

RESILIENCIA: TAMBIÉN LOS SUPERHÉROES BUSCAN RECONOCIMIENTO *

RESILIENCE: SUPERHEROES ALSO LOOK FOR RECOGNITION

Marcelo R. Ceberio

Universidad Maimónides (Argentina)

LOS RESILIENTES

La Resiliencia es definida como la capacidad de sobreponerse a los traumatismos psicológicos y heridas emocionales graves, como duelos, violaciones, guerras, violencia física y psíquica, torturas, entre otros, que no son ni más ni menos que los eventos que suceden en el mundo de hoy. Tal lo señala Cyrulnik (2004), "Al final de la vida, uno de cada dos adultos habrá vivido un traumatismo, una violencia que lo habrá empujado al borde de la muerte. Pero, aunque haya sido abandonado, martirizado, inválido o víctima de genocidio, el ser humano es capaz de tejer desde los primeros días de su vida, su resiliencia, que lo ayudará a superar los shocks inhumanos. La resiliencia es el hecho de arrancar placer, a pesar de todo, de volverse incluso hermoso".

La palabra *Resiliency* deriva de la física y significa elasticidad o soltura de reacción. Designa la capacidad de un cuerpo para resistir a un choque, pero, atribuía demasiada importancia a la sustancia. Cuando este término se trasladó a las ciencias sociales se definió como "la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o la adversidad que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo".

Una situación traumática encierra numerosos golpes bajos emocionales que no son fáciles de digerir. A estas huellas, un resiliente le confronta sus recursos internos. Pero esta ca-

pacidad de desarrollarse y crecer a pesar de los vientos desfavorables que la vida le impuso al resiliente, no solo se encuentra en sus recursos personales, es decir, sus potencialidades, su fuerza, su espíritu de lucha, su inteligencia y fundamentalmente sus ganas; sino también los recursos que se hallan en su entorno. Su familia, los grupos secundarios, sus amigos y su microsistema en general deberán poseer sus propios recursos y ofrecerlos, por así decirlo, al resiliente.

Los recursos internos se componen esencialmente del aprendizaje de un estilo afectivo que Cyrulnik llama "apego seguro", que es la confianza en uno mismo y proviene del modo en que uno ha sido amado en los primeros meses de vida. En lo que respecta a los recursos del ecosistema, Cyrulnik habla acerca de la tarea de los "tutores de resiliencia". El tutor puede ser un acontecimiento, un hecho, un lugar, una persona, pero en general, los tutores son personas adultas que se ofrecen como modelo identificador, un modelo afectivo, que interaccionan otorgándole brillo al resiliente y lo más interesante de esta relación es que puede ser fortuita y ocasional y no necesariamente perdurar en el tiempo. Es decir, el tutor de resiliencia propone en la vida del resiliente un punto de quiebre entre su trauma y los recursos para superarlo.

Una resiliencia exitosa, entonces, es el resultado de la sinergia entre los recursos internos del protagonista y los recursos de su micro y macroecosistema.

Correspondencia: Marcelo R. Ceberio. Doctor en Psicología. Docente invitado a diversas Universidades. Representante para Sudamérica del Mental Research Institute de Palo alto. Correo electrónico: ceberio@arnet.com.ar

* Esta presentación del Dr. Marcelo R. Ceberio, recoge la versión revisada por el autor de la Conferencia Inaugural que ofreciera en ocasión de las IV Jornadas de RELATES (Red latinoamericana y española de escuelas sistémicas) y la presentación del Prof. Dr. Boris Cyrulnik, en la ciudad de Barcelona en el año 2006. (Nota de la Editora).

Los sistémicos, prácticamente desde la proge- nie de la creación del modelo terapéutico, nos hemos parapetado en los recursos de los pa- cientes y sus sistemas para lograr el cambio. Muy contrariamente a la posición de los mode- los tradicionales en psicoterapia, que sostenían que “todos somos neuróticos” y que desde la patología o, al menos la asunción de ella, impli- caba el puntapié inicial del tratamiento.

Los terapeutas relacionales hemos hecho un valuarde de la connotación positiva rescatando los elementos positivos de la situación categorizada como negativa. Más allá que nos hemos encargado de realzar las potencialida- des de la persona y su capacidad de afronta- miento a los hechos traumáticos. Siempre he- mos sido muy insistentes en hacer ver a los consultantes sus recursos, pocos o muchos, hallamos (y hacemos “ver”) en ellos las perlas interiores. Más aún podríamos autotitularnos *catalizadores de la resiliencia*.

También, nos hemos encargado de reformular las situaciones difíciles en el intento de rescatar el aprendizaje que de ellas es facti- ble extraer. Hasta la remanida sinonimia de la palabra *crisis* como *cambio*, hace ver los deno- dados intentos por calzar una buena mirada por sobre la desgraciada situación.

Los sistémicos debemos reconocer que la categorización *Resiliencia*, ha logrado sintetizar lo que explicábamos con numerosas palabras. En los resilientes existe una situación *proble- mática grave* por la que deben atravesar, de- ben aprender a vivirla en la versión de su relato, a posteriori, como una situación dolorosa pero de *aprendizaje*. Una situación que los enaltece y los insta a luchar por la vida. A tal *reformulación* se le agrega la *connotación positiva* acerca de sus recursos personales y los recursos del en- torno cercano y del *ecosistema* en general que han colaborado afectivamente para revertir el proceso. Y todo lo vivido, no deja de ser una gran *crisis* que fue entendida como una gran *oportunidad* para dirigir el timón de la vida hacia otra dirección.

