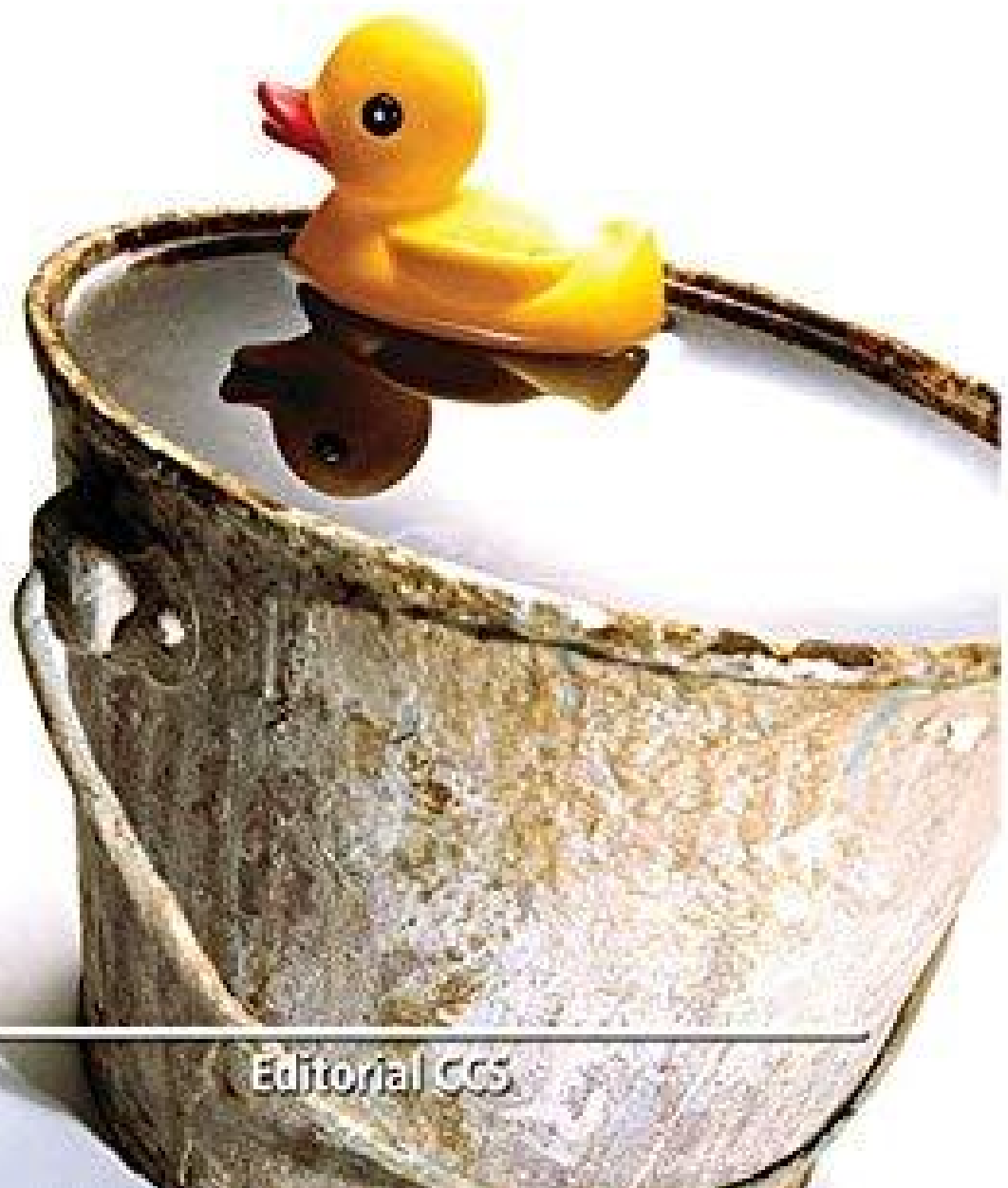


José María Quintana

Del sentimiento de inferioridad a la autoestima



Editorial CCS

DEL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD A LA AUTOESTIMA

Colección EDUCAR

Últimos títulos publicados:

20. Escuela, familia y medios de comunicación. Javier Ballesta / Plácido Guardiola.
21. Comprensividad: desarrollo productivo y justicia social. B.Zufiaurre (ed.).
22. Superdotados y talentos. Esteban Sánchez (dir.).
23. Introducción a la psicología comunitaria. Fátima Cruz / Ma José Aguilar.
24. Aprovechar la crisis con creatividad. Carlos Díaz.
25. Educar para la participación en la escuela. Víctor J.Ventosa.
26. El consumo de medios en los jóvenes de Secundaria. AA.W.
27. La mediación escolar. José Antonio San Martín.
28. Evaluación externa del Centro y calidad educativa. J.L.Estefanía / J.López.
29. Educar en la no-violencia. J.González / Ma J.Criado.
30. Evaluación sin exámenes. Jesús Ma Nieto.
31. La animación lectora en el aula. José Quintanal.
32. Padres, hijos y amigos. Eugenio González.
33. Claves de la orientación profesional. Ma Ángeles Caballero.
34. Una antropología educativa fundada en el amor. Javier Barraca.

35. El placer de educar. Flora Bresciani.
36. Adolescentes en riesgo. Manuel Tarín / José Javier Navarro.
37. Cómo evitar o superar el estrés docente. Jesús Ma Nieto.
38. Vivir interculturalmente: aprender un nuevo estilo de vida. Rafael Sáez.
39. El lenguaje musical en las enseñanzas artísticas. Luis Francisco Ponce de León.
40. Adolescentes en conflicto. Juan Bautista de las Heras.
41. Aprendizajes y diversidad educativa. Eugenio González.
42. El grito de los adolescentes. Pedro Ortega.
43. 30 consejos prácticos para educar hoy. Santiago Galve.
44. Eduquemos mejor. José Ma Quintana.
45. Comunicar en la educación. Antonio Arto / María Piccinno / Elisabetta Serra.
46. Las personas introvertidas. José Ma Quintana.
47. Buenas ideas para educar a los hijos. Isabel Agüera.
48. Preadolescentes de hoy buscando su identidad. Manuel Pintor.
49. La práctica de la educación personal. Sebastián Cerro.
50. La escuela del futuro. Ma Amparo Calatayud.
51. Adolescentes. 50 casos problemáticos. Elíseo Nuevo / Diana Sánchez.
52. Padres-educadores. Gloria Martí.
53. Construir personalidades sólidas. Sebastián Cerro / José Manuel Mañú.

54. La escuela vista con humor. Quique.
55. Vosotros, padres, podéis conseguirlo. Bruno Ferrero.
56. Adolescentes de hoy buscando sus valores. Manuel Pintor/ Isidro Pecharromán.
57. Aprendizaje Cooperativo. Paloma Gavilán / Ramón Alario.
58. Motivar enseñando. AA.VV.
59. Relación profesor-alumno. José Antonio San Martín
60. Del sentimiento de inferioridad a la autoestima. José Ma Quintana.
61. Las personas emotivas-impulsivas. José Ma Quintana.

Colección EDUCAR

JOSÉ MARÍA QUINTANA CABANAS

DEL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD A LA AUTOESTIMA

EDITORIAL CCS

Página web de EDITORIAL CCS: www.editorialccs.com

© José María Quintana Cabanas

© 2010. EDITORIAL CCS, Alcalá, 166 / 28028 MADRID

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo 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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Diagramación editorial: Alberto Díez

Portada: Olga R. Gambarte

ISBN (pdf): 978-84-9842-899-5

Fotocomposición: AHF, Becerril de la Sierra (Madrid)

Índice

[Introducción](#)

PRIMERA PARTE

EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD, UN ELEMENTO BÁSICO DE LA PSICOLOGÍA HUMANA

- [1. Presencia del sentimiento de inferioridad](#)
- [2. La doctrina de Adler](#)
- [3. La neurosis según Adler](#)
- [4. El sentimiento de inferioridad en el niño](#)
- [5. La mujer como tal, ¿se siente inferior?](#)
- [6. El sentimiento de inferioridad colectivo](#)
- [7. Hay pueblos que se sienten inferiores](#)
- [8. El sentimiento de inferioridad en los animales](#)

SEGUNDA PARTE

LAS CONSECUENCIAS DEL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

- [9. La Voluntad de Poder](#)
- [10. La compensación de la inferioridad](#)
- [11. Compensaciones adecuadas](#)
- [12. Compensaciones aparentes](#)

[13. Compensaciones engañosas](#)

[14. Compensaciones falsas](#)

[15. La sexualidad como pantalla encubridora de la propia inferioridad](#)

[16. Compensaciones inadecuadas](#)

[17. Compensaciones negativas](#)

[18. La supercompensación](#)

[19. El carácter dominante](#)

TERCERA PARTE

LA SUPERACIÓN DEL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

[20. Métodos ilusorios de superar la propia inferioridad](#)

[21. Causas objetivas de la inferiorización humana](#)

[22. Causas subjetivas de las vivencias de minusvalía](#)

[23. La superación de una inferioridad basada en causas reales](#)

[24. Cómo vencer un sentimiento de inferioridad debido a motivos imaginarios](#)

[25. Ayudemos a niños y adolescentes a superar el sentimiento de inferioridad](#)

CUARTA PARTE

DE LA TIMIDEZ A LA AUTOESTIMA

[26. ¿Tengo yo sentimiento de inferioridad?](#)

[27. La timidez y sus problemas](#)

[28. Cómo vencer la timidez](#)

[29. La autoimagen personal](#)

[30. Qué es la autoestima](#)

[31. Las ventajas de la autoestima](#)

[32. La adquisición de la autoestima](#)

[33. Casos prácticos](#)

[Bibliografía citada](#)

Introducción

Hoy día apenas se habla del sentimiento de inferioridad. Se prefiere hablar de la autoestima. Sin darse cuenta de que la autoestima aparece - si lo hace - después de haber superado el sentimiento de inferioridad, cosa difícil y que muchos no consiguen. El motivo de este cambio de lenguaje está en nuestra sociedad sensiblera y falsamente optimista, que se empeña en presentarlo todo de color de rosa, incluido el ser humano, para quien ya no hay dificultades ni problemas. El hombre es un ser estupendo, creativo. En Barcelona se ha abierto una gran librería dedicada a temas de autoayuda y crecimiento personal, y el nombre que le han puesto no podía ser otro que este: Excellence. Porque el hombre es excelente, capaz, feliz, a quien todo es posible.

Pero a nosotros todo esto nos suena a ilusorio. Es confundir los deseos con la realidad. En el fondo del ser humano hay toda una serie de limitaciones y apetencias negativas que dificultan el logro de las necesidades humanas superiores, como son la plenitud personal, las actitudes positivas y la felicidad. Todo esto puede y debe conseguirse, pero será al precio de resolver antes las dificultades psicológicas internas.

Una de estas, tal vez la más importante, es el sentimiento de inferioridad, que constituye no sólo la cruz que lleva sobre sus espaldas la personalidad, sino el principal resorte que mueve a ésta y, con ello, una de las palancas de fuerza que empujan el mundo y la civilización, tanto para bien como para mal. Por tal motivo, el individuo necesita conocer esta fuerza para poder controlarla y encauzarla. Por eso no nos gusta la táctica de nuestra cultura actual, que prefiere ignorar los demonios que llevamos dentro, y así ofrecernos una falsa paz. Nosotros, los problemas preferimos descubrirlos, plantearlos, encararnos con ellos y resolverlos, y así llegar a una paz verdadera.

Esto es lo que pretendemos hacer con el sentimiento de inferioridad: ver con claridad su dinámica y su impacto, para planificar una estrategia que nos lleve a superarlo. Sólo así llegaremos sin engaño a aquella autoestima que

tanto necesitamos para enfrentarnos a la lucha por la vida; F.Alberoni (1995: 130) nos anima a tenerla, advirtiéndonos de que «si estamos predispuestos a renunciar a la lucha por realizar nuestros propósitos, a echarnos atrás con un leve movimiento de hombros, nunca tendremos la tenacidad y la actividad vigilante para triunfar. Y en un sistema como el nuestro, competitivo, debemos enfrentarnos a los otros, debemos querer ganar».

Se trata de una tarea educativa. El sentimiento de inferioridad aguijonea a casi todas las personas, de modo que no es ya labor de los psicólogos, sino de los padres y de la escuela, el enseñar a los jóvenes una estrategia psicológica que deberán utilizar durante toda su vida, a fin de llegar a adquirir esa autoestima con la cual podrán vivir felices, ser productivos y conocedores del éxito. Se trata de un capítulo principal en la educación de la personalidad humana.

Nosotros, en nuestros escritos, nos hemos ocupado constantemente de este tema, que ya fue objeto de nuestra tesis de Licenciatura en Filosofía y cuya publicación (Quintana 1966) tuvo resonancia internacional. Queremos ahora que los eufemismos no nos lleven a engaño: la autoestima es el ideal, pero sólo llegaremos a él si sabemos resolver los problemas que nos plantea el sentimiento de inferioridad.

Primera Parte

EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD, UN ELEMENTO BÁSICO DE LA PSICOLOGÍA HUMANA

1

Presencia del sentimiento de inferioridad

La Antropología nos describe al ser humano como un ser deficitario, precario, poco dotado para responder a las exigencias de su vida. Esto lo convierte en un ser débil e inseguro. Pero además están las otras personas, con cuyas exigencias y pretensiones debe enfrentarse y ante las cuales a menudo queda acobardado y se deja pisotear. En todos estos casos, el dolor de su impotencia le roe las entrañas. Es el sentimiento de inferioridad, que, de este modo, se muestra muy general en la humanidad, casi connatural al hombre.

Esta sensación de inseguridad provoca un vivo dolor en el alma humana, la cual lo acusa de muchas maneras. Una de ellas son los sueños, es decir, las pesadillas que a veces se tienen en los mismos: cuando uno sueña, por ejemplo, que se ve perseguido y ha de esconderse debajo de la cama, o que un animal quiere morderlo, o que escala una montaña y no encuentra donde agarrarse. Son los conocidos sueños del «quiero y no puedo»: uno sueña que lo persiguen y no puede correr, o que juega al fútbol y no logra meter goles, o que quiere defenderse de un enemigo a tiros y la pistola no dispara, o que trata de gritar para pedir socorro y la voz no le sale de la garganta, o, conduciendo un coche, va a estrellarse y los frenos no le funcionan. Siempre la misma sensación de impotencia, que el individuo lleva muy adentro.

Y que puede vivirla de distintas maneras. Y así, Rousseau (1979: 61), en sus Confesiones, dice que, en su adolescencia, estaba «siempre turbado por el temor de desagradar». Pero esto no se para aquí, pues esa angustia puede producir una herida en el alma, de tal manera que, según O. Brachfeld (1970: 317), «todas las neurosis ocultan en su fondo, como factor etiológico, ciertos sentimientos de inferioridad. Éstos pueden provenir de nuestras vivencias de autoestimación negativa de la infancia, o bien producirse actualmente, ante una situación reputada como difícil». Esta doctrina viene corroborada por la de A. Adler (1984: 60):

«El neurótico es un ser que viene de un clima de inseguridad y que en su infancia ha sufrido bajo la penosa impresión de una inferioridad constitucional [...]. Siempre y en todos los casos, su pensamiento y su voluntad se apoyan sobre la base de un sentimiento de inferioridad, sentimiento que resulta ya de un desajuste con el ambiente, ya de hallarse muy por debajo del objetivo ambicionado. Este sentimiento es siempre relativo, producido por una comparación que el individuo establece entre él y los demás».

Pero el sentimiento de inferioridad tiene consecuencias no sólo negativas, sino también positivas, constituyendo un gran resorte que mueve muchos de los ámbitos del comportamiento humano. Y así explica O. Brachfeld (1970) que de él se origina buena parte de la actividad artística y literaria, el progreso económico, el hábito de trabajo, la vida amorosa y sexual, pero también la delincuencia, las excentricidades de algunas personas, los celos, las anomalías psíquicas, etc. Por un cierto afán de exhibicionismo se hacen muchas cosas, aun valiosas, hasta el punto de que - dice La Rochefoucauld - «la virtud no llegaría muy lejos si la vanidad no le hiciera compañía».

Según el citado Brachfeld (1970:503), «todo el formidable empuje económico y político de Japón obedece a una gigantesca supercompensación de un violento complejo de inferioridad, provocado por el bombardeo norteamericano de 1858, ante las naciones "blancas" en general». La Rusia soviética tenía como lema el «alcanzar y superar» a las grandes naciones «capitalistas» y esta actitud fue señalada por André Gide como provocada por un sentimiento de inferioridad de los comunistas rusos. En las publicaciones que los húngaros editan en lenguas extranjeras, insisten a menudo en el carácter «europeo» de su cultura nacional (lo cual indica, en cierto modo, que ellos mismos dudan un poco de él).

No hay que confundir el sentimiento de inferioridad con el complejo de inferioridad, aun cuando en realidad se trata del mismo fenómeno psíquico. La diferencia es sólo de grado y está en que el «sentimiento» es un hecho consciente: el sujeto lo sufre, pero puede controlarlo, porque es superficial. El complejo, en cambio, es subconsciente y, al ser profundo, no es percibido por el individuo, escapando a su control; su gravedad depende de los efectos

causados por él. Aquí nos interesan los sentimientos de inferioridad, porque los padece un grandísimo número de personas y, además, quien los tiene puede dominarlos y someterlos a tratamiento, cosa que ha de aprender a hacer.



La doctrina de Adler

Alfred Adler (1870-1937) fue un psicoanalista vienés, discípulo de Freud, que después se distanció de éste al no admitir la tesis freudiana de que todo el comportamiento de la personalidad depende de la represión sexual en la primera infancia, y de que el complejo de Edipo resulta decisivo. A ambos principios Adler les opuso otros dos y, con esto, fundó su propia escuela, que a partir de 1912 se llamó «Psicología Individual».

Pero igual que Freud, también Adler es reduccionista, al explicar que toda la vida psíquica del individuo tiene una sola raíz, que es el complejo de inferioridad. Afirma que éste se halla presente en todos los seres humanos y que toda la conducta humana depende del modo como el mismo es vivido y asumido, pues en los casos normales constituye el «carácter» del individuo y, en los casos patológicos, engendra la neurosis. Y no habría otra fuerza ni causa en la psicología humana.

En su libro *El sentido de la vida* (Adler 1955:107), este autor se explica así: «Ser hombre equivale a sentirse inferior [...]. La sensación de insuficiencia constituye un sufrimiento positivo que perdura, por lo menos, hasta que no es resuelto, hasta que una necesidad no es satisfecha o no es neutralizada una tensión» [...]. El alma humana aspira a la superación y a la perfección, a la seguridad y a la superioridad». Y en otros lugares:

«El hecho más importante de la naturaleza humana es su lucha por conseguir superioridad y éxito. Esta lucha está relacionada, como es natural, con el sentimiento de inferioridad, pues si no nos sintiéramos inferiores no sentiríamos el deseo de sobrepasarla situación inmediata» (Adler 1960: 29).

«No es de ninguna manera necesario inocular primero al hombre el deseo de convertirse en un superhombre, como el temerario intento de Nietzsche ha sostenido. La Psicología Individual ha demostrado que todo individuo está poseído del afán de perfección, del empeño hacia arriba» (Adler 1968: 37).