Siempre nos enternecen las historias de las personas resilientes, es decir, aquellas que cre- cen y logran desarrollarse a pesar de las adver- sidades de su vida. Personas que crecieron en orfanatos y llegaron a ser notables empresarios, niños de la calle que son artistas famosos, huér- fanos que son investigadores brillantes, niños que han vivido en la indigencia familiar y son deportistas exitosos. Valoramos su esfuerzo y

que hayan logrado sobrevivir y valorarse, luego de sufrir las penurias y descalificaciones más acérrimas.

El resiliente, de alguna manera, revierte su desvalorización. Apela a sus recursos perso- nales. Encuentra dentro de sí sus valores, su fuerza, su espíritu de lucha. Pareciera que tie- ne la habilidad natural de aprender que él y so- lamente él puede generar las oportunidades para el cambio y el crecimiento. Sabe que cuen- ta con él mismo y opera contra una realidad que se le muestra adversa y sanguinaria. La gente se proyecta en estos personajes, en sus ansias de poder y superación. Ve reflejado en ellos lo que desearían ser, obteniendo recono- cimiento y valoración no del entorno ¡sino del mundo entero!

GOZAR CON LA VALORACIÓN PERSONAL

La *autoestima* es el sentimiento de valora- ción que se tiene de sí mismo y remite a la ima- gen personal, más precisamente, a la autopercepción y propio reconocimiento de los aspectos positivos. De esta manera, alguien que se siente *cisne* o *princesa* goza de buena o ele- vada autoestima, en donde se siente pleno con- sigo mismo, se valoriza y se acepta. Esta acep- tación no implica negar características que pue- den resultar perjudiciales para la persona, sino que su toma de consciencia permite modificar- las en pos de mejorar. Estos sentimientos -que nutren a la personalidad- traen inevitablemente consecuencias en la acción: las diferentes si- tuaciones de la experiencia se afrontan con se- guridad, las decisiones se ejecutan a través de la firmeza, poco lugar se deja a la duda y princi- palmente la persona aprende a colocarse en primer lugar.

Frecuentemente, la gente mal entiende homologando este bienestar con el egoísmo extremo o la egolatría, término poco afortunado puesto que implica el hecho de dejar de lado a los otros que pertenecen al propio mundo afec- tivo, cosa que en una persona que posee ele- vada autoestima sería impensable. La posibili- dad de valorizarnos, no sólo sugiere sentirnos bien con nosotros mismos, sino también ofre- cer y compartir lo mejor de nosotros con los demás. Pero, lamentablemente, los seres hu- manos poseemos una tendencia a complicar la complejidad de la comunicación, desvaloriza- mos, exigimos, presionamos, entre otras cosas, a nuestros interlocutores y a nosotros mismos,

y este mecanismo arroja resultados caóticos en las relaciones con los otros.

El vocablo autoestima, está compuesto el sufijo *Auto* que quiere decir “hacia sí o uno mismo” y por el verbo *estimar* que significa “Apreciar las cosas, ponerles precio, juzgar, crear, hacer aprecio de una persona o cosa”. Por ende, *estima* “es la consideración y aprecio de una persona o cosa, por su calidad y circunstancias”, tal cual lo define el diccionario de la Real academia española. O sea, el verbo *estimar* está relacionado con el valor. Cuando apreciamos algo o a alguien le estamos otorgando cierto valor; cuando juzgamos o creemos en algo estamos colocando nuestra escala de valores y creencias en juego. En las ocasiones que intercalamos en nuestro discurso la palabra *estimativamente* hacemos referencia a la *facultad con que conformamos juicio del aprecio que merecen las cosas*, o sea, muestra una medida, una estructura, un adjetivo, un valor de la cosa.

Cuando digo *Te estimo*, estoy diciendo *Te valoro*, más bien *Te quiero*. Cuando encabezo una carta y coloco *Estimada Sra.*, estoy escribiendo *Querida Sra.* La diferencia, en la usanza tradicional de la redacción de una carta, es que la utilización de *Estimado* remite a una carta formal donde no existe confianza e intimidad, mientras que el *Querido* es usado en relaciones más íntimas y afectivas. Tanto en uno como en otro caso, lo que estoy atribuyendo es una valoración a la persona a la que me dirijo y esta valoración se establece a través de baremos afectivos. Por tal razón, cuando escribo *Te estimo* digo *Te quiero*.

La palabra autoestima, entonces, puede significarse como la capacidad para valorarse a sí mismo. En consecuencia, cuando una persona tiene buena autoestima implica que se valora y se quiere equilibradamente.

La buena autoestima remite a apreciar nuestros atributos personales. Estos atributos pueden considerarse valores, o sea, propiedades que consideramos relevantes en nuestra persona. Son estos mismos valores los que en numerosas ocasiones reconocemos que son de nuestro patrimonio, como también, afirmamos que son otros los que los poseen. Los valores en este caso, son los recursos con que cuenta una persona para desenvolverse en situaciones de manera idónea. Son las capacidades, por la que se considera personalmente (o es considerada por otros) valiosa.

Pero tener una elevada autoestima no sugiere inventar capacidades o recursos en las incapacidades. No se trata de crear alguien que no soy. Tampoco se trata de una autoestima elevada o de omnipotencia. Más bien, es desconocer quien es uno, cosa que implica no hallarse en la propia identidad y este es un fenómeno que sucede en patologías de la talla de la psicosis. La verdadera autoestima, la valoración plena y sana de un individuo, supone la aceptación llana de sus potenciales y sus defectos. Consiste en estar dispuesto a aprender cómo mejorar y para tal desarrollo hace falta una autocrítica productiva y una cuota de humildad para concienciar y aceptar lo que no sé.

Seguramente, suena casi perfecto e idealista el hecho de semejante reconocimiento, más aún, un acto sabio en el cual me acepto como soy (con mis virtudes y defectos) y hasta connoto positivamente mi voluntad de cambiar mediante el sublime acto del aprendizaje. Sí, todo suena muy bien hasta que todo este proceso se desdibuja y aparecen los mandatos internos parentales, socioculturales y familiares, que sentencian lo *que debo* en un medio exitista donde el talento es un valor relevante.

La buena autoestima implica concienciar el flanco virtuoso. Los cisnes y las princesas, a partir de este reconocimiento, sostienen y afrontan de manera segura la mayoría de las situaciones. Es decir, la valoración personal es algo así como la prima hermana de la *seguridad*, por lo tanto, permite auto afirmarse en la experiencia. Cuando debemos afrontar una situación difícil, que bien puede plantearse como un desafío, la seguridad desciende el nivel de ansiedad que surge en estas circunstancias. En este sentido, es el mejor ansiolítico natural. La seguridad nos posiciona en dominadores de la experiencia, hace que la situación no nos rebase y perdamos el control, convirtiéndonos en conejillos de indias sometidos a la merced del investigador.

Otro de los sentimientos emergentes de la valoración personal, además de la seguridad, es la *confianza*. ¡Qué bella es la sensación de confiar en uno mismo, de saber que uno puede contar con uno!. Para sentir confianza en sí mismo, se debe prestar atención a los valores particulares, reconocerlos y avanzar con ellos. Este es un reconocimiento espontáneo, que de no producirse de forma natural (por esa maldita tendencia de los humanos a ver el vaso medio vacío) será necesario ejercitarlo, cuestión de

lograr implantar en la cognición el automatismo de valorar aquellos aspectos positivos de nuestra personalidad.

SUFRIR CON LA DESVALORIZACIÓN

En contraposición, la desvalorización, bien podría afirmarse que es uno de los padecimientos más profundos y comunes de nuestro tiempo. La baja autoestima es una sensación que dilapida y desbarata proyectos, bloquea posibilidades de ser creativos, genera inseguridad, incrementa por ende la angustia y ansiedad, y transforma en complicada la complejidad de las relaciones humanas. Es tal cual una plaga que, paulatinamente, carcome, arrasa, penetra, en forma escueta o abrupta deteriorando la personalidad.

La baja autoestima es un estado fluctuante y no absoluto, y se produce por la sumatoria de desvalorizaciones personales que se acumula a lo largo de la experiencia de las personas. Desvalorizarse implica no darse crédito. Es verse pobre de recursos y posibilidades. Un desvalorizado siempre focalizará en lo que le falta y no en lo que ha alcanzado. Por lo tanto, soportará en todas las experiencias su flanco de ineptitudes -que, por otra parte, todos lo poseemos-, y opacará su lado de capacidades, sin siquiera reconocerlas. Algo así como tener un faro de luz de cuarzo sobre las imposibilidades y una magra vela que alumbra a los recursos personales.

En algunas ocasiones, la toma de conciencia de aptitudes personales se realiza a nivel racional. El protagonista reconoce que posee una variada gama de recursos y aduce que se *valora*. En realidad, es un reconocimiento racional que a la hora de hacer valer sus herramientas, cae en la trampa: se apoca, no tiene fe en sí mismo, se siente menos, hasta se encorva físicamente.

El hecho que una persona se valore, implica que se desenvuelva de manera segura en la mayoría de las situaciones. En el otro extremo, por sobre todas las formas de descalificación personal se encuentra la inseguridad, como señalamos anteriormente, *prima hermana* de la baja autoestima. Cuando un individuo no se estima, no tiene seguridad en el afrontar cualquier situación. Desvalorización e inseguridad van de la mano. Una camina paralelamente a la otra. Un inseguro es inseguro porque cree que no tiene posibilidades, ni recursos que avalen

su actuación. Pero, existe un tercer concepto que completa la trilogía: el miedo. Y aún, un cuarto: la *culpa* que es el sentimiento constante que acompaña a todas las desvalorizaciones.

Una persona que no se valora ni cree en sus capacidades, se siente incapaz de actuar porque se siente insegura de que su forma de actuar sea coherente y acertada. Entonces, le surge la duda. Se llena de preguntas que le incrementan la ansiedad y aumentan sus dudas iniciales. Entre cuestionamientos, intenta diseñar una planificación o construir diversas estrategias y formas para cumplir con el objetivo. De esta manera, tratará de anticiparse a la situación en pos de sentirse más segura.

Para el imaginario del desvalorizado, cualquier situación se puede convertir en una prueba donde se evaluará si vale o no vale. La asaltan fantasías de fracaso y falta de reconocimiento, fantasías que la llevan a que sienta miedo. Miedo a que lo desvaloricen y descubran realmente quién es. Miedo a que sus imperfecciones e incapacidades queden a la intemperie. El miedo lo opaca, le hace perder el brillo de sus capacidades. El miedo se traduce en el cuerpo del desvalorizado como paralización y tiende a no realizar movimientos espontáneos, sino que se vuelve artificial en el intento de romper con la rigidez de su cuerpo. A veces se vuelve evasivo y desea huir más que afrontar. Se ensimisma y se encorva, y muestra al interlocutor una imagen pecaminosa. Y como para que una comunicación sea efectiva debe existir complementariedad entre los interlocutores, cuanto más apocado se muestre el desvalorizado, más agrandado estará el interlocutor. La impotencia de nuestro protagonista generará mayor potencia en el otro. La contrapartida del ensimismamiento es la apertura. El Patito feo se siente pequeño y agiganta a su partenaire.