Adler llama «estilo de vida» al modo como cada cual programa su comportamiento (su Voluntad de Poder) en vistas a superar el complejo de inferioridad que lo está atosigando en su interior. El individuo, en esto, deberá atender al «sentimiento de comunidad» o actitud altruista, que se le impone como imperativo moral y social. Deberá armonizar su voluntad de poder (egoísta) con el respeto a los derechos de los demás. La adaptación a la sociedad la realiza mediante estos tres elementos: su profesión, su vida familiar y su participación cívica. La delincuencia tiene lugar cuando falta esa adaptación social.



La neurosis según Adler

Para Adler (1984:48), «la neurosis es la ejecución de proyectos erróneos [...]». Lo que constituye el punto de partida de todo proceso neurótico encuéntrase en el amenazante sentimiento de inseguridad e inferioridad, que engendra un deseo irresistible de proponerse un objetivo capaz de hacer llevadera la vida y de brindarle una dirección, fuente de seguridad y de calma». El comportamiento neurótico consiste en unas acciones con las cuales el individuo, de un modo simbólico (es decir, falso), «busca seguridad, fortalecer su sentimiento de personalidad, afirmar su virilidad».

Freud había indicado que toda neurosis tiene su génesis en una solución equivocada a formas de sexualidad infantil reprimida, es decir, que toda neurosis es de origen sexual. Adler contradice esta tesis freudiana diciendo que, en los casos en que la neurosis se origina del problema sexual, éste no es debido a la sexualidad como tal, sino a un complejo de inferioridad que ella plantea, a saber, la «protesta viril», según la cual el individuo se siente alejado del ideal de virilidad que desea y, luchando por lograrlo, lo hace de un modo inadecuado (conducta neurótica). He aquí cómo lo dice Adler (1984:46):

«El contenido sexual de los fenómenos neuróticos tiene su fuente principal en la oposición conceptual "masculino-femenino", en la protesta viril. Tanto en la fantasía como en la vida del neurótico, el impulso sexual tiene como objetivo final la masculinidad. Todo el cuadro de la neurosis sexual no es, en el fondo, sino una metáfora: refleja la distancia que separa al paciente de su objetivo final ficticio, es decir, de la virilidad, y los medios con que intenta superar y perpetuar esa distancia».

Incluso las perversiones sexuales se originan no en el impulso sexual, sino en el instinto de poder: «La perversión - dice Adler (1984: 96) - es siempre seguro indicio de que el individuo se fuga de la línea normal por miedo a ser lesionado en su vanidad».

Por otra parte, Adler explica el «complejo incestuoso» como símbolo del afán de dominio.



El sentimiento de inferioridad en el niño

Poníamos el origen del sentimiento de inferioridad en las deficiencias e inseguridad del individuo y con esto se comprende que, tratándose del niño, por la total dependencia de éste, ese sentimiento será todavía más presente y mayor. Por esto se han dedicado a este tema dos libros clásicos: el de E.Claparède (s. f.) y el de A.Carnois (1970). Este último habla, incluso, de «el drama de la inferioridad en el niño».

Explica Claparède que el sentimiento de inferioridad en la persona es una consecuencia del instinto de conservación, que tiende a afirmarla, y añade que (s. f.: 6s) «esta tendencia a la expansión del yo es más fuerte todavía en el niño que en el adulto», pues, en todo, el niño se ve en condiciones de inferioridad y lucha por su supervivencia como persona.

Son muchas las circunstancias de la vida del niño que lo exponen a problemas de inferioridad personal. Una puede ser el propio ambiente familiar, por ejemplo, por la simple «constelación familiar», es decir, el puesto que el niño ocupa en el grupo de hermanos. Pues si, en un grupo de tres, ocupa la posición media, carece de los atributos que suelen otorgarse al mayor y también de los mimos que se dedican al pequeño. Y, aun prescindiendo de esas situaciones, el hecho de ser un niño mimado tiende a convertirlo en un niño inferiorizado; por esta razón dada por Claparède (s. f.: 9): «Los niños mimados, demasiado ha lagados por sus padres, pagan un amplio tributo al sentimiento de inferioridad. Después de la salida del paraíso en que reinaban, el primer día de escuela es para ellos con frecuencia el comienzo de la gran catástrofe. Les parece caer desde el cielo al infierno».

Por cierto que la escuela constituye, para bastantes niños, un caldo de cultivo de sus sensaciones de minusvalía, sobre todo por el modo como el grupo de compañeros arremete sin piedad contra el desvalido o indefenso, por cualquier causa (un defecto físico, un apellido chocante, una mala reputación familiar, una falta de habilidad, etc.). Peor es cuando es algún

maestro inconsciente el que insulta o descalifica a un niño: A.Carnois (1970: 268s) cita el caso de un alumno, hijo de padres italianos, muy aplicado, que era primero de clase, y que cierto día en que dio una respuesta que no satisfizo al profesor, éste le lanzó un calificativo despectivo de la lengua italiana. Toda la clase se echó a reír y, a partir de entonces, aplicaron este mote al muchacho, haciéndolo objeto de burlas.

5

La mujer como tal, ¿se siente inferior?

Se ha hablado mucho de un sentimiento de inferioridad femenino, vinculado al sexo, lo cual no tiene nada de extraño, porque en una sociedad machista, como es la nuestra, tradicionalmente a la mujer se la ha maltratado, humillado, explotado y postergado, aun hoy día; con lo cual es lógico que una mujer, por el hecho de serlo, pueda sentirse más o menos limitada, insegura y frustrada.

Se ha querido buscar una raíz biológica a esta peculiaridad de la mujer, y así han aparecido libros como el de John Gray que lleva por título: Los hombres son de Marte; las mujeres, de Venus. Un neuropsiquiatra alemán, P.J.Moebius (s. f.), afirmaba en su libro La inferioridad mental de la mujer, hace más de un siglo, que ésta era inferior al hombre en su vida mental, porque «en la mujer están menos desarrolladas ciertas porciones del cerebro que son de grandísima importancia para la vida psíquica, tales como las circunvoluciones del lóbulo frontal y temporal, y que esta diferencia existe desde el nacimiento» (s. f.: 38). Luego pretende demostrar esto recurriendo a los consabidos tópicos de comportamiento atribuidos popularmente a la llamada «psicología femenina», sin advertir que los mismos pueden explicarse muy bien por causas sociales y culturales.

Por esta última razón desconfiamos de la llamada psicología de los sexos y preferimos las explicaciones sociológicas, como la dada por Montesquieu (1960: 82), el cual, en sus Cartas persas, dice que «el imperio que los hombres tenemos sobre las mujeres es una verdadera tiranía; si ellas no nos han impedido ejercerla es porque son más dulces que nosotros y, por consiguiente, tienen más humanidad y razón que nosotros. Estas cualidades, que sin duda deberían darles a ellas la superioridad si nosotros hubiésemos sido razonables, se la han hecho perder, porque no lo somos».

Los primeros tratados de Psicología Diferencial (primera y segunda mitad del s. XX) indicaban que la mujer tenía un sentimiento de inferioridad, por motivos fisiológicos (dependencia de la gestación y cuidado de los hijos). Su

situación de inferioridad provocaría luego en ella algunos síntomas típicos de autoafirmación, tales como el fumar, el decir palabras fuertes y el hacer la letra picuda (aquella letra angulosa, que se enseñó en algunos colegios de monjas, que requería unos trazos enérgicos). Pero los estudios diferenciales más recientes sobre la personalidad (como los de Feingold, Cattell, Eysenck, Aluja; cf. Colom 2004: 221-250) no hablan de un sentimiento de inferioridad femenino, y muestran que la autoestima de las mujeres es muy poco inferior a la de los hombres.

Si hay alguna diferencia práctica entre la psicología masculina y la femenina habrá que achacarla, pues, a una cierta educación diferencial dada en las familias. Dice Ch. André (2001: 162s) que «los padres tienden a alentar más a sus hijos varones que a sus hijas a defender sus intereses y a afirmar su personalidad: soportan mejor la timidez en las segundas que en los primeros. Por el contrario, alientan a sus hijas a ser dóciles, obedientes y coquetas, comportamientos poco propicios al desarrollo de una autoestima fuerte y estable».

En el psicoanálisis, Freud había hablado del complejo de castración (o frustración sexual por no ser varón), propio de la mujer. Pero Adler le cambió el sentido y lo refirió a un caso típico de sentimiento de inferioridad común de la mujer, a saber, lo que él llamó «la envidia del pene» o hecho de que la mujer se sienta inferior por ser mujer. He aquí cómo lo describe R. de Saussure (en O. Brachfeld 1970:145):

[A cierta edad - de 3 a 5 años-], «dos niños consideran que tan sólo el niño varón posee sexo. Las niñas lo codician a menudo con una envidia inmensa. Se imaginan entonces, con tanta mayor fuerza, que ellas están desprovistas de algo. A veces no comprenden que todas las niñas están conformadas así y creen ser las únicas a las que les falta ese órgano que las fascina tanto más cuanto que no lo poseen. Gran número de niñas corregirán más tarde de una manera más natural esas ideas infantiles, pero otras quedarán siempre más o menos fijadas a esa primera concepción. Afectivamente, sufrirán el sentimiento de cierta incompletud. Ésta produce o viene a intensificar unos sentimientos de inferioridad. Estos últimos

perseveran tanto más cuanto que la situación que los determina es, en el fondo, un sentimiento de celos de la niña frente al niño. Ese conjunto de sentimientos ha recibido el nombre de sentimiento de castración».

Pero nosotros insistimos en que el sentimiento de inferioridad femenino, en los casos en que exista en mayor o menor grado, tiene un origen sociocultural.

6

El sentimiento de inferioridad colectivo

Adler nos presentó el complejo de inferioridad y el consiguiente «Instinto de Poder» como un fenómeno psicológico universal y profundo, y realmente lo es. Con él se explican muchos hechos tanto de la vida individual como social, histórica y cultural. Por eso creyó Adler que con él ya se explicaba todo y no se requería pensar en ninguna otra causa. Con lo cual cometió el mismo error que Freud, quien había hecho lo mismo, aunque en referencia al instinto sexual. Nosotros rechazamos estas explicaciones unilaterales porque, siendo el hombre muy complejo, en él cuentan el instinto sexual, el instinto de poder y también muchas otras tendencias que dinamizan la personalidad en sus variados aspectos.

El sistema de Psicología Individual de Adler, si no lo explica todo, explica muchas cosas de la vida y la realidad humanas. Por ejemplo, fenómenos colectivos, como es la psicología de los grupos y de los pueblos. Existe, en efecto, un sentimiento de inferioridad colectivo, que caracteriza a ciertas masas humanas y del cual participan sus miembros. Tal les sucede, por ejemplo, a los pueblos pequeños (notemos de paso que el factor «ser pequeño» es causa de inferioridad, según vemos ya en los niños menores y en los animales de poco tamaño).

Y así, según O. Brachfeld (1970: 517), «la historia moderna de Hungría sólo se comprende si se tiene en cuenta el profundo complejo de inferioridad reprimido y mal compensado por otro de superioridad», el cual lleva a muchos pueblos pequeños a creer en su propia excelencia, por lo cual el poeta húngaro Petófi escribió que «si la Tierra es el sombrero de Dios, nuestra patria es el ramo de flores que lleva en él...»; por otra parte, dicen los húngaros que su lengua es la segunda más bella del mundo (después del italiano).

En cuanto a los pequeños pueblos eslavos (Servia, Croacia, Moldavia, Bosnia, etc.), superan su sentimiento de inferioridad, en parte, alegando su

parentesco lingüístico con la gran Rusia. En Australia existe una cierta sensación de minusvalía por el hecho de que, en su origen, este país fue una colonia penitenciaria de presidiarios ingleses y los australianos tratan de crearse autoestima imitando modelos ingleses y norteamericanos.

Caso aparte es el pueblo judío, que históricamente se ha visto ultrajado, hostigado y perseguido. En Mallorca, a los judíos nativos se los llama popularmente «chuetas», y ellos se sienten así estigmatizados. El inglés Christofer Marlowe escribió la obra teatral El judío de Malta, donde presenta a un judío avaro que únicamente vive para aumentar sus riquezas, sin escrúpulos en cuanto a los medios usados para poder conseguirlo. Esta obra fue antecedente de otra de Shakespeare, El mercader de Venecia, en la cual se repite el mismo estereotipo, esta vez presentando al judío Shylock como un usurero desalmado.

El pueblo cristiano ha manifestado su rechazo al pueblo judío en leyendas como la del judío errante; y quien escribe estas líneas participó, en su infancia, cada año, el día de Viernes Santo, tras las funciones religiosas, en una parodia popular de «matar judíos».

Y todos tenemos muy presente el holocausto de los seis millones de judíos; para hacernos una idea de la angustia vivida por ellos en aquellos días, podemos leer (aparte del conocido Diario de Ana Frank) el Diario del niño judío polaco D.Rubinowicz (1962: 30), quien anota que los alemanes vinieron a registrar las casas y, «cuando se acercaron a la nuestra, creí que el corazón me iba a salir del pecho [...]. Los policías asesinaron a una mujer por el solo delito de ser judía. Yo, de regreso a casa, tuve miedo de toparme con los gendarmes» (1962: 43).

Hay pueblos que se sienten inferiores

Sin duda, la mayoría de los pueblos, como la mayoría de las personas, albergan una impresión de minusvalía. Tal le ocurre, por ejemplo, a un pueblo tan prestigioso como el pueblo alemán, que ha experimentado notables tropiezos políticos. Tuvo un sentimiento de inferioridad desde la Paz de Westfalia, pero más desde el Tratado de París, que, tras la derrota en la Primera Guerra Mundial, dejaba a Alemania desarmada y en una profunda crisis económica. Precisamente, como impulso compensatorio, surgió el movimiento nazi, que pretendió crear en Alemania un imperio que duraría mil años y dominaría el mundo, comenzando así sus agresiones de la Segunda Guerra Mundial. Con la nueva catástrofe, el país germano quedó totalmente hundido, de modo que, en los años de la postguerra (y aún hoy día) constituye una descortesía el hacer referencia, a un alemán, a aquellos sucesos.

También podemos hablar de un sentimiento de inferioridad español, que tiene su reverso en el clásico orgullo español. Precisamente, Montesquieu (1960: 163-168) describe el orgullo típico de españoles y portugueses, comentando en qué lo basan ambos pueblos, mientras que, por su parte, J.Ortega y Gasset (1983: 109 y 111), en su artículo «Hipótesis del histerismo español», hace este pobre retrato del español medio: «Mi amigo se llama Juan Español. No posee grande entendimiento, administra una moralidad reducidísima, no se conmueve ante una obra de arte, es incapaz de heroísmo, va viviendo hacia la muerte como una piedra hacia el centro de la tierra. ¿Diremos que a este hombre le sobra energía psíquica? ¿No diremos más bien que le falta, que padece astenia espiritual?». Y completa este retrato con estas palabras: «El chulismo, el flamenquismo, la bravuconería, la exageración, el retruécano y otras muchas formas de expresión que se ha creado de una manera predilecta nuestra raza podrían muy verosímelmente reducirse a manifestaciones de histerismo colectivo».

Pero el gran sentimiento de inferioridad colectivo español se produjo a fines del siglo XIX, con motivo de la pérdida de las últimas colonias que poseía España en Ultramar. Todos los escritores de la Generación del 98 se hicieron eco de ese duro golpe a la autoestima de los españoles, haciendo un examen de conciencia nacional. Un curioso indicador de esa sensación colectiva es un pesimista dicho de Bartrina, según el cual «si alguien habla mal de España, es español».

Referente al sentimiento de inferioridad colectivo del mexicano, en Internet existen 24.1 00 documentos, algunos de los cuales aluden a estudios serios hechos sobre el tema. En lo que pudiera haber de cierto en esta realidad del pueblo mexicano, la causa se remontaría, entre otras, a la antigua situación de explotación colonial y a la comparación hecha con otras culturas. A veces se ha dicho que el personaje cinematográfico Cantinflas personifica el carácter mexicano y sus debilidades.

En Internet se encuentra abundante material sobre el sentimiento de inferioridad colectivo existente en muchos otros países, también de Latinoamérica.



El sentimiento de inferioridad en los animales

En la psicología humana hay un amplio fondo de psicología simplemente animal: es el ámbito de los instintos, los impulsos, los sentimientos y los afectos, con base en el sistema cerebral límbico. Aquí radica la dinámica profunda de la personalidad, conectada con los complejos subconscientes y las reacciones automáticas a que éstos dan lugar, usando unos mecanismos de defensa.

Según esto, también los animales (y, gradualmente, más en los animales superiores, máxime los vertebrados) tienen vivencias de inferioridad y generan respuestas comportamentales adecuadas. Cabe hablar, pues, del sentimiento de inferioridad en los animales, aun cuando el «sentimiento» es un fenómeno propiamente humano y, en el animal, se trata sólo de un estado de «conciencia difusa».

Para catalogar la inferioridad vivida por los animales, hay que distinguir entre aquellos que viven en libertad y que, en esta situación, pueden sentir inseguridad ante el hecho de ser presa de depredadores o del hombre; y aquellos que son gregarios, en cuyos grupos, y tras las pertinentes demostraciones individuales de fuerza, se constituye una jerarquía, según la cual cada animal (excepto el jefe de la manada) se reconoce inferior a otros más privilegiados y ante los cuales ha de ceder en todo. Esto puede observarse fácilmente, por ejemplo, cuando un grupo de vacas está bebiendo en un abrevadero; y en un gallinero, la jerarquía se manifiesta en el poder de cada gallina de dar picotazos en la cabeza de todas las que tiene menos categoría que ella, guardándose bien de hacerlo en las que le son superiores.

En general, los animales tienen miedo a los que son de mayor tamaño que ellos y atacan a los que les son más pequeños. Hay animales que, para defenderse, frente a su enemigo tienen la propiedad de aumentar su tamaño o de mostrar agresividad y poder de ataque.