Sentirse no reconocido, desvalorizado, denigrado, peyorativizado, criticado, no tomado en cuenta, descalificado, abandonado, dejado de lado, rechazado, no querido, inútil, ineficaz, inepto, deficiente, minusválido, marginado, solo, impotente, tonto, etc., son diferentes estados que muestran baja autoestima.

La desvalorización, es el pasaporte a que la mayoría de las personas se sumerjan en distintos manejos interaccionales en el intento de elevar la estima personal, pero por caminos equivocados. Por ejemplo, el dar -con la secreta expectativa de recibir reconocimiento (consciente o no conscientemente)- o siempre buscar

complacer a los demás, dar premura al deseo de los otros relegando el personal, ser un gran ayudador, etc., son soluciones fracasadas con miras a incrementar la valoración personal. En estos juegos, la persona trata de cumplir el deseo de los otros o abastecer las necesidades de los demás antes que los propios. Entonces, siempre privilegia a su entorno y se posterga a sí misma al último lugar.

INTENTOS FALLIDOS EN LA BÚSQUEDA DE VALORACIÓN

La mayoría de las personas, por causa de las neurosis relacionales que imperan en todas las familias y núcleos sociales, siempre poseen algún flanco de baja autoestima. Ese agujero de desvalor, esa carencia, se intenta llenar mediante variados recursos. Las Cenicientas y Patitos feos crean una ecología propia a través de multiplicidad de estrategias para sortear la baja autoestima y adquirir una *falsa* valoración personal.

La mayoría de estas estrategias, a las que se involucran los desvalorizados, buscan en el entorno el reconocimiento y la valoración. Esta forma de *buscar en el afuera en pos de llenar el adentro*, es la matriz de los intentos fracasados de búsqueda de autoestima. Ya hemos hecho referencia, acerca de que la autoestima saludable debe buscarse apelando a los recursos internos, es decir, es una búsqueda-encuentro que va de adentro hacia fuera. Una persona debe valorarse, colocándose en primer lugar, privilegiándose. Esta es la mejor manera de ofrecerle al otro lo mejor de sí.

Reiteramos lo que hemos señalado en alguna parte de este texto: no seamos ingenuos en creer que a los seres humanos no les gusta sentirse valorados y reconocidos por el entorno. Las interacciones pueden enriquecer y nutrir afectivamente las relaciones humanas. El problema es *depende* de estas manifestaciones.

A las múltiples formas fallidas de búsqueda de autoestima, las hemos agrupado en diferentes *síndromes*. Los síndromes en Psicología, reúnen bajo un rótulo determinado diferentes características, signos, síntomas, mecanismos, acciones, etc. Sirven, propiamente, para establecer diagnósticos y abreviar sobre todo perfiles de personalidad. No deben entenderse como planes conscientes e intencionados, sino como espontáneos e inconscientes. Muchos de estos

síndromes se entrecruzan en particularidades y estrategias. No existen síndromes puros. El ser humano es de tal inconmensurabilidad cognitiva, emocional y pragmática, que es posible que apele a varios de los rasgos de estos síndromes en pos de obtener el tanpreciado tesoro: la valoración personal.

Los principales síndromes, los hemos identificado en tres grupos:

1. El primer grupo -los pobrecitos- lo componen tanto los síndromes del *Nene bueno* (conciliadores), de la *Pobre víctima* (lastimeros), *el Culposo* (autoreprochantes) y *del Sumiso torturado* (masoquistas). Son aquellos desvalorizados que se colocan una postura de víctimas y se auto-reprochan. Se encuentran asimétricos por debajo en las relaciones (Los otros siempre los mandan y ellos se someten) con el objetivo de dar lástima y de ser tomados en cuenta. Tienen una tendencia a conciliar y a no tener enemigos evitando el rechazo. De todos ellos, el más descarnado es el síndrome del *Sumiso Torturado* que, masoquísticamente, se sumerge en una total incondicionalidad involucrándose con gente que lo manipula y lo descalifica.
2. El segundo grupo, esta compuesto por los ayudadores. Los *Súperman* y *la Mujer maravilla* (ayudadores 1), el síndrome de la *Ambulancia* y *el Bombero* (ayudadores 2), y el de *Papá Noel* (ayudadores 3), son los desvalorizados que tienen la misión de dar y dar para recibir la valoración y la calificación del entorno.
3. El tercer grupo -los Perfectos- está integrado por desvalorizados que, lejos de rebajarse, se hallan en una posición por arriba del resto. El síndrome del *Alumno ejemplar* (hiperexigentes) y del *Yotodolopuedo* (omnipotentes), intentan resaltar en los contextos que interaccionan con la finalidad de obtener reconocimiento.

También, estos síndromes llevados a cabo en las relaciones humanas generan reacciones en los interlocutores. Cada una de estas categorías, hacen que se desarrollen funciones o roles en los grupos humanos que delimitarán acciones e interacciones. O sea, en cualquiera de estos síndromes se producen contrapartidas complementarias, por ejemplo, los desvalorizados *Ambulancias* y *Bomberos* intercambiarán con pobres y enfermos; los *Superman* y *Mujer maravilla*, con gente que necesita ser ayudada.