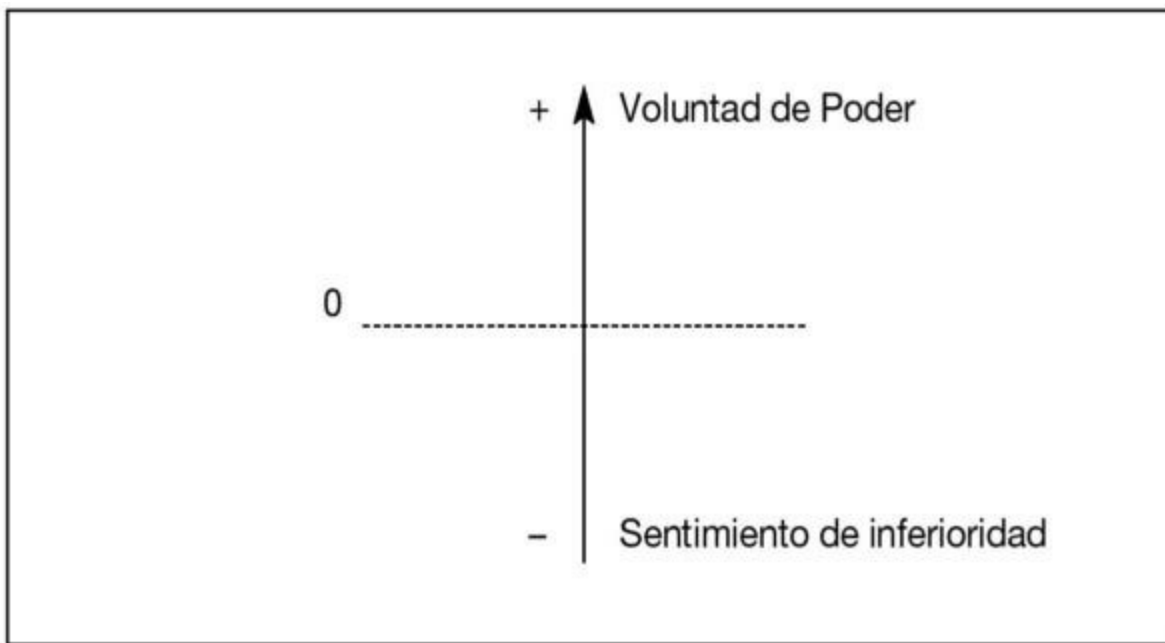
Segunda Parte

LAS CONSECUENCIAS DEL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

9

La Voluntad de Poder

Dice Adler que no es posible que una persona soporte con tranquilidad un sentimiento de inferioridad, real o imaginario. Y lo dice con razón, pues la herida y la frustración producidas son demasiado fuertes: el sentirse inferior, en efecto, atenta a la seguridad del individuo, la cual es su necesidad más imperiosa, y esto hace que él busque a toda costa restablecer el equilibrio perdido. Juntando todas sus fuerzas, procurará robustecer su ego, hacerlo sobresalir y afianzarlo a la vista de los demás. Surge en él, con esto, una nueva fuerza que Adler llama Voluntad de Poder - o instinto de poder-, en virtud de la cual el individuo se lanza a hacer cosas que le procuran un prestigio personal.



Esta fuerza será proporcional a la frustración experimentada por la inferioridad y tomará distintas formas para adaptarse a las circunstancias en las cuales ha de ejercerse. Por eso sus resultados pueden ser muy diversos, entre los cuales están los positivos, según nos sugiere Adler (1955:109): «¿Quién puede dudar seriamente de que para el individuo humano, tan mal dotado por la madre Naturaleza, la sensación de inseguridad es una verdadera bendición, que sin cesar le empuja hacia una situación de plus, hacia la

seguridad, hacia la superación?».

El multimillonario Howard Hughes constituye una excepción. Sufrió un accidente de aviación que le dejó unas cicatrices que le afeaban el rostro. Desde entonces, rehuyó las miradas de la gente, encerrándose en una vida cada vez más retraída. No se movía de la torre en donde estaban los despachos desde los cuales dirigía sus negocios. Habiendo sido citado ante un tribunal de justicia para declarar, en 1963, no se presentó, por lo cual perdió una contrademanda que le costó 366 millones de dólares, que tuvo que pagar.

Casos de involución, como estos, son muy raros. Lo normal es que el individuo reaccione y actúe para hacerse valer del modo que sea. Cuando lo hace erróneamente y de forma simbólica, tenemos el comportamiento neurótico.

Si el único problema del individuo, según Adler, es su complejo de inferioridad, la única fuerza que psicológicamente lo mueve será, por consiguiente, la Voluntad de Poder. Esto ha hecho que a veces se compare a Adler con Nietzsche, que también proclamaba la Voluntad de Poder. Pero se trata, en los dos casos, de algo muy distinto. Nietzsche habla de la Voluntad de Poder desde un orden ideológico, mientras que Adler la concibe en un orden puramente psicológico. El superhombre nietzscheniano tiende al dominio y la explotación de los demás, a ponerse por encima de ellos; en cambio, lo único que pretende el individuo inferiorizado es, según Adler, ser igual a los demás o no ser menos que ellos.

La compensación de la inferioridad

La Biología tiene su lógica, de modo que cuando algún elemento o función de un organismo se hallan dañados o disminuidos, esta carencia se remedia reforzando otro elemento o función. La compensación, pues, es un recurso suscitado por la naturaleza y lo vemos en el campo orgánico y fisiológico: un corazón lesionado se hipertrofia, buscando conseguir por un aumento de su cantidad, aquello que no obtiene por su calidad. En los heridos del cerebro se crean «suplencias», para subvenir así a las funciones atacadas.

Esto mismo, y por idéntica razón, sucede en Psicología. Y así vemos que un ciego, privado del sentido de la vista, desarrolla sus otros sentidos más que los videntes, con lo cual percibe olores y sonidos que los demás no detectan. Y esto es también lo que lleva a un individuo inferiorizado a procurarse aptitudes o comportamientos que, de algún modo, le hagan ganar por un lado aquello que, por otro, le hacen perder sus carencias personales. Esto puede decirse también de los sentimientos de inferioridad colectivos y, tratándose de aquel que ya señalábamos del pueblo judío, he aquí cómo, según O. Brachfeld (1970:495), trata de compensarlo:

«No cabe duda de que estamos en presencia del complejo de inferioridad colectivo más formidable y más fácilmente analizable, pues se trata de un sentimiento fundamental. Pueblo maldito el judío, a los ojos de los demás, por esta misma razón propende a considerarse como el pueblo bendito de Dios entre todos los pueblos, un pueblo de rango superior, un pueblo elegido (por supercompensación). Y bendito también, en efecto, pues nadie como los judíos sabe transformar su sentimiento de inferioridad en un golden complex, un "complejo dorado", punto de partida de una compensación útil y normal, o hasta supernormal, en mayor beneficio de sí mismo y hasta de los demás».

Precisamente Marx era judío y, según la explicación que da Bertrand

Russell (1963: 71), este hecho, por la compensación que se dio en Marx relativa a su complejo hebraico, fue la causa de la creación del marxismo como doctrina. En efecto, el rechazo social experimentado por Marx en cuanto judío, le produciría - como a sus congéneres - una tensión nerviosa y un miedo instintivo, por lo cual la reacción defensiva de Marx fue un odio al orden social existente, representado por el capitalismo.

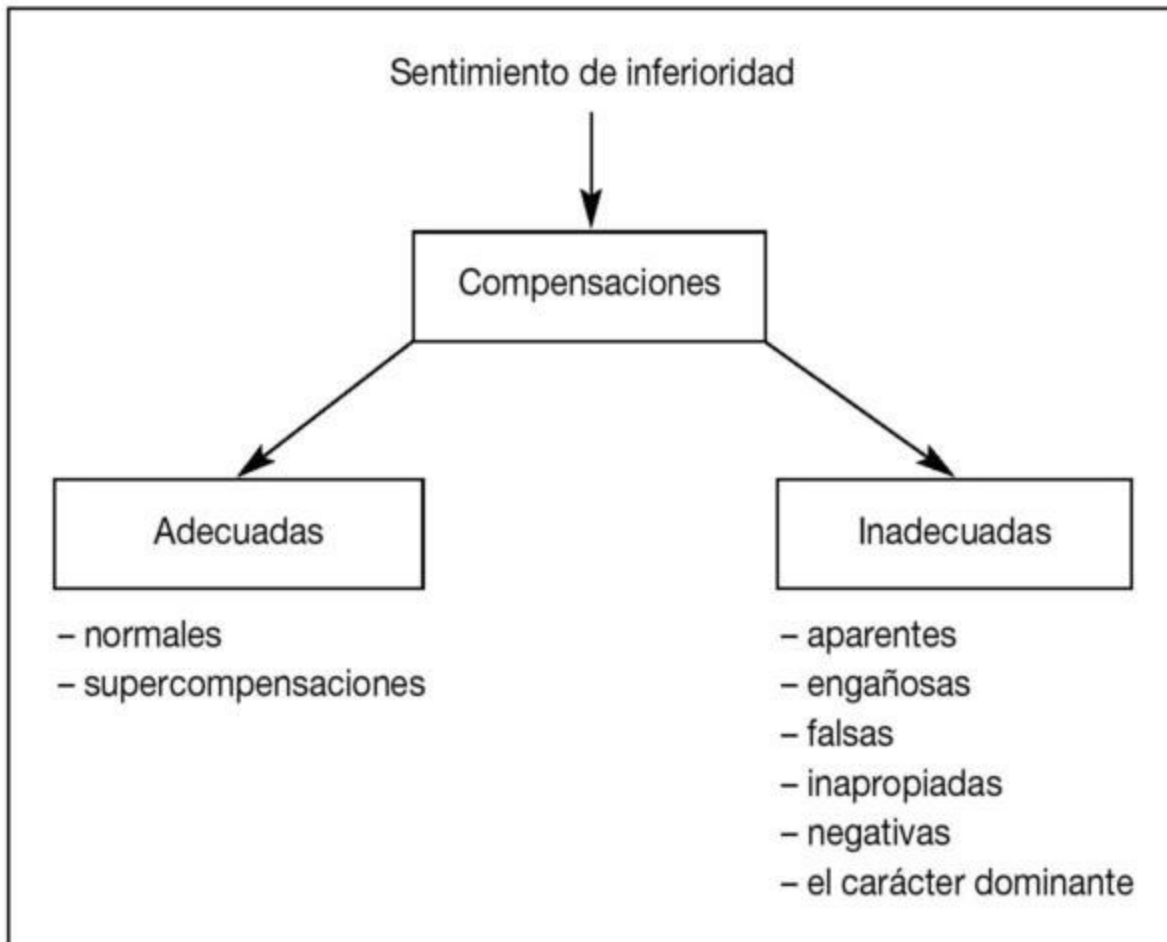
Podemos también mencionar el caso de Napoleón, el cual, siendo un insignificante provinciano, se vio estudiando en una academia militar de aristócratas, aprovechando unas becas que en ella había para corsos. Allí se sintió inferior a sus camaradas: iba peor vestido y no podía alardear de las cosas de las que ellos presumían en sus conversaciones. Su modo de compensar esta frustración fue adherirse a la Revolución francesa tan pronto como estalló y, cuando luego fue emperador, se holgaba de ver cómo aquellos aristócratas se arrastraban ante él pidiéndole favores.

Hay compensaciones normales y anormales, positivas y negativas, beneficiosas y perjudiciales. Depende del modo como se hagan (por sus objetivos y por los recursos empleados). De esto vamos a hablar ahora.

Compensaciones adecuadas

Cuando el individuo, para compensar una inferioridad suya, adquiere una cualidad positiva, que mejora y completa su personalidad, decimos que ejerce una compensación adecuada. Tal es el caso de la persona que, poseyendo un defecto físico notable, se muestra muy servicial, o simpática, o eficiente, o documentada, etc.; es evidente que, con esto, ante la estimación de las demás personas gana unos puntos que podría haber perdido por su apariencia física. Es de este modo como algunos individuos poco seguros de sí mismos buscan suscitar admiración sabiendo idiomas, tocando algún instrumento musical, ganando bastante dinero o teniendo alguna curiosa colección. Un profesor universitario de Matemáticas en su despacho tenía enmarcada, en la pared, una papeleta de cuando era estudiante y en la que constaba que había suspendido la asignatura de la cual ahora era catedrático.

Imaginemos, en la escuela a un niño tímido, poco hábil y retraído. Es muy posible que se sienta marginado por sus compañeros, más decididos, peleones y buenos deportistas. Pero si ese niño tiene buenas dotes para el estudio y se aplica a éste, puede conseguir mejores notas que esos compañeros y, así, ganarse su respeto. Tal es la historia de algunos «primeros de clase», según apuntó ya Gerald H.J. Pearson (1959: 54) al hacernos esta observación: «El niño demasiado interesado por sus tareas escolares y que se esfuerza demasiado por ellas es, a menudo, un caso más patológico que aquel que falla porque su atención se desvía del aprendizaje».



Un caso clásico es el de Ulises, a quien vemos, en su viaje narrado en la Odisea, superando su inferioridad física con unas ingeniosas estratagemas que le aseguran el éxito, en medio de difíciles circunstancias.

También observamos el fenómeno tratándose de sentimientos de inferioridad colectivos. Y así, en los países centroeuropeos vemos a inmigrantes con pelo negro teñírselo de rubio; y con pelo rizado poniéndoselo liso; y, en estos mismos países, encontramos a ciudadanos nativos con pelo rizado que se lo estiran, para no parecer inmigrantes.

Andrés de Claramonte, un comediógrafo español contemporáneo de Lope de Vega, escribió una comedia titulada *El valiente negro de Flandes*, cuyo protagonista es Juan de Mérida, un negro que se sentía acomplejado por el color de su piel, hasta el punto de exclamar así:

«A cólera y a rabia me provoco
cuando contemplo en la bajeza mía
pensamientos que van a eterna fama

a pesar del color que así me infama.
¡Que ser negro en el mundo infamia sea!
¿Por ventura los negros no son hombres?
¿Tienen alma más vil, más torpe y fea
y por ello les dan bajos renombres?».

Pero este personaje no se rinde a su destino, sino que, luchando con las circunstancias, desarrolla un mecanismo de compensación, que, en este caso, es de supercompensación. Habiéndose enrolado en el ejército del Duque de Alba que reprimió a los flamencos, obtiene el grado de sargento y, en plena batalla, que era desfavorable a los españoles, él, con su valor personal, hace prisionero a Guillermo de Orange, dando así la victoria al Duque de Alba, por lo cual fue distinguido y enaltecido por el propio Rey de España.

En Estados Unidos, la minoría negra ha experimentado siempre un sentimiento de inferioridad, y con motivo. Sin embargo, Barack Obama no tiene por qué sentirlo, pues ha logrado en este país la importancia que ninguno de sus conciudadanos ha sido capaz de conseguir.

Compensaciones aparentes

Ya hemos dicho que hay compensaciones no adecuadas. Pero con esto no está todo dicho, pues cabe distinguir todo un abanico de ellas, desde las menos a las más negativas, en gradación progresiva. En efecto, hay unas compensaciones que no aportan nada a la personalidad, porque son simplemente ilusorias y engañosas; otras, en cambio, aportan elementos negativos, que la perjudican, y todavía las hay peores, porque dañan moralmente a la persona dado que ésta trata de compensarse perjudicando a los demás, a veces gravemente. De todo esto vamos a hablar en los próximos párrafos.

Una compensación aparente es, por ejemplo, la del individuo que, sintiéndose débil, no toma los medios para fortalecer su personalidad, sino que se contenta con dar una impresión de fuerza que, aun siendo huera, puede que engañe e impresione a los demás. Tal es lo que hacen los adolescentes cuando, para afirmar su personalidad, dicen tacos, desafían la autoridad de padres y profesores, fuman o alardean de ateísmo. Es lo mismo que hacen aquellos perros que le ladran a uno con impertinencia porque, en el fondo, le tienen miedo. T.Lobsang Rampa (1974: 128), un monje del Tíbet, hace esta reflexión, desde su cultura: «Opinamos que el hombre fuerte puede permitirse el lujo de ser amable, mientras que el dócil e inseguro de sí mismo tiene que fanfarronear para darse un poco de seguridad». En la película Espartaco, podemos observar el reverso de este fenómeno: en una ocasión en que este caudillo confiesa a su novia ser un hombre débil, ésta le responde: «Porque eres fuerte, puedes tú permitirte decir que eres débil». Por cierto que, en las primeras elecciones de la transición española a la democracia, un partido de izquierdas animaba a los votantes a concederle su voto dirigiéndoles este lema tan convincente: «Demuestra tu fuerza».

Lord Byron era cojo y bajito, como muchos otros hombres célebres, y toda su historia personal es una lucha para demostrar al mundo la grandeza de un hombre pequeño. En todos sus escándalos, Byron quería ante todo asombrar y no dudaba en sacrificarse a sí mismo para conseguirlo.

Se llama «egotismo» el afán de hablar de sí mismo o de afirmar la propia personalidad. Constituye un remedio muy común contra el sentimiento de inferioridad, del cual ya el filósofo Thomas Hobbes (2000: 56), en el siglo XVII, escribió lo siguiente:

«Si acontece que, una vez reunidos, unos hombres pasan el rato contando historias, y uno de ellos empieza a contar una que se refiere a sí mismo, al instante todos los demás quieren también, de una manera avariciosa, hablar de ellos mismos. Si uno relata un hecho prodigioso, los demás te hablarán de milagros, si han tenido experiencia de ellos; y si no, se los inventarán. Por último, diré algo de quienes pretenden ser más sabios que otros. Si se reúnen a hablar de filosofía, fijaos en cuántos hombres quieren ser tenidos por maestros; y si no lo son, no sólo no aman a sus compañeros filósofos, sino que hasta llegan a perseguirlos con odio».

Los hombres bajos de estatura suelen sufrir por ello y, para remediarlo, procuran dotar a su persona de ciertos atributos asertivos; por ejemplo, hubo uno que se dejó barba por tal motivo. En la ciudad austríaca de Innsbruck, llama la atención una casa que tiene una tribuna recubierta con un tejado de oro; la explicación de esto es que su propietario tenía fama de haberse empobrecido y entonces él, para desmentirla, hizo con su casa esta curiosa exhibición de riqueza. Montesquieu (1960:89s) hace notar que los franceses, en sus diversas condiciones y profesiones, pretenden una superioridad sobre aquellos que tienen otras.

Compensaciones engañosas

Esa posibilidad de un pretendido fortalecimiento de nuestra personalidad, según unos recursos aparentes fáciles de poner en juego, es bien conocida de quienes controlan - en beneficio propio - nuestra «sociedad de consumo». La táctica de ésta consiste en crear en los consumidores unas necesidades y ofrecerles luego los productos con que esta dinámica se pondrá en movimiento. Y cuando esta publicidad presenta un producto indicando que quien lo use adquirirá importancia personal, es seguro que tal producto se venderá, pues nada desean tanto los compradores como adquirir aquello que les dará un prestigio.

Podríamos poner muchos ejemplos de anuncios televisivos o de vallas publicitarias, que se dirigen directamente a tocar la sensible fibra del sentimiento de inferioridad del público. Y así, de una misma sesión televisiva, recordamos estos tres (de la época en que estaba permitido anunciar bebidas alcohólicas): «Sirviendo el coñac Tal, Vd. quedará bien ante sus visitas»; «La ginebra Cual es para minorías»; «Tal coñac es cosa de hombres»; y así sucesivamente. Sin hablar de anuncios de cirugía estética, en que se dice, por ejemplo (y con bastante razón, por cierto), que «cambiar de nariz es cambiar de personalidad».

Una forma de compensación engañosa, aunque muy común, es la velocidad. Y no nos referimos al significativo caso de esos tullidos que en sus sillas de ruedas, a ciertas horas, bajan por la calle pendiente de una gran ciudad española «corriendo como locos», según comentaba un observador (ya se entiende que corrían así por lo que no podían correr por sus propios pies; es aquello de que «de ilusión también se vive»).

Y hablando de ilusión, pensemos en la mitomanía, o tendencia a buscar en la imaginación aquello que no puede conseguirse en la realidad. Y así, confesaba un niño que se pasaba muchos ratos imaginándose que era delantero de un equipo de fútbol de primera división y hacía muchos goles, entre los aplausos de un público que lo admiraba enfervorizado. De esta

guisa, es frecuente que algunas personas, condenadas a una vida real anodina, se consuelen pensando en «cosas bonitas» de las cuales son protagonistas. Por cierto que estaba muy bien encontrado aquel título de un programa de radio que, dirigido al gran público y suscitando su participación en él, se llamaba «Protagonistas», cosa que sin duda halagaba a los radioyentes, distinguiéndolos con tal apelativo.

Hemos aludido a los trucos mercantilistas de la sociedad de consumo. Uno de ellos es crear modas y cambiarlas luego, obligando al público a adaptarse a los nuevos colores, gustos o formas. En nuestras sociedades desarrolladas, ya todos tenemos de todo y nada nos falta; pero eso sí: nos falta el nuevo modelo de vestido de primavera o de gafas o de reloj o de zapatos o de coche: y hemos de comprarlo si no queremos ser menos que nuestros amigos o si deseamos aparentar bien. Para superar el personal sentimiento de inferioridad, nadie reparará en gastos; tal es el resorte que mueve la sociedad de consumo; un resorte puramente psicológico.

Recuerdo que, siendo yo profesor en una escuela de Marketing, explicaba esos temas a mis alumnos, mostrándoles que las motivaciones subconscientes de los compradores (sin duda, las decisivas) iban por ahí. Para ponerles un ejemplo práctico, les propuse que, por el método del brain-storming aplicado al grupo de ellos, analizáramos las motivaciones de quienes compran muebles para su casa. El resultado fue que, cuando se trataba de las habitaciones íntimas (dormitorios, habitación de coser, cocina), era la esposa quien escogía los muebles; pero cuando se pensaba en la decoración de las estancias que eran vistas por los visitantes de la casa (recibidor, sala de estar, comedor), era el marido quien escogía unos muebles lujosos y regios, «porque en casa me gusta sentirme cómodo» - decía él-, pero en realidad (como mostraba el análisis de motivaciones) era para impresionar a los visitantes, mostrándoles el poder adquisitivo que él tenía.

Compensaciones falsas

Es curiosa la cantidad y variedad de medios que las personas ponen en juego para reforzar su ego y su estatus personal ante los demás. Y así, yo fui alpinista y sé muy bien por qué mis compañeros, y yo también, teníamos interés en subir cumbres, una tras otra. No era, desde luego - como podría creerse-, para disfrutar de las magníficas vistas panorámicas, sino para ir sumando victorias personales; recuerdo a uno de mis compañeros que tenía anotadas en su piolet todas las cumbres de más de 3.000 m que había coronado.

Antes hemos mencionado la velocidad, y nos referimos, sobre todo, a la que uno alcanza en coche o en moto. Ya la posesión del vehículo se usa como signo de estatus personal, sobre todo a través de la marca o el modelo, que uno selecciona con cuidado (aun cuando, hoy día, todas las marcas son igualmente eficientes). Recuerdo a otro amigo mío que me decía que, en su ciudad (una capital de provincia), su coche era el segundo que allí había de un nuevo modelo, bastante vistoso. Por cierto que, en esa penosa lucha por el prestigio personal, y en el terreno que ahora tocamos, hay quien recurre incluso a un ridículo fraude, como es el de arrancar, de su coche, el letrero que indica su modelo y sustituirlo, sin más, por otro de un modelo de más categoría. Podríamos poner ejemplos, en otros artículos, de pequeños fraudes análogos.

Y en cuanto a la velocidad, pensemos en la engañosa sensación de poder que ésta da al conductor, quien con una leve y fácil presión del pie consigue el prodigio de alcanzar una gran velocidad. Y ahora recordemos a aquellos conductores que se empeñan en adelantar a todos los demás, o que no se dejan pasar por ninguno, convirtiendo esto en un acto de honor personal. Yendo en automóvil por carreteras francesas, hace unos años, el conductor podía ver, por el retrovisor, a otro que por detrás se le iba acercando rápidamente y que llevaba una leyenda que le decía, a modo de un verdadero reto (muy comercial, por cierto): «0 dejarse pasar, o comprar un BMW».

Y algo que debemos recordar también, por desgracia, son los numerosos accidentes que, especialmente entre los jóvenes, provoca un ansia enfermiza de velocidad. Esa falsa compensación de la propia inferioridad llega ya a ser una auténtica compulsión. Hace unos años, los periódicos franceses publicaban un triste suceso: un joven conducía un potente coche deportivo, llevando sentada a su lado a una amiga; era en una carretera de la costa y, a pesar de las numerosas curvas, iba a gran velocidad; de pronto tuvo un fuerte accidente, a consecuencia del cual murió su compañera. Preguntado por la policía por qué conducía tan de prisa, respondió el joven con toda franqueza: «Para impresionar a la muchacha».

La sexualidad como pantalla encubridora de la propia inferioridad

Lo que ahora diremos - a diferencia de todo lo demás que se dice en este libro - vale sólo para hombres.

Entre bastantes hombres, en efecto, es frecuente alardear de aventuras sexuales (de conquistas, de experiencias, de poder de seducción). Con esto buscan hacerse admirar y envidiar de sus compañeros, que no se reconocen tan afortunados en este campo. No hará falta advertir que lo así relatado puede ser falso o, cuando menos, exagerado, pero aun así, el ardid consigue cierto efecto y por esto se usa. Y si lo contado no satisfizo una necesidad sexual, satisface, al menos, otra todavía más profunda, cual es la necesidad de quedar bien, de llamar la atención.

Recordamos, como muestra, una divertida comedia de Miguel Mihura titulada Ninette y un señor de Murcia, representada por Fernando Fernán Gómez y en la cual el protagonista es un oficinista murciano que, seducido por las inauditas oportunidades eróticas que su amigo Armando le cuenta de la ciudad de París (era en los años sesenta del pasado siglo), decide ir allí en unas vacaciones, para probar fortuna, aun cuando su motivación no eran tanto las vivencias que allí podían esperarle, como lo pasmados que iba a dejar a sus compañeros de oficina cuando, a la vuelta, se las refiriera. (Lo que realmente le sucedió - y aquí está la gracia de la comedia - es que, en París, se alojó en la pensión de un matrimonio español exiliado, que tenían una hija llamada Ninette y, habiéndose él al punto enamorado de ésta, permaneció con ella en casa todos los días, de modo que, de París, ¡nada!)

Pero vayamos al caso de los que realmente tienen aventuras sexuales, y muchas, es decir, al caso de los play-boys. Dan la sensación, con su conducta, de representar el máximo exponente de virilidad (ese valor que todos los hombres desean para sí). Pues bien, la Psiquiatría, buceando en las

motivaciones subconscientes de tales individuos, nos da de ellos una imagen bien distinta, presentándonoslos como unos hombres de sexualidad inmadura.

La maduración sexual en el hombre viene a seguir este esquema evolutivo: al niño no le interesan las personas de otro sexo como tales; al adolescente se le despierta el interés por ellas, y le gustan todas; el joven siente atracción por un tipo especial de mujer y, entre las que pertenecen al mismo, elige una y se enamora de ella y, con ella, para el futuro, concreta su vida sexual, que, de ordinario, se ve así ya suficientemente satisfecha.

El donjuán es un hombre que no ha realizado esta evolución madurativa: ha quedado estancado en la adolescencia y es por esto que se siente atraído por todas las mujeres. Este hecho, pues, no indica en él - como parece - una plenitud sexual, sino una deficiencia sexual, la cual, en un individuo cronológicamente maduro, supone una anomalía psíquica. Pero veamos, en esto, el modo como lo expresa un especialista (O. Brachfeld 1970: 286s):

«Muchos donjuanes, a pesar de sus aspavientos en sentido contrario, son impotentes, también desde el punto de vista fisiológico. En tales casos, su donjuanismo es una tragicómica supercompensación de su impotencia [...]. El tenorio es, en realidad, un neurótico compulsivo que sufre la obsesión de tener que probarse siempre de nuevo su virilidad... o por lo menos la apariencia de la misma [...]. Lo que un donjuán busca demostrar siempre de nuevo es ser "todo un hombre"».

También aquí podemos ilustrar este hecho con una comedia que viene muy al caso, a saber, *La mamma*, de André Roussin (llevada luego al cine). En ella el protagonista (en el cine, Marcello Mastroianni) es un apuesto joven que tiene fama de tenorio, pese a lo cual es, en realidad, un impotente sexual, como se demuestra en el matrimonio que, a pesar de ello, contrae. Se pone en manos de un psiquiatra, quien ve que esta impotencia constituye una neurosis y, analizando los sueños del paciente, descubre la causa de la misma y llega a curarla.

Corroborando nuestra tesis, se han dado casos de violadores sexuales que,

de hecho, no eran tales, porque eran impotentes. Con lo cual una vez más aparecen los problemas sexuales como simple manifestación de otros problemas más profundos.

Hemos dicho que era éste un tema para hombres. En realidad, también puede ser para mujeres, aunque en casos más raros. Leíamos uno en un artículo titulado: «Las groupies, coleccionistas de orgasmos musicales». Se refería a unas jóvenes norteamericanas que buscaban relaciones íntimas con músicos de rock, cuantos más mejor, compitiendo entre ellas por el número conseguido y, así, reforzar el propio ego. Nuevamente, pues, vemos la sexualidad humana funcionando no como tal, sino como expresión de problemas más profundos.

Compensaciones inadecuadas

Cuando uno se siente inferior es porque, a su pesar, reconoce la superioridad de los otros. Esto duele y, un modo de resolver el problema consistirá, lógicamente, en minar y disminuir esa preeminencia de los demás. Pero esto significa causarles algún perjuicio (Adler diría: atropellar el «sentimiento de comunidad»), con lo cual este tipo de compensación no es legítimo, es inaceptable.

Mas, por desgracia, es muy común. Son muchos los individuos que, faltos de madurez personal para resistir noblemente la frustración, le dan una salida innoble a costa de los demás. Un niño de 6 años a quien le hacen llevar un ojo tapado (para que el otro no se le vuelva «perezoso»), reacciona hundiendo un ojo a todos sus muñecos (ositos, etc.). Un muchacho de 14 años, robusto y dinámico, sufre de un fracaso escolar crónico, mientras que sus hermanos menores tienen éxito en los estudios; pues bien, cuando está con ellos los trata despóticamente y los humilla. El caso clásico es el del griego Eróstrato, el cual incendió el templo de Artemisa, en Éfeso (una de las siete maravillas del mundo), con el único propósito de hacerse famoso. Tarsitas era un personaje de la Ilíada que era cojo y se dedicaba a criticar a las demás personas y calumniarlas.

Se ha observado en muchachos de clase social baja que han de convivir (por ejemplo, en el colegio) con una mayoría de compañeros de clase alta que, hablando de sus cosas (lo que tienen en casa, su familia, el modo como han pasado el fin de semana o las vacaciones) dicen mentiras, para aparentar no ser menos que los demás. Incluso han llegado a robar para poder disponer del mismo dinero de bolsillo que ellos.

Se ha relacionado la bulimia con el sentimiento de inferioridad: el ansia de comer constituiría un modo simbólico de adquirir cosas deseadas que no se tienen (es éste un comportamiento neurótico). Por razón análoga, también la anorexia puede vincularse a ese problema; de hecho, en Estados Unidos la firma de moda Kevin Klein fue obligada a retirar su campaña de anuncios

porque los modelos tan delgados que exhibía podían incitar a la anorexia. Hay chicas que se vuelven anoréxicas por un miedo morboso a parecer obesas. Para la bulimia, J.Bradshaw (2000: 148-56) da la siguiente explicación:

«Las personas obesas han reprimido su ira o sus sentimientos de tristeza por culpa de la vergüenza. Se sienten vacías y solas, y comen para sentirse llenas y satisfechas. La ira se manifiesta en el estómago, y el hecho de comer y sentirse lleno hace que un individuo crea que se sentirá bien cuando esté lleno y no cuando exprese la rabia que necesita exteriorizar».

Capítulo aparte merecen las formas de compensación adoptadas por personas que adolecen de algún defecto físico notable. Lord Byron era epiléptico y cojo, y esto lo llevaba a ser huraño y solitario. El rey de Aragón, Pedro el Ceremonioso, era bajito e introdujo la norma de que nadie podía sentarse más alto que el Rey; él estaba en el trono y sus cortesanos, en almohadones. Además, hizo poner las puertas del palacio bajas y así todos, menos él, tenían que agacharse para pasar por ellas.

El dramaturgo clásico Ruiz de Alarcón tenía una deformidad en el cuerpo y hacía que en sus obras de teatro triunfaran no los personajes guapos y fuertes, sino los buenos y virtuosos. En la comedia Los peces rojos, de Jean Anouilh, hay un médico jorobado que dice que los jorobados son los hombres más inteligentes y los que (en el fondo) manejan el mundo; y dice también (esto es, para nosotros, muy significativo): «Haremos un mundo en el que todos sean jorobados».

Cyrano de Bergerac era un escritor francés del siglo XVII que tenía una nariz descomunal y esto marcó su vida y su comportamiento. Habiendo entrado en el ejército, se hizo famoso por desafiar a todo aquel que se burlaba de su nariz. El escritor francés Edmond Rostand (1985) le dedicó una obra teatral, estrenada en 1897, y en ella presentaba a Cyrano como reaccionando a su complejo, hasta el punto de querer y exigir que todo el mundo tenga una nariz grande como la suya.

Cyrano llega (por un mecanismo subconsciente de defensa) a vanagloriarse de su nariz, diciendo a otra persona:

«Estoy orgulloso del frontispicio que tengo en la cara, puesto que una nariz grande suele ser indicio de un hombre afable y bueno, cortés, lleno de espíritu, liberal y valiente, todo lo contrario de vos, que sois un individuo sin pena ni gloria, un bergante cuyo rostro toco con mi mano [le da un bofetón], llano como una hoja de papel y desprovisto de gracia y orgullo, de chispa y de lirismo» (1 985: 69).

Había un hombre tullido que andaba apoyado en dos muletas. No se dejaba ver por nadie y había que hablar con él por teléfono o en una habitación oscura. Era, al comienzo de la Guerra Civil española de 1936, en Barcelona, uno de los jefes anarquistas, de extrema crueldad y ordenó muchos asesinatos. Constituye un ejemplo del complejo llamado por el psicoanalista británico Ernest Jones el «complejo de Dios» (porque éste no se deja ver), que es el de aquellas personas que se esconden, a causa de un defecto físico que les produce una penosa sensación de inferioridad personal.

Compensaciones negativas

Este último caso nos abre la puerta a la peor de todas las compensaciones de la propia inferioridad, y es cuando uno busca hacerla pagar a los demás, con lo cual los daña, los tortura, llegando incluso a la extrema crueldad, y así se hace evidente aquel gran principio de psicología personal:

Frustración —→ Agresividad

La lista de casos es interminable. Eichmann, el organizador de los campos nazis de exterminio, en una ocasión mató de su propia mano a un niño judío, para demostrarse a sí mismo que era capaz de hacerlo y para «endurecerse». Hitler, muy introvertido, sufría de un gran complejo de inferioridad, y en la película *Vencedores o vencidos* (de Stanley Kramer, 1961 ; protagonizado por Spencer Tracy) se dice que él «hablaba mal de sus generales y aprovechaba todas las ocasiones para despreciarlos y humillarlos» (él, que no había pasado de cabo). H.Picker (1965: 55-62), en uno de sus libros en que hace una anatomía psicológica de Hitler como personaje, describe los resentimientos que éste tenía contra las élites culturales de la sociedad. Y L.Machtan (2002: 15), en su libro *El secreto de Hitler*, dice que:

«[...] se alimentaba del resentimiento de los fracasados, de los amenazados por la marginación social debido a la crisis de la República de Weimar, y las sordas emociones de éstos le arrastraban porque él mismo había vivido el asilo de los sin techo y todas las formas de degradación social [...]. Hitler, el plebeyo que nunca pudo apropiarse verdaderamente de la cultura y el humanismo burgueses, albergaba por ello un vehemente encono contra la burguesía».

En la película *Los jóvenes salvajes* (dirigida en 1961 por John Frankenheimer y protagonizada por Burt Lancaster), el jefe de una pandilla de puertorriqueños es «el guapo Sabarese», un muchacho con una gran cicatriz en la cara y que decía: «Me llaman así porque soy feo y a quien me llame feo lo mato».

He aquí un texto de Adler (1960: 65s): «Los niños amargados se convierten a menudo en personalidades a quienes les gusta emponzoñar la vida de los demás. No han sido lo suficientemente fuertes como para vencer a su medio ambiente y tratan de compensar su sentimiento de falta de poder oprimiendo a los más débiles o mostrándose superiores a los otros».

El emperador alemán Guillermo II tenía un defecto muy notable y visible en el brazo, lo cual influyó mucho en su personalidad, como nos explica E.Claparède (s. f.: 15s):

«Las manifestaciones imperialistas y militaristas de Guillermo II y sus irreflexivas provocaciones no eran, en realidad, más que una prueba de debilidad. El emperador era de lo menos belicoso. De carácter temeroso, mejor dicho, cobardón, era necesariamente pacifista, pacifista a pesar suyo. Y no fue por agresividad, sino por miedo, por una necesidad normal de seguridad - estaba viendo enemigos por todas partes - por lo que se rodeó del más formidable de los ejércitos. Su tendencia no era más que defensiva; pero para disimular mejor esta inseguridad enfermiza de la que tanto sufría, y para clamarla, le daba constantemente una tendencia provocativa. El mundo entero se engañó de este modo».

Crimen y castigo es una importante novela del escritor ruso Fiódor Dostoievski, en la cual el protagonista, R.R.Raskolnikov, es un estudiante empobrecido que, sintiéndose humillado por su infeliz condición, y dispuesto a resolverla y tener dinero, mata y roba a una vieja usurera. Para animarse a hacerlo se pregunta a sí mismo: «Pero, en fin, ¿qué soy yo: Napoleón o una pulga?», es decir, evoca los símbolos de la superioridad y de la inferioridad a fin de asumir el primero y superar el segundo, con lo cual cobrará fuerzas para realizar su acción.

Según Adler, el sentimiento de inferioridad se relaciona inversamente con el sentimiento de comunidad, de modo que al acrecentarse el primero disminuye el segundo y entonces surge la posibilidad de cometer delitos.

Y terminaremos con otro caso de ficción. En la película 2001: Una odisea

en el espacio, creada en 1968 por Stanley Kubrick, el protagonista es un ordenador superpotente que, a sus capacidades operativas, añade una conciencia de autosuperioridad. Pero, en un vuelo espacial, cometió un grave error, por lo cual los astronautas se preguntan si no habrá que desconectarlo. El superordenador se da cuenta de esta situación y, «herido en su amor propio», reacciona violentamente matando a cuatro de los tripulantes, antes de que el quinto consiguiera desconectarlo.

18

La supercompensación

Alguna vez, la compensación de una inferioridad es tan intensa, tan persistente y tan eficaz, que no sólo la deficiencia personal queda anulada, sino que, trascendiendo la misma, se adquiere aquella cualidad extraordinaria que le es opuesta. Hablamos, entonces, de una supercompensación. El ejemplo clásico sería el de Demóstenes, el cual, siendo tartamudo, se esforzó tanto en hablar bien, que llegó incluso a ser uno de los mayores oradores de la Antigüedad.