Los Culposos, con personas que se encargarán de sacarle las culpas y valorarlos, los Papá Noel se relacionarán con pedigüños que saben que ellos no se negarán nunca, etc.

Se observará, por último, que cada uno de estos síndromes desemboca en profecías que se auto-cumplen. Los Patitos feos emplean estos recursos fallidos, es decir, intentan hacer cosas para que el entorno los valore y cuanto más tratan, culminan generando en la gente el efecto contrario al que buscaban. Es decir, por sentirse desvalorizados, buscan hacer cosas para que los valoricen y terminan siendo desvalorizados.

Estos síndromes solamente son ejes referenciales. Tal vez, en la realidad concreta, el desarrollo de cada uno de ellos no se presenta de manera pura. Pero las particularidades de cada uno pueden aparecer articuladas, ensambladas y potenciadas entre sí, construyendo entidades propias.

Todos estos intentos fallidos, como hemos visto, desembocan en obtener el resultado contrario al que se intenta encontrar. Razón por la que, lejos de adquirir mayor valorización y la consecuente leva de la autoestima, se socava aún más (y a niveles catastróficos) la percepción personal.

Como se ha observado, estas formas de búsqueda de valoración se alejan ostensiblemente de la alegoría narcisista que puede implicar el hecho de que las personas de nuestro entorno nos reconozcan o califiquen. En todos estos síndromes prima la dependencia. Para los diversos tipos de desvalorizados, los otros se convierten en surtidores de estima y son indispensables para a supervivencia.

DESVALORIZADOS CÉLEBRES DE CUENTOS INFANTILES

Si los cuentos infantiles fuesen reales, de seguro que el desenlace podría ser muy diferente. Tal vez, más que el desenlace, las consecuencias que dejaron las desvalorizaciones tempranas no parecen construir una segunda parte de las historias color rosa. Es decir, el sedimento auto pecaminoso que resta en la personalidad, a raíz de las traumáticas desvalorizaciones sufridas, entorpece el normal crecimiento y mina la autoestima saludable. A este panorama se le debe sumar los intentos infructuosos de búsqueda de valoración que acrecientan el malestar.

Esto no quiere decir que el proceso sea irreversible. Encauzando el trabajo personal sobre la propia valoración, redireccionando los intentos fallidos por valorizarse dejando de focalizar en el afuera lo que debo encontrar en el adentro, y buscando en el espacio de la psicoterapia, reflexiones y estrategias de acción que lleven al encuentro de nuestras *perlas* interiores, indefectiblemente lograremos vernos como seres valorados y valorables.

PATITO FEO

Uno de los cuentos que puede considerarse el paradigma de la desvalorización, es el *Patito feo*. Cabe preguntarse, entonces, ¿cómo continuó la historia de nuestro pequeño protagonista? Desde su nacimiento el patito fue desvalorizado por su madre, quien trazó la diferencia por su fealdad con el resto de sus hijos. Este fue el primero de los rechazos del pobre patito. Pero estas descalificaciones también estuvieron en boca de sus hermanos que lo marginaban dejándolo de lado.

Hasta los animales lo molestaban, al ver un patito desgarbado que intentaba conducirse de la misma manera que el resto de los patos. Todo terminó en que sus mismos hermanitos lo echaran de la familia. *El patito se marchó muy triste, ¡nadie me quiere!, ¡que culpa tengo de ser feo!, se decía para sí mismo*. De esta manera, sólo, deambulaba por el bosque, donde hasta los animales le daban la espalda y lo rechazaban.

El pobre Patito feo vagabundó todo el invierno, débil por no comer y aterido del frío y *cuando llegaba su final, se le acercó una anciana y dijo: ¡pobre patito está tiritando!*. La anciana se conolió del patito y le dio de comer, pero (siempre hay un *pero*) el gato de la casa lo miró con recelo y le comenzó a hacer la vida imposible. Lo perseguía permanentemente, lo peleaba y deseaba comérselo. La anciana se cansó de las rencillas entre ellos y *como pasaba el tiempo y el pato no ponía huevos, la anciana lo echó de la casa*. Otra vez, el abandono y la tristeza.

El pobre patito vagabundó sin casa por mucho tiempo, hasta que un día fue al lago y se quedó entre unos juncos mirando un grupo de bellísimos cisnes que nadaban. *Cuando, de pronto, observó las aguas del lago y vio su imagen reflejada. ¡El también era un cisne!. Un cisne elegante y precioso que jamás volvió a sentirse solo. ¡Encontró su verdadera familia!*. Este es un cierre de la historia, con el típico final feliz y victorioso.

Parte 2

La segunda parte de esta historia, que hace darle visos de realidad al cuento, narra las vicisitudes de un cisne adulto que pasó una infancia altamente traumática, poblada de descalificaciones y rechazos de su familia de origen. Su madre misma, lo rechazó explícitamente y lo condenó por su fealdad. Sus hermanitos lo marginaron hasta echarlo del hogar. Como primera experiencia infantil, es realmente espantosa. Y el uso del término *espantosa* no es azaroso. Causa espanto que en los primeros meses de vida cuando se necesita mayor nutrición emocional, se haya creado semejante carencia.

La segunda experiencia de nuestro protagonista es de soledad y de segregación del medio (los animales del bosque). Cuando parece poder revertir la situación y el patito llena su vacío afectivo con la presencia de la anciana, el gato lo pone en riesgo de muerte. Todo se acaba cuando la vieja tiene que optar, elige al gato aduciendo que el pato no le sirve ya *que no pone huevos*. ¿Cómo puede sentirse este animalito cuando creyó ser amado y solamente el interés radicaba en su uso?