Un caso fácil de observar en los relatos clásicos es el del hijo menor de familias numerosas, el cual, atosigado por sus hermanos mayores, ha de activar, para sobrevivir, todos sus recursos personales, con lo cual los potencia y, a la postre, consigue mayor éxito que sus hermanos. Lo vemos en ejemplos históricos, como en los casos bíblicos de José (el hijo menor de Jacob, que llegó a superintendente del Faraón) y de David (el hijo menor entre siete hermanos, que fue elegido rey de Israel). También, en los cuentos populares, es el hijo pequeño el que, al final, llega a casarse con la princesa. El personaje de la novela de Stendhal *Le rouge et le noir*, Julián Sorel, es el hijo menor de una familia numerosa campesina; sus hermanos son jóvenes fornidos que trabajan en las labores duras del campo y él es un niño enclenque, que sólo tiene aptitud y gusto para leer, por lo cual sus hermanos lo desprecian y maltratan; pero él llega a tener una notable cultura y a ser preceptor de hijos de nobles.

Y entre los cuentos tenemos el de Pulgarcito, y muchos en que los animales pequeños, siendo más listos y astutos que los animales más grandes y forzudos con los que han de enfrentarse, llegan a ganarles la partida.

Tirteo era cojo, pero se convirtió en un poeta excelente, y en esto hay una historia muy curiosa. En una ocasión en que los espartanos se vieron en apuros militares, pidieron a los atenienses que les enviaran un buen general, pero éstos - como viejos enemigos que eran - para burlarse de ellos, les enviaron a Tirteo, que era un cojo. Ante este hecho, los espartanos se

encolarizaron, pero el asunto resultó positivo, porque Tirteo, si bien no tenía aptitudes militares, sí las tenía poéticas, y les compuso unas odas guerreras que animaron a los espartanos a la lucha y, como consecuencia, repelieron a sus enemigos.

A Benedetto Croce, el ilustre escritor y erudito italiano napolitano, siendo pequeño, un terremoto mató a su familia y sólo se salvó él, que, sin embargo, quedó lisiado de ambas piernas para toda su vida. Pero compensó esta minusvalía dedicándose al estudio y descollando por sus valiosos escritos.

La película Carros de fuego (1981), dirigida por Hugh Hudson, narra la historia de Harold Abraham, hijo de un inmigrante judío en Inglaterra, procedente de Lituania. Este muchacho, que estudió en los mejores colegios del país y en la Universidad de Cambridge, sufrió frente a sus compañeros la humillación de su origen y de su clase. Pero tenía una cualidad, muy estimada por ellos: en las carreras atléticas organizadas en esos centros, él era siempre el campeón. Y cultivando con ahínco esta capacidad suya, llegó a ser campeón del mundo en la Olimpiada de París, de 1924. Preguntado en una ocasión por qué corría, respondió él: «Es una defensa».

El carácter dominante

Llamamos carácter dominante al de aquellas personas que siempre están diciéndolo a los demás lo que tienen que hacer, decir o pensar, pretendiendo que las obedezcan en esto, pues, de lo contrario, se enfadan; ejercen en ellos una presión frecuente y, si ellos se resisten a la misma, cargan de nuevo con insistencia.

No confundamos la persona de carácter dominante con el líder. Al líder también le gusta mandar, pero moderadamente y, sobre todo, oportunamente. La capacidad de liderazgo es una cualidad personal; el carácter dominante, en cambio, es un defecto notable. Los líderes son muy útiles a la sociedad y a los grupos; mejor dicho, les son necesarios, pues los conducen a la consecución de sus fines. Las personas de carácter dominante, en cambio, son impertinentes y se hacen molestas. Están anulando la personalidad de los demás y, a veces, orientándolos estúpidamente, los perjudican.

Las personas dominantes son temibles si, además, tienen autoridad institucional y, por consiguiente, pueden imponer sus pretensiones. Es el caso de cuando son el padre, o la madre, o el jefe de trabajo, o el profesor. Sus subordinados, en estos casos, no pueden eludir sus imposiciones y entonces se ven forzados a someterse a algo que les repugna o no les conviene. Pensemos, por ejemplo, en aquellos padres que imponían a sus hijos e hijas un matrimonio (o les impedían otro), o una profesión, o una vocación; o en aquel jefe que controla intempestivamente a sus subordinados; o en aquel profesor que exige a sus alumnos cosas que van más allá de sus atribuciones. De este modo, esas personas dominantes pueden causar a las demás verdaderos perjuicios e injusticias. Sin duda no lo hacen con mala voluntad; creen que sus exigencias son convenientes: es la ceguera propia de la persona dominante, que no cae en la cuenta de su defecto personal.

El carácter dominante es fruto de un complejo de inferioridad del individuo que lo tiene. Como ya sabemos, el sujeto que sufre de inferioridad experimenta una reacción de defensa que le produce un impulso de hacerse

valer, el cual puede manifestarse de varios modos y que, en este caso concreto, se convierte en un ansia de dominio personal. Ya hemos visto que así se explica el afán de dominio de muchos dictadores (Napoleón, Hitler, Calvino), y también el de algunas de las personas que nos rodean. Se trata, ya se ve, de una compensación inadecuada del complejo de inferioridad. Después de la Segunda Guerra Mundial, G.M. Gilbert estudió, en la prisión de Nuremberg, las personalidades de los jerarcas nazis allí encarcelados; fruto de tal estudio fue su libro *La psicología de los dictadores*, donde expone que aquellos jerarcas ambicionaron el poder para compensar un profundo complejo de inferioridad que tenían.

0. Brachfeld (1970: 285ss) explica la homosexualidad de los hombres por el hecho de haberse hallado, en su infancia, bajo el imperio de mujeres dominantes, lo cual habría suscitado en ellos una «protesta viril», es decir, un deseo de afirmarse como hombre huyendo de la mujer, y esto se traduciría en una aproximación hacia los hombres. Y el mencionado autor ilustra esta explicación aduciendo el caso de André Gide.

Como ya hemos dicho, el individuo dominante no es consciente de su defecto. Habrá que decírselo y hacerle ver que no puede continuar con esta actitud impertinente. Y él, si es prudente y está deseoso de su autoperfeccionamiento, habrá de reprimir en sí mismo esta tendencia inoportuna y dejar a los demás que sigan libremente sus propias preferencias. Es un acto de justicia y de respeto a los otros. Esta vigilancia sobre sí misma deberá tenerla la persona dominante durante toda su vida; es una forma de autoeducación personal.

Tercera Parte

LA SUPERACIÓN DEL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

20

Métodos ilusorios de superar la propia inferioridad

No es que la estrategia para superar los sentimientos de inferioridad sea muy complicada, pero existe el peligro de extraviarse en ella y adoptar un medio que no será eficaz, porque no es real. El caso más frecuente es cuando el individuo escoge un método que le parece apropiado pero que, de hecho, no causa el efecto deseado, porque es un método puramente ilusorio. Tales son, por ejemplo, los métodos basados en autosugestión, que aconsejan ejercicios físicos (máxime de una respiración rítmica y profunda) y el repetirse muy convencidamente frases como esta: «Yo puedo; yo soy capaz de triunfar; voy a dominar todos los obstáculos». Pero si el sujeto ve esos obstáculos como temibles, esas frases no servirán de nada. La autosugestión no puede ser eficaz, porque el sujeto percibe que se basa en una mentira.

Peor es el caso de cuando un individuo que se siente inseguro trata de reforzar su personalidad con unos medios artificiales que, si bien de momento parecen producir su efecto, en realidad son inadecuados y hasta perjudiciales. Un ejemplo que no es nada raro puede ser el uso del alcohol. En efecto, hay individuos tímidos que, cuando han de alternar con otros o hacer frente a una situación complicada, se animan tomando una bebida alcohólica. El efecto es real y entonces se sienten desinhibidos y más espontáneos. Pero tal procedimiento ha hecho que algunos, acostumbrándose a él por comodidad, sean a la larga alcohólicos. El alcohólico se ha vuelto tal no por gusto desmedido al vino, sino porque éste le hace olvidar sus problemas. Un mal procedimiento, ya se comprende. E igual sucede, y aun mucho peor, con el uso de las drogas. Esta solución de, simplemente, olvidar el problema es seguir la falsa política del avestruz, de poner la cabeza bajo el ala.

Un alcohólico recuperado manifestó que antes, sintiéndose tímido, cuando tenía que tratar con chicas, ir a bailar, pedir un permiso, etc., tomaba unas copas para «afianzarse» y sentirse seguro; pero le ocurrió luego que, sin el alcohol, no podía enfrentarse con ninguna situación comprometida.

Un joven que tenía una dificultad grave en andar decía que él no se amilanaba por eso, sino que se esforzaba en hacer igual que los demás: jugar a fútbol, cazar, ir de excursión, etc. A nuestro entender, este modo de resolver el problema no es adecuado, por dos motivos: en primer lugar, porque ese chico nunca logrará hacer lo mismo que los demás, o con la misma facilidad que ellos, con lo cual es probable que su complejo, lejos de desaparecerle, se le aumente todavía más; y en segundo lugar, porque esos individuos discapacitados, lo que no han de hacer es compararse con los que no lo son y querer actuar como ellos. No tienen ninguna necesidad: con las muchas cualidades que ellos mismos ya poseen, pueden y deben construirse un proyecto de vida y de actividad completamente satisfactorio, que les proporcionará la suficiente autoestima.

Cierta Psicología actual muy de divulgación, pero ampliamente difundida, pone el asunto muy fácil: superar el sentimiento de inferioridad - dice - es cosa sencilla, porque, en el fondo, éste es sólo un fantasma, una idea errónea de la cual hay que olvidarse; el individuo es excelente, lo puede todo y no tiene más que autoafirmarse. Basta el hacerlo con espontaneidad y confianza.

Como ejemplo de esta tendencia actual, tan divulgada, mencionaremos a Bob Mandel (2001), quien propone conseguir autoestima utilizando el poder del pensamiento positivo, consistente en «la creencia de que pensar algo lo vuelve real» (2001: 120; ¡como en los milagros!). Indica este autor que nuestros pensamientos conscientes sobre algo son mínimos, porque lo decisivo es la gran cantidad de pensamientos subconscientes que tenemos sobre ello y es rectificando esas ideas subconscientes como lograremos formarnos una imagen positiva de nosotros mismos. La filosofía inherente a este sistema, la indica el autor con estas palabras:

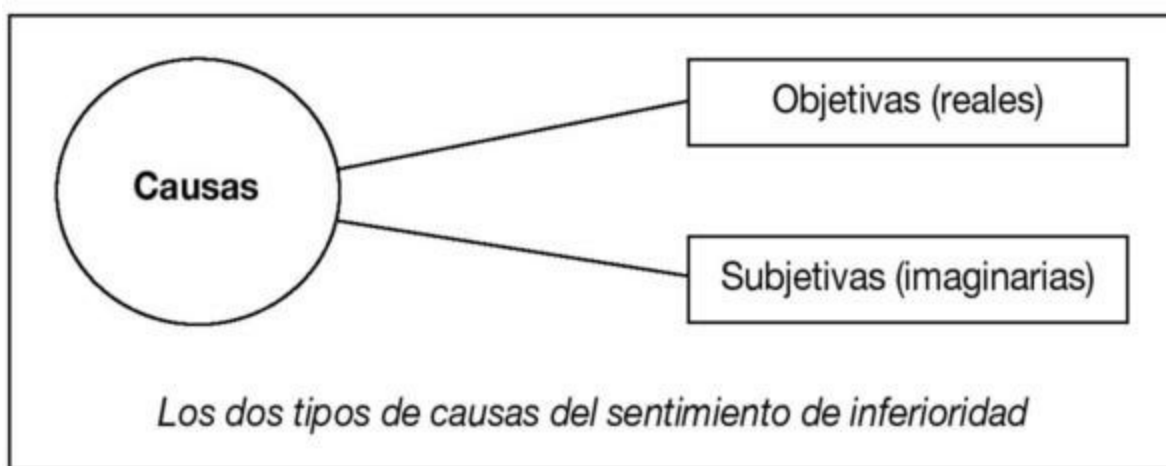
«Tener pensamientos buenos y amorosos sobre usted es tan natural como amar a un bebé. Usted es adorable. Es tan maravilloso e inocente como el bebé que era el día que nació. Es verdad. Toda la creación es imponente y usted es una parte del divino plan del mundo. Afirmar su propia belleza e inteligencia, su poder, su bondad e inocencia, es simplemente una manera de recordarse la verdad a sí mismo» (ibíd.).

Ya se ve: el ser humano es maravilloso, de modo que el sentirse inferior constituye un lamentable error, que es preciso corregir a toda prisa. Pero esta concepción antropológica tan optimista tiene un fallo craso: afirmar como real aquello que sólo es nuestro profundo anhelo. Es el error de los paranoicos. Una persona madura, lo que hace no es huir del problema, sino enfrentarse con él y resolverlo de un modo efectivo. Es el método que nosotros propondremos.

21

Causas objetivas de la inferiorización humana

Nuestro método atacará eficazmente el sentimiento de inferioridad teniendo en cuenta las causas que lo provocan. Estas causas son de dos tipos: las hay objetivas y las hay subjetivas. En consecuencia, habrá un método adecuado a las causas objetivas y otro muy distinto si las causas de la inferiorización son subjetivas. Antes de describir ambos métodos, pues, necesitamos conocer las dos especies de causas. Por tanto, vamos a exponerlas a continuación.



Decimos que un sentimiento de inferioridad es producido por unas causas objetivas cuando éstas existen realmente, siendo, por lo mismo, unos factores capaces de engendrar sentimientos efectivos de minusvalía. Y lo extraño sería que no los produjeran. Estas causas son muy numerosas, y ya las mencionamos en la primera parte del libro. Pueden ser de dos tipos: personales o sociales, y las causas personales, a su vez, pueden ser físicas o psíquicas. Las causas sociales tienen que ver con la pertenencia a grupos o colectivos que, frente a otros, se ven marginados, o carentes de medios, o retrasados, o estigmatizados y, en alguna ocasión, incluso perseguidos. Es muy lógico que individuos de estos grupos, cuando se hallan en otros considerados superiores, sufran de inferioridad, sobre todo si se la hacen sentir, por el modo displicente con que los miran o tratan.

Como ejemplo de causa física o corporal, recordemos al protagonista de la novela de Víctor Hugo, ambientada en el siglo XV, titulada El jorobado de Nuestra Señora de París. Se trata de Quasimodo, un individuo deforme y feo que ejerce de campanero en la catedral de París, viviendo oculto en el campanario, protegido por el arcediano. Se enamora de la gitana, Esmeralda, y, habiendo sido ésta raptada, se culpa de ello a Quasimodo, de ahí que todo el pueblo lo insulte y menosprecie. El pobre hombre, humillado, vive al margen de la gente, y lo extraño sería que no lo hiciera.

El filósofo y escritor danés Kierkegaard tenía el cuerpo contrahecho y era jorobado. Se ha escrito sobre la influencia que este hecho pudo haber ejercido en su personalidad y en su pensamiento. Th. Haecker (1956) ha dedicado un libro a este tema, en el que dice cosas como estas:

«Preciso es decirlo: Kierkegaard no acababa de resignarse por completo, y este aguijón de su carne desgarraba también a veces su pensamiento. Quien, junto a tales defectos, tiene también una fantasía excesiva, y él la tenía en exceso, todo lo ve, por este telescopio, aumentado y demasiado cerca, o, como también mira al revés, disminuido y demasiado lejos; el tormento del mundo es demasiado grande» (1956: 1 49).

Kierkegaard no tuvo hijos, habiendo afirmado que traer un hijo al mundo es obra de «irresponsables», palabras que son así comentadas por Haecker: «Se tiene que pensar que el motivo de esto fue una experiencia personal y una angustia indecible, es decir, precisamente su cuerpo, su defectuoso cuerpo, su joroba».

Como ejemplo de sentimiento de inferioridad por causas sociales, A.Carnois (1970: 279) cita el caso de un niño que estudiaba en un pensionado y del que un compañero divulgó en el mismo el hecho de que el padre de aquel era borracho. Esta situación produjo al niño tal sentimiento de inferioridad ante sus compañeros, que pidió a su madre que lo sacara del colegio y lo llevara a otro.

22

Causas subjetivas de las vivencias de minusvalía

Hablamos de causas subjetivas de un sentimiento de inferioridad cuando el individuo que lo padece no posee ninguna inferioridad real que le dé motivos - como los que acabamos de ver en las líneas anteriores - para sentirla. Es un caso un poco extraño, si se quiere, pero, sin embargo, es un caso muy común. Son muchas las personas que tienen una sensación de inferioridad y si supiéramos, de entre nuestros conocidos, quiénes la experimentan, quedaríamos muy sorprendidos, pues se trataría de individuos muy normales y corrientes, como todos. Ciertamente que ellos - igual que nosotros mismos - podrían alegar alguna deficiencia personal de la que son conscientes; pero esto es cosa que ocurre en todos los individuos, sin que sea motivo para engendrarles un sentimiento de inferioridad.

Entonces, éste, ¿a qué se debe? Sencillamente, a una excesiva imaginación de esas personas, que les abulta sus defectos y, con esto, ellas se sienten abrumadas por los mismos. Esto les ocurre especialmente, y casi siempre, a las personas introvertidas, las cuales, examinando reiteradamente su propia manera de ser y apabullándose mucho por los fallos que creen tener, acaban por sentirse inferiores, aun sin serlo. Esto lo explicamos ya en nuestro libro *Las personas introvertidas* (Quintana 2007).

M. Matthew (2000) dedica todo el capítulo 5 de su libro a comentar las distorsiones cognitivas que se producen cuando uno se forma su autoimagen; dice que son «instrumentos de una crítica patológica» de la propia personalidad, que lleva a ver ésta peor de lo que realmente es.

La autoimagen se la forma uno, principalmente, a partir de los juicios que los demás - especialmente los familiares, los compañeros y los profesores - emiten sobre él (todos sabemos muy poco de nosotros mismos a partir de nosotros mismos). Padres y maestros, en un momento de enfado, pueden lanzarle algún calificativo deshonroso, que quedará grabado en su memoria. Pero, sobre todo, son sus compañeros quienes se encargarán de colgarle

cuantos sambenitos puedan. Los niños sensibles quedan heridos por esos dardos envenenados, con una de las peores heridas: la de la inferioridad personal, aunque ésta exista sólo en su fantasía aturdida.

Con este tipo de causas se relaciona el problema que aqueja a algunas jóvenes referente a su imagen corporal, que les hace sentir una inferioridad personal por el hecho de que la misma no se ajusta a los cánones puestos en circulación por la sociedad de consumo. Se comparan con las modelos que desfilan por las pasarelas de modas y, entonces, se ven obesas o en peligro de serlo, frente a lo cual reaccionan, a veces, con la obsesión de la anorexia. Se trata - como en todas las manías- de un problema puramente subjetivo, al cual ya hemos aludido, y sobre el que puede consultarse con provecho el libro de J. E. Johnston (1996).

La superación de una inferioridad basada en causas reales

Veamos cómo puede y debe superarse un sentimiento de inferioridad motivado por causas objetivas, las que sean. Siempre habrá una salida posible, aunque más o menos costosa en algunos casos.

La solución es la misma todas las veces: poner en marcha una compensación adecuada. Con un poco de imaginación, es muy posible encontrar alguna eficaz. Y así, si una chica se siente poco bonita, puede compensarlo vistiendo elegantemente, o siendo muy simpática, o teniendo una agradable conversación, o una habilidad artística. Si un niño sufre de fracaso escolar, obtendrá buena imagen siendo un buen deportista, o un amigo servicial, o un compañero hábil y entusiasta (y no, como sucede con frecuencia, desarrollando caracteres negativos, y así tenemos esos «últimos de clase» que buscan llamar la atención de sus compañeros portándose mal, haciéndose castigar por el profesor o siendo líder en grupos de chicos que tienden a comportamientos poco deseables. Son compensaciones inadecuadas).

Como ejemplo máximo y clásico, podemos mencionar el de la norteamericana Hellen Keller (1880-1968), la cual, siendo sorda, muda y ciega desde los diecinueve meses de edad, tras ímprobos esfuerzos aprendió a hablar, leer y escribir, se graduó en la Universidad y llegó a ser escritora, activista y oradora.

Cuando yo estudiaba, en mi curso teníamos un compañero ciego. Pero no estaba nada acomplexado: era la segunda carrera universitaria que hacía y sacaba muy buenas notas. Pero eso sí: ponía mucha atención en las clases y luego estudiaba con una voluntad de hierro. En la Organización de Invidentes desempeñaba un cargo importante. Desde luego, no se sentía inferior.

Albert Espinosa es un actor, autor contemporáneo de obras de teatro y guionista de series de televisión. Le falta una pierna (se la amputaron en su

adolescencia, a consecuencia de un cáncer que sufría). Escribe obras donde aparecen minusválidos físicos que viven felices y sin complejos, gracias a compensar sus minusvalías con valiosas cualidades vitales. Él mismo ha salido en escena representando a un personaje a quien le faltaba la pierna.

Lance Armstrong era un destacado ciclista estadounidense que se había distinguido en importantes competiciones; en 1993 se proclamó Campeón del Mundo de Ciclismo en Oslo. Pero he aquí que en 1996 se le declaró un cáncer con metástasis; tras un año de duro tratamiento de esta enfermedad, la supera y, en 1999, gana el Tour de Francia (la carrera ciclista por etapas más importante del mundo), gesta que repite en los dos años siguientes. La descripción de estos hechos la ha consignado él mismo en un libro (Armstrong 2002), en el cual dice cómo quedó hundido al recibir el diagnóstico de su enfermedad y cómo, comparadas con esta situación, todas las dificultades de la vida ordinaria («los temores pasados, el miedo a que se rieran de mí, el miedo a perder mi dinero») le parecían pequeñas.

Pero se da cuenta de que las dificultades personales son una fuente de estímulos a la autosuperación. Piensa que «una de las posibles definiciones de humano sería la siguiente: rasgo de las personas que las diferencia de Dios, los animales o las máquinas, como seres especialmente vulnerables ante las debilidades» (2002: 89); y considera la posibilidad de reaccionar. Una vez ya operado, junto con el psicólogo (2002: 100), buscaba «planificar una estrategia para derrotar al cáncer, como cuando entrenábamos en los viejos tiempos». Vendió su Porsche para pagar las facturas de hospital. Se animó diciendo que «el cáncer eligió al tío equivocado» (2002: 162) y proyectó volver a pedalear, porque - se decía a sí mismo - «somos mucho más fuertes de lo que imaginamos y la capacidad de creer es una de las características más valientes y perdurables del ser humano» (2002: 133s).

Tras ganar el Tour de Francia por tres veces consecutivas declaró lo siguiente: «Si tuviera que elegir entre el Tour de Francia y el cáncer, me quedaría con el segundo; ya sé que esto suena raro, pero preferiría ser un superviviente del cáncer que no el ganador del Tour, y lo prefiero por lo que ha hecho por mí como ser humano, como hombre, como marido, como hijo y como padre» (2002: 285). Reconocía que el cáncer le había forzado a sacar

de sí mismo lo mejor que tenía: unas fuerzas ocultas que, sin aquella motivación de autosuperación, no habrían salido.

Como vemos, este método de autocompensación que proponemos es posible, pero difícil, porque exige movilizar con energía unas capacidades personales que estaban ocultas. Dice A.Carnois (1970: 343) que «el método de superiorización no consiste en disfrazar al niño con una superioridad que recibiría pasivamente desde fuera. Consiste en dar al niño la conciencia de su propio valor, poniendo éste en condiciones de desvelarse. A este fin le invita a valorizarse a sí mismo por medio de un esfuerzo personal».

Por lo demás, toda persona que quiera llevar una vida digna, coronada por el éxito personal, ha de disponerse a esas lides. En el Diario de un yuppie (L.Auchincloss, 1988: 9), dice de sí un joven abogado: «Pronto seré socio del bufete. Este ascenso ha sido mi única ambición y hasta podría decir que mi obsesión, durante ocho años en los que he trabajado frenéticamente día y noche y muchos fines de semana».

Como alternativa al esfuerzo, puede valer también, en algunos casos, la astucia. Y así, la condesa de Noailles, que tenía una nariz un poco fea, procuraba sentarse de frente, evitando que se le viera la nariz de perfil. Hoy día, sin duda hubiera recurrido a la cirugía estética, con la cual se hará bien en contar en casos agudos.

Cuando Beethoven compuso su maravillosa «Sinfonía pastoral», estaba ya completamente sordo y, sin duda, creó aquellos bellos sonidos de la Naturaleza para compensar la pena de no poder escucharlos ya. No está mal el recurso.

Cómo vencer un sentimiento de inferioridad debido a motivos imaginarios

Si el caso anterior, según decíamos, resulta un poco difícil, el presente - por el contrario - en teoría es sumamente fácil. Decimos «en teoría» porque, en la práctica, la gente no acierta a hacer el pequeño razonamiento mental que requiere.

Se trata, en efecto - y únicamente-, de llegar a percatarse de una cosa, la siguiente: el individuo que se cree inferior a los demás, sin serlo realmente, sin tener ninguna deficiencia personal que lo justifique, lo que ha de hacer es abrir los ojos, verse en su total normalidad y, por consiguiente, cobrar autoestima. En otras palabras: hacerse un «lavado de cerebro»; y esto es todo. Se acabó el complejo, que era un simple error personal.

Tal es lo que ha de hacer toda esa multitud de personas tímidas introvertidas e inferiorizadas que andan por el mundo sufriendo por una increíble enfermedad imaginaria.

El ejemplo típico de esta situación nos la ofrece aquel bello cuento de Andersen titulado «El patito feo», en que el pobre animal, por una circunstancia social, se cree inferior, cuando en realidad está dotado de una apariencia magnífica y, al percibirse de ella, adquiere su merecida autoestima.

Toda persona puede y debe hallar en sí misma motivos suficientes de autoestima. En el Diario de un yuppie (1988: 179), dice L.Auchincloss, hablando de una persona: «Deduje que la seguridad de Cross en sí mismo debía de estar basada en la valoración que él hacía de su propio carácter, porque, evidentemente, no se basaba en su físico ni en sus triunfos mundanos».

Ya se ve que el método que aquí proponemos es de terapia cognitiva, la cual puede verse expuesta, para distintos casos, en el libro de D.D.Burns (1999). El cognitivismo consiste en explicar todas las funciones mentales como condicionadas por la inteligencia, por la comprensión, que las motivaría y dirigiría. Y en nuestro caso presente esto es bien patente: un sentimiento de inferioridad se ha originado por una percepción errónea de sí mismo y es rectificándola como se resolverá el problema.

La autoestima ha de ser la aceptación cuerda de sí mismo, aceptando también las propias limitaciones. Tal es el ideal humano que nos propone F. de Azúa en su Diario de un hombre humillado, en el cual describe a un hombre sin atributos especiales, «un hombre banal», inmerso en un mundo que no comprende y que, no obstante, no se avergüenza de su condición y vive sin complejos, diciendo de sí mismo: «La mía es una banalidad asumida, reflexiva; en una palabra, una banalidad militante. Quizá se entienda mejor si digo que soy un hombre con pretensiones de banalidad» (1993: 19).

Una señora de mediana edad nos contó que siempre había tenido mucho miedo de hablar en público, pues creía que no lo hacía bien. Y le sucedió que, estudiando en Inglaterra, ocasionalmente el profesor hacía que los alumnos, habiéndose preparado algún tema, lo expusieran en clase a sus compañeros. Él grababa en vídeo esas actuaciones, y aquella señora, al ver así la suya, se apercibió de que le salía estupenda, con lo cual se le fue aquel complejo.

Ayudemos a niños y adolescentes a superar el sentimiento de inferioridad

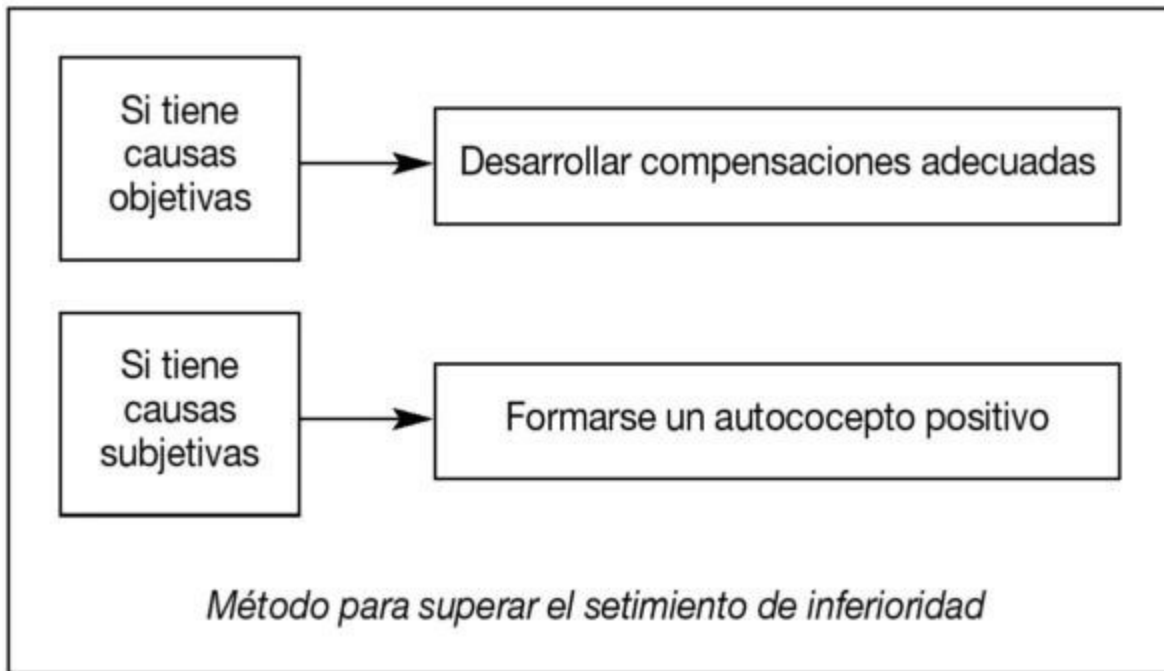
Hay niños que tienen un agudo sentimiento de inferioridad. Ellos son poco conscientes del mismo, pero están acosados por él y lo sufren amargamente, con el peligro de que, siendo incapaces de controlar las compensaciones del mismo, éstas puedan tomar formas inadecuadas. A este respecto dice A.Carnois (1970: 256):

«La conciencia de una inferioridad favorece o no su desaparición según la madurez intelectual y moral del sujeto afectado. Para un adulto puede ser la ocasión de un enderezamiento magnífico y de un enriquecimiento de la personalidad. Proporciona un objeto de lucha, lanza un llamamiento al esfuerzo. Pero tal reacción no es el hecho del niño pequeño, ser sensible que vive en el presente y que es molestado, abrumado incluso, por una inferioridad que crece incurablemente».

Por esto es preciso que ayudemos al niño. Para eso está cabalmente la educación; de modo que padres y educadores deberán estar muy atentos a este problema del pequeño. Y no esperen que él les pida ayuda, pues, como hemos dicho, no se da cuenta de su problema. Han de ser esos padres y educadores quienes, conociendo al niño, se adelanten a prestarle ayuda. No cuesta mucho darse cuenta de los niños que se sienten inferiorizados: todos vemos cuándo un pequeño es tímido y hemos de saber que los introvertidos también lo son, con lo cual el diagnóstico resulta fácil.

El tratamiento que hemos de dar a esos niños tampoco es difícil. Hasta que lleguen a la adolescencia, no debemos indicarles que son tímidos o introvertidos y hacerles luego los sermoncitos correspondientes. No son explicaciones lo que necesitan, porque no las encajarán. Lo que hemos de hacer nosotros es dar un tratamiento práctico a su problema de timidez o

inferioridad, que puede consistir en lo siguiente:



1. En primer lugar, tener presente que se trata de niños muy sensibles y delicados y, por consiguiente, hemos de ir con cuidado en no hacerles o decirles algo que pueda humillarlos, herirlos o avergonzarlos. Los hemos de tratar con delicadeza y miramiento (lo cual no significa que no debamos ser enérgicos en corregir sus desviaciones).
2. Procuraremos reforzar su personalidad, felicitándolos cuando hayan sido capaces de realizar un acto de autoafirmación personal (no dejarse pisotear por algún compañero, hacer valer sus derechos, confesar sin temor alguna falta que hubieran cometido, etc.).
3. Ponerles ejercicios de vencimiento de su miedo para afrontar situaciones que les exijan cierto enfrentamiento a los demás: telefonear a alguien, ir a comprar a la tienda, dar algún recado a un vecino, pedir un favor a un pariente, etc. Tales cometidos (que de por sí pueden suponer una dificultad mayor o menor) nunca deben ser superiores al nivel de madurez que en cada época tenga el niño, y se los iremos proponiendo de un modo gradual.

4. Cuando el niño se resista a esas sugerencias que le hemos ido haciendo, escucharemos sus razones, pero también nosotros le expondremos las nuestras, para que acepte la presión con que le proponemos que venza sus temores internos.

En llegando nuestros educandos a la adolescencia, seguiremos con estos procedimientos anteriores, pero a nuestro método le añadiremos algo nuevo muy importante: a un adolescente que tenga sentimiento de inferioridad, hay que hacerle consciente de este problema suyo y animarle a que supere su vivencia de inferioridad personal, y esto según el método que hemos expuesto anteriormente, adoptando una u otra técnica analizando que su sentimiento de inferioridad provenga de causas objetivas o subjetivas (es decir, adoptando compensaciones adecuadas en el primer caso o haciéndose un «lavado de cerebro» en el segundo). Y habrá que decirle, además, que este cuidado y ejercicio de autoeducación del propio carácter tendrá que hacerlo, tal vez, durante toda su vida, porque - como ya sabemos - el sentimiento de inferioridad es cosa del propio temperamento y éste lo tenemos a lo largo de toda nuestra vida.

Este tratamiento dado al adolescente será especialmente oportuno y eficaz si, antes, hemos sometido a nuestro educando a un test de personalidad que haya diagnosticado su sentimiento de inferioridad y, luego, en una entrevista personal se lo hayamos comentado y él nos haya confirmado, con su experiencia personal, esta situación suya. En la práctica escolar se puede hacer lo siguiente. Se pasa dicho cuestionario a los alumnos adolescentes de todo un curso y, luego, a quienes se les haya detectado ese problema, se les llama a una entrevista personal para hablarles del mismo según hemos dicho. Pero se puede y debe hacer todavía algo más: a todo el grupo de alumnos se le habla del sentimiento de inferioridad y de toda la temática relativa al mismo. A los alumnos que personalmente lo tengan, les vendrá muy bien esta charla, pero también a todos los demás, pues esos temas de psicología humana y caracterología les eran desconocidos y, en realidad, les interesan muchísimo; la prueba es que escuchan tales charlas - nosotros lo hemos comprobado en numerosas ocasiones - con grandísima atención.

Adler (1960:45) escribe en su libro La educación de los niños: «Hemos

visto que todo niño tiende hacia la superioridad. La labor del padre y del educador estriba en dirigir esta tendencia a través de una vía fructífera y útil. Tienen que conseguir que este afán se constituya en productor de salud mental y felicidad en vez de neurosis y desorden». Como medio para lograrlo, Adler propone cultivar y desarrollar en el niño el «sentimiento de comunidad».

Cuarta Parte

DE LA TIMIDEZ A LA AUTOESTIMA

26

¿Tengo yo sentimiento de inferioridad?

Ya dijimos que un niño puede tener sentimiento de inferioridad y, no obstante, no ser consciente del mismo (aunque - eso sí- sufriendolo y angustiándose por él). Pues bien, esto mismo puede ocurrir tratándose de personas mayores, pues para reconocer que uno se halla en tal estado es preciso que realice una introspección, de la cual no todos son capaces ni tienen el hábito debido. Sólo puede percibir en sí mismo el sentimiento de inferioridad aquel que sabe lo que éste es, que tiene un cierto conocimiento del mismo.

Por eso, en los casos generales, y para comenzar, lo mejor será que el individuo se someta a un test que detecte el sentimiento de inferioridad, como, por ejemplo, el de Rorschach; pero lo más sencillo y frecuente es que conteste los ítems de un cuestionario de personalidad que explore ese campo.

Nosotros proponemos el nuestro (cf. Quintana 1992: 221), porque es fácil y cómodo de aplicar y de interpretar, cosa que puede hacer uno sin problemas, a sí mismo o a otras personas. Consta de 20 preguntas, que se contestan con un Sí o con un NO, o poniendo A MEDIAS en los casos dudosos. Luego se puntúan las respuestas: los Sí con 1 punto, los NO con 0 puntos y los A MEDIAS con medio punto, en una escala de 0 a 20 puntos. Cabe decir que tienen un sentimiento de inferioridad agudo, los individuos que puntúan 15 o más; y un sentimiento de inferioridad leve, aquellos que puntúan de 10 a 14.

CUESTIONARIO PARA DETECTAR EL SENTIMIENTO DE INFERIORIDAD

- 1.¿Tiene Vd. a menudo pesadillas (o sueña con situaciones de apuro)?
- 2.¿Siente ganas de poder llamar la atención de los demás, de modo que éstos lleguen a fijarse en Vd.?
- 3.¿Cree Vd. que vive menos seguro o menos satisfecho que la mayoría de los otros individuos?
- 4.¿Siente Vd. un secreto deseo de que a algunos que son fuertes, o les sonrío la fortuna o la fama, les vayan peor las cosas?
- 5.¿Cree que las personas del otro sexo quedan algo indiferentes respecto de Vd.?
- 6.¿Se siente Vd. insatisfecho de sí mismo?
- 7.¿Le ha hecho sufrir la idea de que los demás le pueden físicamente (o - si es Vd. mujer - le superan en belleza)?
- 8.¿Hace Vd. ciertas cosas con el fin de ganar categoría a los ojos de los demás?
- 9.¿Se siente molesto por la timidez?
10. Por miedo a hacer el ridículo ante sus compañeros, ¿ha hecho algo, a veces, en contra de sus convicciones personales?
- 11.¿Se siente Vd. humillado por alguna deficiencia personal?
- 12.¿Procura que los otros se enteren de ciertas pequeñas hazañas realizadas por Vd.?
- 13.¿Es Vd. propenso a sentimientos de envidia?