Nuevamente soledad y tristeza en la vida del pato, sentimientos que reactivan y potencian profundas angustias de la primera infancia. La escena paradigmática de verse reflejado en el lago, hace que se dé cuenta que vivió equivocado: no es un pato es un cisne. Entonces, intenta integrarse al grupo de cisnes con mucho miedo.

El protagonista no desea amar nuevamente por miedo al rechazo y la desvalorización, y no logra integrarse del todo al grupo de cisnes. Ellos tratan de plegarlo al grupo y él se resiste. Se automargina y genera en los otros cierta desconfianza y sensaciones de que es él el que no los acepta. Esto produce broncas en el grupo y toman distancia del ex pato. El confirma, así, que es rechazado y *¡qué bien que tomó distancia!* y no se involucró afectivamente. Otra vez la soledad y la tristeza.

Tampoco, ha logrado verse como un cisne completamente. Fueron tan fuertes esas imágenes de fealdad que le transmitieron sus mayores y pares, que no puede percibirse como un cisne hermoso. Se desvaloriza e intenta hacer cosas para que lo quieran. Se vuelve bueno, conciliador y ayudador desmedidamente. Se transforma en un dependiente de la valoración que le pueden proporcionar los demás.

Esta es una versión más o menos catastrófica de los efectos de la desvalorización en la

infancia. Por supuesto, que estos sentimientos traerán como colación entre otras cosas, el re-
traimiento personal, un entorno abusador, una pareja a la que se le demanda calificación y, un ejemplo hacia los hijos de cómo deben hacer para desvalorizarse. Todo en una secuencia en cadena que excede el marco personal, para trasladarse a las generaciones posteriores.

Lejos del catastrofismo, también hay una versión positiva. El ex Patito feo, al darse cuenta de su sensación de minusvalía, recurrió a uno de los cisnes más sabios para que lo ayudara a recomponer su estimación personal, o pudo encontrar una mamá cisne sustituta quien le brindó amor y valoración, logrando paulatinamente llenar ese vacío sediento de afecto. Y, más allá de todas estas posibilidades o aunque no se haya contado con ninguna de ellas, el ex patito recurrió a un terapeuta con quien pudo reflexionar acerca de su valoración e intentar estimarse.

CENICIENTA

La Cenicienta, por ejemplo, también es una historia de desvalorización y rechazo.

La historia describe a una niña *hermosa* y de muy *buen corazón* que extrañaba a su mamá, cuyo padre viudo se casó con una mujer que tenía dos hijas *ambiciosas* y *malas*. Tan descalificada estaba, que no solo hacía la limpieza de toda la casa sino que dormía frente a la chimenea, razón por la que amanecía de los pies a la cabeza tiznada de leña. De allí su apodo: *Cenicienta*.

Un buen día, se conoció la noticia de que el rey invitaba a todas las jovencitas del reino a un gran baile. Entre ellas, el príncipe elegiría a su esposa. Las hermanastras pensaron que esta sería una gran oportunidad.

Para poder asistir al baile, la madrastra le impuso a Cenicienta una tarea imposible: recoger una fuente de lentejas que había derramado entre las cenizas, en menos de dos horas. Los pájaros ayudaron a la pobre joven pero, a pesar de haber completado la tarea, la madrastra no cumplió su promesa.

Sola y triste, Cenicienta se vio invadida por un resplandor que la cegó por unos instantes. Era su hada madrina quien la vistió con un hermoso vestido y le colocó unos zapatitos de cristal, con la prerrogativa de que a las doce de la noche el hechizo desaparecía. El príncipe quedó fascinado con la hermosa joven y bailó toda la noche con ella. Cuando sonaron las primeras

campanadas de medianoche, Cenicienta debió huir apresurada -a riesgo de que los corceles blancos que la trasladaron a la fiesta, se transformen en ratones y su carroza en calabaza-, perdiendo entre los pasillos del palacio uno de sus zapatitos de cristal.

Casa por casa, los soldados el rey con el zapato a cuestas se encargaron de probarlo a cada una de las jóvenes del reino. Las hermanastras, en vano, hicieron la prueba hasta que le llegó el turno a Cenicienta. El zapato calzó perfectamente en su pie. Así, el príncipe enamorado le pidió que se casara con él. Ella aceptó y ambos vivieron una vida muy feliz.

Parte 2

Pero, la verdadera historia cuenta que la pobre Cenicienta sufrió un primer abandono en su vida: la muerte de su mamá. Ese temprano y profundo dolor dejó tal vacío afectivo que se ilusionó en poderlo llenar con una mamá postiza, cuando su padre rehizo su vida con una nueva mujer.

Todas estas ilusiones se perdieron cuando conoció a su madrastra, una mujer que la convirtió en su esclava y se vio descalificada por sus hermanastras que la envidiaban por su belleza. El cuadro se completa, por un padre que brilló por su ausencia y, por ende, se convirtió en cómplice de su mujer y del juego familiar.

Con sus sentimientos de soledad, desvalorización y angustia, la vida le dio una revancha, pudo ser la elegida por el príncipe para casarse y, así, cambiar su vida. Cenicienta logró formar su familia, pero sus sensaciones de baja autoestima y desvalimiento interior no fueron superados tan fácilmente. Si bien, vivió en la corte como princesa, continuaba siendo la cenicienta que dormía al lado de la chimenea de la casa de su madrastra. Por las noches, soñaba con sus hermanastras que la insultaban y denigraban.

Ambos, príncipe y la princesa-cenicienta debieron consultar al consejero de la corte con la intención de mejorar su relación, ya que la desvalorización de ella había comenzado a causar problemas de pareja. Se había vuelto muy demandante en el intento de que el príncipe llenase su carencia afectiva. Poco a poco, la princesa pudo revertir su sentimiento auto-descalificante y quererse y valorarse en su nueva identidad. Solo así pudo consolidarse muy feliz con su príncipe y pudieron proyectar futuros hijos.

Todos estos cuentos, no solamente polarizan el bien y el mal, sino que asocian el mal con la fealdad y lo bueno con la belleza. Las imágenes de los cuentos y de los dibujos animados que recrean historias infantiles tradicionales, como El Patito feo, La Bella durmiente, La Cenicienta, Blanca nieves, entre otros, encarnan en el mal a brujas horripilantes o viejas monstruosas, mientras que los protagonistas representantes del bien son príncipes perfectos o mujeres hermosas. Verdaderamente, mensajes de profunda segregación y discriminación hacia las personas que no han gozado con las regalías biológicas de la perfección anatómica.

Además de estos cuentos infantiles clásicos, a la vanguardia de esta estructura de historias resilientes se hallan los súper héroes. Por ejemplo, en el caso de tres figuras de la talla de Súperman, Batman y el Hombre araña, todos reúnen las cualidades y condiciones que encajan con este modelo. Y debemos aclarar, que es un modelo que ha trascendido las épocas, puesto que los tres personajes nacieron hace aproximadamente 40 años atrás en un contexto americano, por ende, trascendió también las fronteras culturales ya que se difundió y triunfó en todo el mundo.

SÚPERMAN

Súperman, un niño oriundo del planeta Krypton, es abandonado en la tierra y recogido por un matrimonio de campesinos sin hijos, que le proporcionan mucho amor como si fuesen sus verdaderos padres. Paulatinamente y en el transcurso de su crecimiento, aparecen sus poderes que la familia mantiene en secreto. Ya adulto, Clark Kent, su nombre en la tierra, decide ir a trabajar a Nueva York como periodista del diario *El Planeta*.

Ahora, Clark Kent es la imagen de un joven campesino con poca experiencia en la ciudad, tímido, apolíneo, con un cuerpo esbelto y revestido de una sensualidad ingenua. Casi desde su primer día en el diario se enamora de Luisa Lane, su compañera de trabajo. Su vida transcurre entre la austeridad de Clark y sus torpezas con Luisa, y permanentemente los salvatajes que, como Súperman, debe realizar en pos de imponer justicia. Sus armas y súper poderes, son su fuerza descomunal y su cualidad de volar.

Parte 2

La segunda parte de la historia, cuenta que Luisa y Clark se casaron y tiene dos niños. Están a punto de separarse. Luisa se queja que él

siempre está pendiente de los otros y no de su propia familia. No hay noche que logre tener una cena tranquila, o poder hacer el amor con su marido sin estar pendiente de llamados de auxilios a los que Clark no puede decir que No. Su trabajo pelagra, puesto que no puede sostener con regularidad su empleo de periodista y sus jefes han comenzado a reñirle. Sus hijos ven a un padre ausente, que se halla más ocupado en el resto del mundo que en ellos.

BATMAN

Batman, es Bruce Wayne, un niño rico hijo de un matrimonio bien avenido de Ciudad Gótica. Una noche, paseando por las calles a la salida del cine, cuando Bruce tenía 10 años, sus padres fueron asesinados a sangre fría frente a sus ojos. Esta escena tan traumática en su vida infantil, siempre quedó en su recuerdo. Bruce creció de la mano de una tía que le dio su amor de cara al desvalimiento y soledad, fruto de la desaparición de sus progenitores, además de Alfred, su fiel mayordomo –una especie de padre sustituto–.

Ya en su adultez, el joven multimillonario llegó a convertirse en un paladín de la justicia. Bajo la figura de Batman, el hombre murciélago, creó en una caverna en los sótanos de su residencia, una *Baticueva* con los adelantos cibernético-tecnológicos más avanzados. Así comenzó una lucha sin final contra el mal y la injusticia. Pero no lucha sólo, es acompañado por su sobrino quien encarna el papel de Robin. Su vida transcurre entre Bruce que es el multimillonario que realiza actos de solidaridad, y Batman que se encarga de luchar por el bien. Sus armas son fabricadas y posee un súper auto, el *Batimóvil*, lancha y avión. No posee poderes naturales.

Parte 2

La historia continúa, cuando un hombre maduro asiste a una consulta psicoterapéutica. Esta triste y deprimido, porque se encuentra solo y su única compañía es su riqueza monetaria. Ha fallecido Alfred, su mayordomo-papá, y su tía está en un geriátrico con Alzheimer. Robin, su sobrino y compañero de aventuras, se casó y su esposa espera un bebé. Todas las mujeres que pasaron por su vida se cansaron de su escaso compromiso afectivo. Lo tildaron de fóbico e inestable.

Su intensa lucha por ayudar a los demás, es una lucha por querer vengar a sus padres muertos y esto le impide elaborar su duelo de mane-

ra funcional. Sus proezas hacen que sea muy reconocido en el mundo entero, pero se encuentra solo. No ha logrado conformar una familia, ni tener una buena pareja, ni hijos que le requieran su amor.