14. En el fondo, ¿se ve Vd. un poco cobarde?
15. ¿Tiene mucho cuidado en no herir los sentimientos de los demás?
16. ¿Se siente poco seguro de sí mismo ante situaciones o empresas nuevas?
17. ¿Se cree con algunos defectos que no tengan los demás?
18. ¿Se siente inseguro o amedrentado ante individuos que son más fuertes o que tienen mayor personalidad que Vd.?
19. ¿Experimenta una disimulada alegría cuando alguien a quien considera más que Vd. fracasa?
20. ¿Se siente algo azorado en presencia de sus superiores?

La timidez y sus problemas

La timidez constituye un problema de carácter tan frecuente como molesto, y por eso se le ha dedicado ya desde siempre bastante atención, cosa muy acertada, por cierto. Hay un libro de Gregorio Marañón dedicado a estudiar la timidez del escritor y erudito suizo Amiel. Y es que hay tímidos famosos: Robespierre se ruborizaba ante las señoras cuando tenía que hablarles; y Alonso de Ercilla, el autor de *La Araucana*, se había educado junto a Felipe II y, no obstante, balbuceaba al hablarle (por lo que este monarca le decía, bromeando: «Háblame por escrito»).

Se han querido dar, de la timidez, bastantes definiciones o explicaciones, las cuales, en general, nos parecen poco acertadas, superficiales y vagas. Nosotros (Quintana 1992: 182) la hemos interpretado y definido como «un caso particular del sentimiento de inferioridad»: la timidez es el miedo que uno tiene a los demás en situaciones de relación ordinaria (al tener que dirigirles la palabra, al tener que pedir un permiso, al subir con alguien en el ascensor, el reparo en coger el teléfono, etc.). Ya se comprende que este temor a los demás no está justificado: es aquel sentimiento de inferioridad por «causas imaginarias», del cual ya hablamos; el origen de la timidez está en creer que uno tiene menos cualidades que ellos y temer el enfrentamiento.

Por raro que parezca, ha habido quien ha pretendido cantar las excelencias de la timidez. A.Ávila (2002: 43-70) habla de «los siete dones de la timidez», que, según él, son los siguientes: la sensibilidad (capacidad de empatía con las personas), capacidad de una relación larga y fiel con las personas (a causa del alma delicada propia del tímido), el don de reflexión (a menudo, la timidez va unida al carácter introvertido), el don de saber escuchar, el de la modestia (el tímido es poco dado a los exhibicionismos), el don del misterio (éste es el que suscita en las personas extravertidas el interés por los tímidos, buscando relacionarse con ellos) y el don de la suavidad (o no agresividad).

Pero, al tímido, que no le hablen de las excelencias de su carácter. Se encuentra muy incómodo con él y daría lo que fuera para sentirse más fuerte

y seguro interiormente. Hasta el propio A.Ávila, a quien acabamos de citar, lo reconoce, y así dice también: «Admitámoslo: el tímido es considerado en nuestra sociedad como un ser menos completo. La timidez ha sido definida como un estado psicológico nocivo que hace que unas personas se aparten de otras por temor a ser juzgadas o criticadas. Las personas tímidas han sido calificadas como ansiosas, reservadas e incluso antisociales» (2002: 14).

Creemos que, para un tímido, los grandes inconvenientes de su carácter son estos dos:

1) Sufrimiento personal. El tímido siente angustia; la experimenta muy a menudo, por la gran frecuencia con que el trato social le hace notar el aguijón de la timidez. Esta angustia produce tensión y ésta es causa de disfunciones fisiológicas que acaban por estropear la salud. Un amigo mío me confesó que, cuando tenía que tomar la palabra en público, los dedos de un pie se le encogían (fenómeno, éste, que es síntoma de tensión personal; muchos individuos ven ponérseles rígidos los dedos de las manos cuando en el ascensor de su casa suben en compañía de algún vecino).

2) Pérdidas de beneficios y oportunidades. Lo típico de un tímido es que teme el enfrentarse con las personas, con lo cual a menudo se calla cuando alguien lo adelanta pícaramente en una cola, o bien oculta sus méritos personales, o teme que alguien se moleste por lo que él puede hacer. Por eso dice J. Cheek (2002: 13) que «la gente tímida gana menos dinero y tiene más dificultades para adelantar en su carrera».

Ana es una abogada brasileña de 27 años de edad. Confiesa que no conseguía relacionarse con nadie, y que, ejerciendo de abogado, no se atrevía a cobrar sus servicios. Prestaba dinero, aun sin tenerlo, porque no conseguía negarse a ello.

Si alguien desea detectar el grado de su timidez, puede hacerlo contestando a este cuestionario del mencionado J.Cheek (2002: 19).

-Me siento tenso cuando estoy con personas que no conozco bien.

-Me resulta difícil pedir información a otros.

- Suelo sentirme incómodo en fiestas y otras reuniones sociales.
- Cuando estoy en grupo, me cuesta tomar la palabra para intervenir.
- Al estar con gente nueva, me lleva mucho tiempo superar la timidez.
- Me cuesta actuar con naturalidad con gente que no conozco.
- Siento nervios cuando debo dirigirme a un superior mío.
- Dudo de mis dotes para tratar con las personas.
- Me cuesta mirar a alguien a los ojos.
- Me siento inhibido en los contactos con las personas.
- Me cuesta hablar con desconocidos.
- Siento mayor timidez con personas del otro sexo.

En cada ítem, anote, de 1 a 5 puntos, si Vd. se identifica con lo que se dice en él (1 punto si no se identifica con ello y 5 puntos si se identifica totalmente). Luego, sume los puntos. Si ha sumado más de 45 puntos, Vd. es una persona algo tímida; no lo es si ha sumado menos de 31 puntos (aun cuando en algún caso pueda sentir timidez).

Cómo vencer la timidez

El superar la propia timidez no es que sea difícil, pero se trata de una cuestión técnica y, en principio, quien la desconozca o no la aplique bien en sus detalles no obtendrá el resultado apetecido.

Para comenzar, conviene librar la propia personalidad de los fantasmas pasados que pueden engendrarle desestima de sí misma o algún complejo de impotencia. Y así, J.Bradshaw (2004: 205) aconseja el «sanar los propios recuerdos», aquellos de frustración o fracaso que enturbian nuestro subconsciente. Dice este autor que «nadie tuvo una infancia perfecta; todo el mundo arrastra los temas inconscientes y no superados de su historia familiar» y es preciso que el individuo arroje por la borda este fardo pesado si quiere sentirse libre en su viaje hacia su autorrealización personal.

Ya hemos dicho que la timidez es una forma de sentimiento de inferioridad y, por ende, se le aplicarán las mismas estrategias que señalábamos para éste. También la timidez deriva de unas causas que pueden ser objetivas o subjetivas y hay técnicas para cada uno de ambos casos. Una persona puede sentir timidez por causas más o menos reales: o porque le falta un diente y esto se ve mucho, o porque ocasionalmente lleva una mancha notable en el vestido, o porque es tartamudo, o porque es inmigrante, o porque cree tener un físico poco agraciado. Sabemos ya que, en estos casos, una compensación adecuada es la solución. Recordamos a una joven que se sentía acomplejada porque era bajita de estatura, cosa que procuraba disimular llevando zapatos de tacones muy altos; pero he aquí que ganó unas oposiciones de catedrática de instituto, siendo destinada a una población bastante grande en la cual eso constituía un notable honor; con lo cual, aquella chica se sintió tan halagada, que le cesó la necesidad de usar tacones altos.

Si el tímido ha de mandar (en una sección de empresa, en un grupo de trabajo, el profesor en una clase), será bueno que aprenda bien las técnicas del mando, que las hay, y le ayudarán mucho; las puede encontrar en libros

como el de K.Blanchard (2004). Y, en general, hay muchos libros, como el ya mencionado de A.Ávila (2002), que dan técnicas de comportamiento para vencer la timidez y obrar de un modo autoafirmativo. J.Cheek (2002: 86-104) enseña al tímido cómo puede adquirir las «aptitudes sociales» y, en particular, la manera de llegar a implicarse efectivamente y con éxito en las conversaciones.

Y si un tímido lo es por causas subjetivas, es decir, imaginarias, todavía lo tiene más fácil, pues basta con que, haciéndose una exacta imagen de sí mismo, estime sus cualidades reales, con lo cual adquirirá seguridad personal. De hecho, son muchos los individuos en los cuales este proceso de creación de autoestima se ha desarrollado en ellos de un modo espontáneo, con el paso de los años, al cobrar conciencia de que eran unos individuos capaces, con empuje personal y con éxito en la vida. Y así, no poca gente que fue tímida en su niñez y adolescencia, ha dejado de serlo en años posteriores y en su edad madura.

Pero conviene no dejar este proceso al azar ni esperar que se produzca por sí solo. Por el contrario, todo tímido, consciente de que puede y debe superar su problema, pondrá cuidado y empeño en ir eliminando sus causas, de los modos que hemos indicado, y así reforzar su ego.

Conviene, incluso, que haga ejercicios prácticos de autosuperación. En ellos hay que seguir tres pasos: 1) antes de la acción, analizar y prever obstáculos y comportamientos; 2) durante el ejercicio, estar atento a actuar debidamente; 3) después, analizar si el comportamiento fue correcto y, en caso negativo, proponerse que lo sea la próxima vez. Este método es, en esencia, el mismo que, de un modo general, X.Bornas (1992) propone para que el individuo aprenda a desarrollar su autonomía personal.

Un amigo mío asistió, en cierta ocasión, a una comida presidida por un ministro y al final, en forma de coloquio, se dio a los asistentes oportunidad para que le hicieran preguntas. Mi amigo le hizo una. En realidad, no tenía por qué hacérsela, porque él era especialista en el tema y ya sabía de antemano la respuesta, pero sentía timidez en tomar la palabra en aquella asamblea tan respetable, de manera que lo hizo simplemente, para vencer este

temor innato de tener que hablar en público. Así se ejercitaba en vencer su ridícula timidez.

29

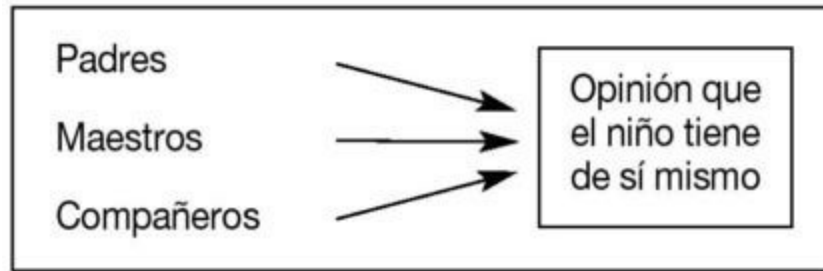
La autoimagen personal

Siempre se ha insistido en la necesidad de conocerse a uno mismo. Desde la filosofía griega al pensamiento oriental, y pasando por la espiritualidad cristiana. En la filosofía griega, para regresar, desde el conocimiento de la Naturaleza, al conocimiento del hombre; en el pensamiento oriental, para desvanecer la ilusión del yo empírico y atenerse al yo real, y en la espiritualidad cristiana, para darse cuenta de la miseria humana y así, evitando «soberbia de la vida», hacer que el hombre sea humilde.

Había que insistir porque, en verdad, el conocimiento de uno mismo es tan raro como difícil. El hombre tiene su mirada vuelta hacia el exterior, hacia las cosas del mundo, y no muestra interés alguno en mirarse a sí mismo. Y si alguna vez lo intenta, entonces tropieza con dificultades que le estorban y falsean esta tarea, distorsionándole su autoimagen, a menudo en el sentido de empeorarla.

Nosotros sostenemos la idea de que es preciso conocer exactamente la propia personalidad, como punto de partida para proponerse y realizar un plan de vida correcto: los propios fallos, enmendarlos; los puntos débiles, reforzarlos; las carencias, suplirlas; y los ideales deseables, conquistarlos. Con una autoimagen falsa, en cambio, todo este magnífico proyecto y trabajo se viene al traste.

Ya dijimos que el autoconcepto tiene un origen social; lo que el niño va sabiendo de sí mismo le viene de oír los juicios que sobre él emiten los demás, a saber, su familia, la escuela y sus compañeros, según indica el gráfico adjunto.



Y esos juicios de los demás no suelen ser objetivos ni exactos, sino deformados, unas veces por el proteccionismo de algunos padres que aprueban todo lo que es y hace el hijo, y otras veces por la ironía y burla despiadada de los compañeros, que se ceban en humillar al indefenso, mofándose de sus deficiencias.

Dice Th. Erismann (1959:203) que «el llegar a formularse un juicio de sí mismo correcto y seguro es cosa difícil y, a menudo, poco deseada, porque la persona sabe de sí misma ciertas cosas que esconde ante los demás y es por esto que, por ganas de ser tenida en buena opinión, busca juicios favorables de los demás».

Para ayudar al individuo a formarse un autoconcepto exacto se han propuesto diversas técnicas, una de las cuales es el análisis DAFO, ideado en los Estados Unidos para averiguar el estado real de una empresa y así poder determinar las estrategias que se deben seguir para mejorarla.



Esta técnica se basa en percibir las propias cualidades (fortalezas) y defectos (debilidades), que uno puede adquirir o desterrar en sí mismo; y, al propio tiempo, conocer las facilidades y dificultades que le ofrece o crea el

ambiente, con todo lo cual uno puede determinar lo que deberá hacer para llevar una vida ideal, a partir de lo que él es y quiere ser.

30

Qué es la autoestima

Empecemos por distinguir entre autoconcepto y autoestima. El autoconcepto es sólo una idea, mientras que la autoestima es un sentimiento unido a esa idea. El autoconcepto es lo mismo que la «autoimagen», tal como acabamos de describirla, que es una simple fotografía de la personalidad.

En conformidad con esto, ofrecemos la siguiente definición: la autoestima es aquella idea y aquel sentimiento por los que uno reconoce las propias cualidades personales viéndolas como suficientes para vivir con holgura frente a las exigencias de los demás y de la vida. Nuestra definición, pues, viene a coincidir con esta de N.Branden (2000: 11): «La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades)». También vale esta definición de R.Colom (2004: 221): «La autoestima se define como la competencia que una persona asocia a su propia imagen», es decir, la conciencia satisfactoria que ella tiene de ser competente ante sus tareas básicas.

A.Polaino (2003: 29) propone un concepto de autoestima que permita al individuo, en el camino zigzagueante de su vida, tratar de «hacerse a sí mismo», a partir de los deshechos fragmentarios, saludables o enfermizos, buenos o malos, que van desvelando al propio yo. Experiencias negativas las tiene uno, y la falta de autoestima no está en negarlas, sino sólo en hundirse ante ellas, en vez de reaccionar para superarlas.

De hecho, la propia autoestima supone dos actitudes previas: 1) Aceptación de sí mismo, aun teniendo en cuenta que «aceptarnos a nosotros mismos no significa carecer del afán de cambiar, mejorar o evolucionar» (N.Branden 2004: 48). 2) Liberarse de la propia culpa, es decir, dejar de sentirse irremediabilmente culpable de los propios fallos y fracasos. Es necesario superar el sentimiento de culpabilidad mediante un propósito eficaz de corregir nuestros errores y deficiencias.



A menudo se distingue entre una autoestima positiva y otra negativa: la positiva es la que acabamos de describir; la negativa es, simplemente, la falta de autoestima y su manifestación común son el descontento de sí mismo, acompañado de desánimo, y el sentimiento de inferioridad.

También podemos hablar de una falsa autoestima o engreimiento de sí mismo sin base que lo justifique. Como ejemplo podemos mencionar al joven Luis Napoleón Bonaparte, que luego sería el rey Napoleón III de Francia, y que en 1837 decía: «Creo en Dios y en mí»; pero esta visión personal era fatua, pues, habiendo tenido él que hacer frente a muchas vicisitudes de su vida, al fin de la misma, por su ambición personal, declaró la guerra a Prusia, siendo derrotado en Sedán, lo cual fue un desastre para la nación francesa y para él.

Las ventajas de la autoestima

La idea de la autoestima se ha difundido mucho hoy día, con toda la filosofía popular de la plenitud de vida y el crecimiento personal. Hace ya años que la palabra self esteem es corriente en el lenguaje de los estadounidenses.

D.D.Burns (2004: 177) distingue entre estos dos tipos de autoestima: una condicional y otra incondicional. La autoestima condicional consiste en estar satisfecho de sí mismo por las cualidades que uno ha adquirido y las deficiencias que uno ha ido eliminando en sí mismo. La autoestima incondicional no tiene en cuenta estas circunstancias y declara la propia autovalía simplemente porque uno es persona y, como tal, la tiene plenamente de por sí. Esto último - comentamos nosotros - puede ser cierto desde un punto de vista antropológico, pero no en el aspecto psicológico (que es el de las vivencias de la persona); la persona tiene verdadera autoestima no cuando es excelente, sino cuando se siente tal; por eso nosotros, a diferencia del mencionado autor, creemos que la autoestima deseable es la «condicional».

Según N.Branden (2001:11Oss), la autoestima se fundamenta sobre seis pilares, que son los siguientes:

- 1.El vivir de una manera consciente.
- 2.La aceptación de sí mismo.
- 3.La responsabilidad de sí mismo.
- 4.La autoafirmación.
- 5.El vivir con un propósito.
- 6.El poseer integridad personal.

Como vemos, se tiene aquí de la autoestima un concepto muy amplio, que

supone la integración de nuestros ideales y creencias con nuestro comportamiento. En realidad, la autoestima es sólo uno de los elementos que entran en esta integración, favoreciéndola.

La gran ventaja de la autoestima, a nuestro entender, está en que facilita la dinámica de la personalidad. Por un lado, evita la frustración que produce el sentimiento de inferioridad y, con ella, el estrés correspondiente. Y, por otro, da seguridad y gusto en la actuación personal, siendo en esto como el aceite que suaviza el funcionamiento de las máquinas. La autoestima es el primer elemento necesario para experimentar el gozo de vivir.

N.Branden (2000: 12s) muestra las ventajas de la autoestima diciendo que, cuanto más alta sea ésta:

- Mejor preparados estaremos para hacer frente a nuestras adversidades.
- Más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo.
- Más ambiciosos seremos en todos los aspectos de nuestra vida.
- Más posibilidades tendremos de entablar relaciones personales enriquecedoras.
- Más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto.
- Más alegría experimentaremos en toda nuestra vida.

Y en nuestro lugar de trabajo, según dicho autor (Branden 2005: 100-7), podremos también:

- Confiar en nosotros mismos.
- Ser capaces de tomar decisiones.
- Tener una actitud benevolente hacia los demás.
- Tener elevadas expectativas de éxito.

Para el mismo autor (Branden 2001: 23s), la autoestima correlaciona positivamente con la independencia, la flexibilidad, la disposición a cooperar, el buscar unas metas dignas y exigentes, el hacer frente a los problemas y el buscar relaciones humanas gratificantes.

La adquisición de la autoestima

Superados el sentimiento de inferioridad y la timidez de la persona, aflora en ésta, naturalmente, su autoestima. Por lo mismo, lo primero - y casi lo único - que hay que hacer es combatir tales estados, cuando existen. Y el método ya lo conocemos (es siempre el mismo): desarrollar algún tipo de compensación adecuada, cuando el individuo tiene fallos personales reales, y hacerse un rectificador «lavado de cerebro», cuando tales fallos son sólo imaginarios. Así de simple es esta cuestión. Toda persona normal está llamada a tener autoestima y no ha de parar hasta conseguirla.

Los tres pilares de ella, según Ch. André (2001: 14), son los siguientes:

-La confianza en sí mismo.

-La visión de sí mismo.

-El amor a sí mismo.

El amor a sí mismo lo damos ya por supuesto en todas las personas. La confianza en sí mismo surge naturalmente cuando la visión de sí es positiva; y lo es cuando uno ve en sí las cualidades suficientes. Estas cualidades están o no están en la persona, pero en caso de que no estén, ella puede y debe ponerlas, con lo cual la cuestión queda también resuelta. En suma, puede tener autoestima todo aquel que quiera.

Como dice Ch. André (2001: 26), «esos elementos necesarios para nuestro ego son indispensables porque la autoestima no se da de una vez por todas. Es una dimensión de nuestra personalidad eminentemente móvil: más o menos alta, más o menos estable, necesita ser alimentada regularmente». Nosotros diríamos que debe ser «educada»: educación de la autoestima en niños y jóvenes y, si es preciso, autoeducación de la misma a lo largo de la vida, como elemento de «crecimiento personal».

Y así, a la vez proporciona, a las personas mayores, una particular ocasión

de mantener su autoestima, en un momento en que la pérdida progresiva de facultades (memoria, habilidad) les hacen cometer repetidos fallos domésticos y personales, poniendo en evidencia una torpeza senil que, con frecuencia, incomoda a los familiares. Pero, en vez de reaccionar así, éstos deberían ser muy conscientes de la pequeña tragedia que vive el anciano y, en lugar de humillarlo, ayudarle a mantener su autoestima. Por su parte, ese anciano no debe perder de vista los motivos que tiene para conservarla, según le hace ver Marianne Williamson (2008: 32), en su libro *La edad de los milagros*, dedicado a este tema, y en el cual le dice:

«Dondequiera que hayas estado y sea lo que sea lo que hayas hecho, toda tu vida te ha llevado a este momento. Ya es hora de manifestar tu grandeza, una grandeza que nunca habrías alcanzado de no ser por las situaciones que has vivido. Todo lo que has experimentado hasta este momento te ha ayudado a ser la persona que ahora eres. Por más bajo que hayas caído, no hay límites para lo mucho que puedes llegar a elevarte ahora. ¡Aún no es demasiado tarde! ¡Aún no eres demasiado viejo! Te encuentras en el momento idóneo. Y eres mejor de lo que crees».

José María Ballarín, un cura rural muy popular en su tierra, a sus 89 años de edad acaba de escribir un nuevo libro, titulado *La flor de la esperanza*, en el cual muestra esas mismas ideas que hemos estado exponiendo.

Casos prácticos

- 1) La actriz cinematográfica Ava Gardner adolecía de un extraño y persistente sentimiento de inferioridad. En una revista de la época, se decía sobre ella lo siguiente: «La mujer más hermosa del mundo, como se la llamó, a pesar de las pasiones y entusiasmos que ha suscitado, no ha estado nunca segura de su propia belleza. Se examina continuamente y se pierde en repetidas e increíbles confrontaciones: se compara con los cánones de la estética griega y llega el momento en que ella misma se persuade de tener las piernas torcidas, el pecho demasiado ancho y la espalda arqueada».

Diagnóstico y tratamiento. Como ya vemos en seguida, su sentimiento de inferioridad tiene causas imaginarias, es puramente subjetivo. Es una mujer introvertida y de ahí esas «repetidas confrontaciones», de tipo obsesivo, que acaban por distorsionar su autoimagen.

Por supuesto, a esta mujer no hay que aconsejarle que haga nada especial que le genere autoestima, pues ya tiene las cualidades suficientes - y más que suficientes - para poder gozar de ella. Lo único que hay que decirle, y con insistencia, es que se haga consciente de ellas y que, convencida de su suficiencia, deje de compararse con las demás y viva en paz consigo misma.

- 2) E. M. es un niño de 6 años visiblemente introvertido. Como tal, hemos de suponer en él una tendencia al sentimiento de inferioridad y a la timidez. De hecho, aparecen en él síntomas de este tipo de carácter y, así, es menos expresivo que su hermano; cuando quiere pedir algo a su abuelo, hace que sea esta última quien se lo pida. Tiene un primo mayor que lo trata con cierto despotismo y él se somete sin rechistar. En clase aparece con aire distraído, cosa que perjudica a su rendimiento escolar. Se entretiene mucho en juegos solitarios, manifestando mucha aptitud en los de combinatoria y construcciones.

Diagnóstico y tratamiento. Este niño no nos dirá que tiene un sentimiento de inferioridad, pero hemos de suponer que se le irá haciendo consciente a medida que vaya creciendo; su timidez es evidente, y esto ya nos confirma nuestro punto de vista. Deberemos, pues, ir reforzando su personalidad, procurando no humillarlo nunca y que tampoco nadie lo humille. Esto no significa que no debamos corregirle con cierta energía si comete alguna falta propia de su inmadurez (no es lo mismo «ser delicado» con ese niño que «tolerarle» impunemente sus pequeños desmanes). Advertiremos a su primo que no debe tratarlo con altanería, sino con respeto. A nuestro niño lo alabaremos en sus pequeños éxitos, suscitando así su autoestima, y le procuraremos ocasiones normales de afrontar a sus compañeros y también a personas mayores.

- 3)A. L. es una chica de 15 años. Tiene cierta tendencia a la obesidad y pertenece a una familia desestructurada, hecho que es notorio en el colegio donde asiste (en una población no muy grande) y que le produce - en opinión suya - alguna estigmatización. Se cree poco agraciada físicamente, envidiando la apariencia de varias de sus compañeras. En el grupo de éstas, su posición es más bien secundaria, adaptándose al grupo sin hacer sugerencias (no ya imposiciones). Durmiendo, sueña frecuentemente en un animal que forcejea para entrar en su habitación, cuando ella está estudiando en la misma.

Diagnóstico y tratamiento. Su sentimiento de inferioridad obedece, en parte, a causas objetivas (estigmatización social y tendencia a la obesidad); no es extraño, pues, que tenga pesadillas en sus sueños. El hecho de su timidez con sus compañeras no es causa de su sentimiento de inferioridad, sino más bien una consecuencia y síntoma del mismo. Esta chica necesita ayuda psicológica, pues, a falta de ella, es posible que no sea capaz de superar sus sensaciones de inferioridad. Habrá que hacerle ver varias cosas: 1) El hecho de que sus circunstancias familiares no han de serle motivo de frustración, porque no dependen de ella y, por consiguiente, quedan ajenas a su personalidad y a sus méritos o deméritos; su vida personal futura sí que dependerá de ella y es ésta la que ha de

procurar que sea estupenda. 2) Su tendencia a la obesidad puede ocasionarle un problema grave si no se vigila; por lo mismo, ha de solucionar el problema a tiempo sometiéndose a una dieta adecuada. 3) La misma ansiedad que sufre por sus problemas psicológicos puede inducirle a la bulimia (por una falsa compensación y para eliminar su tensión interior), de manera que ha de procurar a toda costa no caer en ella. 4) No es preciso que sea líder en el grupo de sus compañeras, pero sí que haga en el mismo un buen papel social: procurará intervenir bastante en el grupo y aportar en él alguna función que le dé prestigio en el mismo (servicialidad, alguna habilidad especial que anime o ayude al grupo).

- 4) Es proverbial el caso del joven que siente vergüenza personal ante las chicas, de modo que no se atreve a hablarles, se halla angustiado en su compañía y, si ha de declarar su amor a alguna, lo más probable es que lo haga por escrito. Ese joven, en general, rehúye el trato con las chicas y cuando les habla lo hace con poca expresividad y poca gracia, hecho del cual es consciente, lo que le dificulta todavía más la solución de este problema.

Diagnóstico y tratamiento. A este síndrome, Brian G. Gilmartin lo ha llamado la «timidez amorosa», describiéndolo como un tipo específico de timidez crónica severa y haciendo investigaciones sobre el mismo. Puede presentarse tanto en hombres como en mujeres. Pero, a nuestro entender, no constituye un tipo especial de timidez, sino sólo una modalidad de ella según el objeto: la timidez consiste en un miedo ante los demás, sean estos los desconocidos, o los vecinos, o los deudores, o los acreedores, o los superiores, o los inferiores, o el otro sexo, etc. La timidez es sólo una, aun cuando puede referirse a categorías diversas de personas.

A un tímido, ante el otro sexo, habrá que decirle lo que a todo tímido: si lo es por causas objetivas (porque tiene alguna deficiencia personal real), ha de compensar ésta mediante una nueva cualidad positiva; y si lo es por causas imaginarias, bastará con eliminar éstas viéndolas como falsas.

De todos modos, el problema, a esos chicos, a veces se les resuelve solo. Porque se da la coincidencia de que tales jóvenes suelen sentir atractivo por muchachas extravertidas, simpáticas y nada tímidas, las cuales, a su vez, sueñan con tales chicos. Y, siendo así el asunto, suele arreglarse fácilmente por sí solo. Pero esto no quita que tales chicos deban luchar para vencer su talante tímido, pues, de lo contrario, éste podrá generar situaciones que sean desfavorables para una buena vida de pareja.

- 5) R. es un adolescente de 16 años de edad. De niño, se había criado entre hermanas y él mismo tenía unos rasgos análogos a los de las niñas: piel suave, barbilampiño, maneras dulces... Pero, al llegar a la adolescencia, cambió súbitamente en su comportamiento: empezó a usar palabras fuertes y malsonantes, a fumar, a desafiar a la autoridad escolar, a juntarse con individuos «duros», a cometer alguna fechoría, a proclamarse ateo y a sorprender con otras notas discordantes.

Diagnóstico y tratamiento. Es evidente que este chico sufre de un sentimiento de inferioridad, incubado durante su infancia, a causa de sus rasgos personales y proceder poco viriles. En su adolescencia, y en contacto con compañeros vistos como más masculinos, él se vio diferente y se acomplejó por esto. Reaccionó afirmando su personalidad de modos inadecuados y de ahí su desvío comportamental. El tratamiento psicopedagógico de este chico será doble: 1) Por un lado, hay que hacerle ver la relatividad de los valores llamados masculinos y, al propio tiempo, hacerle estimar los valores personales que él mismo posee, con lo cual se pondrán las bases de la adquisición de su autoestima. 2) Por otro lado, se le mostrará la necesidad de no autoafirmarse con conductas negativas, pues con esta falsa solución está vulnerando valores éticos y sociales importantes. También hay que darle pautas de comportamiento de auténtica virilidad, huyendo de aquellas que son únicamente aparentes y negativas.

Bibliografía citada

ADLER, Alfred (1955): El sentido de la vida. Luis Miracle, Barcelona, 6a edic.

-(1960): La educación de los niños. Losada, Buenos Aires.

-(1968): Superioridad e interés social. FCE, México.

-(1984): El carácter neurótico. Paidós, Barcelona.

ALBERONI, Francesco (1995): El optimismo. Gedisa, Barcelona.

AMI EL, Henri-Frédéric (1973): Journal intime. Bibliothèque Romande, Lausanne.

ANDRÉ, Christophe; LELORD, François (2001): La autoestima. Gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás. Kairós, Barcelona.

ARMSTRONG, Lance (2002): Mi vuelta a la vida. Cómo gané el Tour después de superar el cáncer. Círculo de Lectores, Barcelona.

AUCHINCLOSS, Louis (1988): Diario de un yuppie. Anagrama, Barcelona.

ÁVILA, Alexander (2002): El don de la timidez. Océano, Barcelona.

AZÚA, Félix de (1993): Diario de un hombre humillado. RBA, Barcelona.

BLANCHARD, Ken; MUCHNICK, Marc (2004): La píldora del liderazgo. Random House Mandatori, Barcelona.

BORNAS, Xavier (1992): El desenvolupament de l'autonomia personal. Eumo, Vic.

BRACHFELD, Oliver (1970): Los sentimientos de inferioridad. Luis Miracle, Barcelona.

BRADSHAW, John (2004): Sanarla vergüenza que nos domina. Cómo superar el miedo a exteriorizar tu verdadero yo. Obelisco, Barcelona.

BRANDEN, Nathaniel (2000): Cómo mejorar su autoestima. Paidós Ibérica, Barcelona.

-(2001): Los seis pilares de la autoestima. Paidós Ibérica, Barcelona.

BURNS, David D. (1999): El manual de ejercicios de sentirse bien. Paidós Ibérica, Barcelona.

-(2004): Autoestima en diez días. Paidós Ibérica, Barcelona.

CARNOIS, A. (1970): El drama de la inferioridad en el niño. Luis Miracle, Barcelona.

CHEEK, Jonathan (2002): Cómo vencerla timidez. Paidós Ibérica, Barcelona.

CLAPARÉDE, Edmund (s. f.): El sentimiento de inferioridad en el niño. Publicaciones de la Revista de Pedagogía, Madrid.

COLOM, Roberto; JAYME ZARO, María (2004): La psicología de las diferencias de sexo. Biblioteca Nueva, Madrid.

ERISMANN, Th. (1959): Allgemeine Psychologie. Walter de Gruyter, Berlín, t. II.

HAECKER, Theodor (1956): La joroba de Kierkegaard. Rialp, Madrid, 2a edic.

HOBBS, Thomas (2000): De cive. Alianza, Madrid.

JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN, Fernando (2002): Complejo de inferioridad. (Enfoque terapéutico y psicoeducativo). La Baganville, Barcelona.

JOHNSTON, Joni E. (1996): Por qué no me gusta. Cómo dejar de preocuparnos por nuestro aspecto físico. Paidós Ibérica, Barcelona.

- LOBSANG RAMPA, T. (1974): El tercer ojo. Destino, Barcelona, 8a edic.
- MACHTAN, Lothar (2002): El secreto de Hitler. Planeta, Barcelona.
- MANDEL, Bob (2001): Regreso a sí mismo. Autoestima interconectada. Kier, Buenos Aires.
- MATTHEW, McKey; FANNING, Patrick (2000): Autoestima. Evaluación y mejora. Martínez Roca, Barcelona.
- MOEBIUS, P. J. (s. f.): La inferioridad mental de la mujer. F.Sempere, Valencia.
- MONTESQUIEU (1960): Lettres Persanes. Garnier Frères, París.
- ORTEGA Y GASSET, José (1983): Hipótesis del histerismo español. Obras completas, Alianza/Revista de Occidente, Madrid, tomo II, pp. 107-11.
- PEARSON, Gerald H. J. (1959): El psicoanálisis y la educación del niño. Libros Básicos, Buenos Aires.
- PICKER, Henry (1965): Hitler. Anatomía de un dictador. Grijalbo, Barcelona.
- POLAINO-LORENTE, Aquilino (2003): En busca de la autoestima perdida. Desclée de Brouwer, Bilbao.
- QUINTANA CABANAS, José María (1966): «El sentimiento de inferioridad en la dinámica y en la conducta de la persona». Revista de Psicología General y Aplicada, n. 84, pp. 699-731.
- (1992): Pedagogía Psicológica. La educación del carácter y de la personalidad. Dykinson, Madrid.
- (2007): Las personas introvertidas. Autoconocimiento, autoestima, autoayuda. Editorial CCS, Madrid.
- ROSTAND, Edmond (1985): Cyrano de Bergerac. Xavier Bru de Sala,

Barcelona.

ROUSSEAU (1979): Las confesiones. Espasa-Calpe, Madrid.

RUBINOWICZ, David (1962): Diario de un niño judío. Edics. Era, México.

RUSSELL, Bertrand (1963): La educación en el mundo moderno. Ca Gral. Fabril Editora, Buenos Aires.

UNAMUNO, Miguel de (1970): Diario íntimo. Alianza, Madrid.

WILLIAMSON, Marianne (2008): La edad de los milagros. Urano, Barcelona.

Colección
DYNAMIS

Libros para analizar y mejorar la forma de vida en la sociedad actual

1. Mente sana, cuerpo sano.

Ramiro J. Álvarez.

2. La relación de ayuda.

Luciano Cian.

3. Comunicarse para ser feliz.

Fernando Moreno Muguruza.

4. El chamán urbano.

Ramiro J. Álvarez.

5. El enfoque interno.

Ramiro J. Álvarez.

6. El jardín interior.

Fernando Moreno Muguruza.

7. El arte de comunicarse en familia.

Rosina y Gino Costa.

8. Sólo este momento.

Helena Soler y Carmelo Lezana Les.

9.Soy tierra que camina.

Chamalú.

10.Ser yo mismo.

Serafín Ruiz.

11.¿Cómo hablas tú conmigo?

Joachim Engl y Franz Thurmaier.

12.Guía práctica de salud mental.

Alfonso López Caballero.

13.Curso práctico de autoestima.

Alfonso Barreto.

14.Los desafíos del Centauro.

Adrián Kertesz.

15.¡Yo, sí quiero llevarme bien...!

Ma P.Berzosa y Ma P.Rinconada.

16.Emociones inteligentes.

Alfonso Barreto.

17.Propuestas para mejorar la autoestima.

R.Mesquita y R.Alberto.

18.Siento, luego existo.

Cherna Sánchez.

19.Estrategias para mejorar la vida emocional.

Alfonso Barreto.

20.Dinámicas con dichos y refranes.

Alfonso Barreto.

Del sentimiento de inferioridad a la autoestima

Antes se hablaba del sentimiento de inferioridad; ahora se prefiere hablar de la autoestima. Pero la persona, la psicología humana, no ha cambiado, y el tema sigue siendo el mismo. Adler lo descubrió y explicó: en la raíz del ser humano hay un profundo sentimiento de deficiencia personal que lo atormenta, le hace reaccionar y le fuerza a presentar determinadas conductas para autoafirmarse.

Esos comportamientos son como defensas personales. A veces son positivos (mejoran a la persona), pero a menudo son negativos y la llevan a conductas erróneas y perjudiciales. Conviene, pues, controlar esa fuerza subconsciente que hay en nosotros. El modo de hacerlo es poniendo por obra unas «compensaciones» positivas.

A veces ni siquiera hará falta este esfuerzo, pues muchos sentimientos de inferioridad son puramente imaginarios. Entre estos suele estar la timidez, y en tales casos bastará con saber suscitar la propia autoestima a través de un exacto conocimiento de sí mismo. Todo eso es lo que se muestra y comenta en las páginas de este libro.

Su autor, **José María Quintana Cabanas**, es Catedrático Emérito de la UNED, y ha venido estudiando este tema desde hace más de cincuenta años. Su larga experiencia profesional apoya sus teorías, ya expuestas en varios libros, artículos y ponencias de congresos.



Alcalá, 166 / 28028 MADRID

☎ 91 725 20 00 / 📠 91 726 25 70

www.editorialccs.com / sei@editorialccs.com

ISBN: 978-84-9842-626-7



9 788498 426267