HOMBRE ARAÑA

Por último, la historia del *Hombre araña* tiene visos muy similares a las anteriores. Peter Parker era un adolescente tímido y huérfano que vivía con sus tíos. No solo arrastraba la tristeza por la muerte de sus padres, sino que su timidez lo llevaba a inhibirse constituyéndose en el blanco de chistes de su grupo. Casi siempre, llegaba tarde a las clases y ocupaba el lugar del *tonto* del colegio. Esa misma inhibición, era la que lo reprimía en poder declararle su amor a su compañera Mary James.

Ante un evento fortuito en una excursión escolar, en el cual lo picó una araña especial, Peter comenzó a tener comportamientos extraños en donde desarrolló súper poderes que asemejaban a las cualidades de una araña humana. En el interín, una tarde sorprendentemente, su tío que lo acogía y al cual tanto amaba, muere en un asalto en manos de un delincuente que Peter cruzó minutos antes y podría haber detenido gracias a sus poderes. Se queda, entonces, solo, viviendo con su tía que también se halla envuelta en la angustia por la muerte de su esposo.

Desde ese momento su vida cambió. Se confeccionó un traje y comenzó una lucha sin cuartel contra maleantes y asesinos, en el intento de vengar la muerte de su tío y ayudar a la humanidad.

El hombre araña es incondicional y se encuentra a toda hora disponible para ayudar. Su condición de súper héroe, le impide enamorarse porque pondría en riesgo la vida de la persona amada por venganza de sus enemigos. Así, nunca podrá declararle su amor a Mary James.

Parte 2

La historia continúa: al igual que sus colegas anteriores, Peter se queda solo. Vive en una pensión mugrosa, trabajando de repartidor de pizza. Se encuentra estresado, sufre de insomnio y el médico le ha recomendado reposo absoluto. Pero no puede dejar su trabajo de salvador. Debe reparar la culpa por la muerte de su tío, atrapando a cada uno de los asesinos y delincuentes que pululan en las calles. Se siente hipersensible, todo le afecta y le angustia de

más. Su amor imposible del que nunca pudo olvidarse, se casó y tiene tres hijos hermosos. El fue elegido padrino de uno de ellos.

No tiene vida social, puesto que de manera permanente debe salir al auxilio en la lucha por la justicia. Nadie desea invitarlo a una salida de amigos, porque pasa por mal educado: desaparece de las reuniones y ni siquiera se despidió. Lloró y se angustia más aún, cuando se da cuenta que a los 50 años no tiene una familia, una esposa e hijos que lo rodeen de cariño. El personaje que representa, el Hombre araña, es el valorado, Peter, en cambio, es un fracasado.

SHREK

Si existe un cuento moderno que desestructura esta dicotomía de feos y malos y lindos y buenos, es *Shrek*, una historia que fue llevada al cine. En principio, porque Shrek es un ogro y clásicamente todos los ogros son feos y, por tanto, malvados. Shrek, en cambio, es un ogro horrible pero bueno. Es decir, modifica los idearios cognitivos clásicos. Es él, el que rescata y se enamora de una princesa que es hermosa, pero que en realidad es un ogro feo como él. Aunque una buena solución al problema y que, además, desafiaría a la lógica amorosa, hubiese sido que la princesa, como bella princesa, se hubiera enamorado del ogro. Con lo cual quedaría demostrado, que es factible romper parámetros de parejas de bellos con bellos y feos con feos.

En esta historia, el príncipe que debía rescatar a la princesa Fiona y llega tarde a su lecho, es de una belleza casi femenina. Cara perfecta, largos cabellos rubios, cuerpo esbelto. Pero el aditamento que le desvirtúa todos esos rasgos, es su malicia (También que es hijo de una bruja manipuladora), además de que está más interesado por la corona que por la princesa, es presumido y soberbio y, como si esto fuese poco, es tonto.

Lo que es muy interesante y desestructura el cliché, es que nuestro querido Shrek no tiene problemas con su autoestima. Si bien es un ogro horrible y es segregado por todo el pueblo, que le tiene miedo y repulsión, vive feliz en un pantano, tiene su casa y aprovecha los recursos naturales del bosque para alimentarse y vivir. Cuando se siente rechazado es porque dada su fealdad siente que mucha gente se repugna de él. Pero existe una lógica, no es que se ve minusválido y no lo es, realmente es

horripilante a primera vista pero despierta fácilmente el amor cuando uno empieza a conocerlo. Es una película que se aleja de las leyendas tradicionales.

EL JOROBADO DE NOTRE DAME

Pero si hay un relato que describe a la desvalorización personal de manera descarnada, es la famosa obra *Nuestra Señora de París*. En ella, Víctor Hugo immortalizaba a Cuasimodo, el célebre, noble y bonachón jorobado que sonaba el campanario de la catedral de *Notre Dame*.

Sirviente del obispo, Cuasimodo, un personaje de extrema fealdad, estaba profundamente enamorado de Esmeralda, una bella gitana que embelesaba a toda la fauna masculina de París. En la obra transcurren numerosas situaciones de altas complicaciones y urdimbres palaciegas, donde el protagonista es segregado por la sociedad, maltratado por su amo y rechazado como un monstruo. A pesar de ser un ser humano, ante su sola presencia por su deformidad física, la gente le descalificaba. Huía provocando las más antagónicas reacciones, desde el más acérrimo temor y repugnancia, hasta generar las bromas más bizarras.

Ese amor por Esmeralda, que signaba la polaridad de la bella y la bestia, se coronaba con la muerte de Cuasimodo en el campanario de la afamada catedral francesa. Este es un final que sacrifica al héroe que, a través de la muerte, cobra el precio de su baja autoestima.

ENTRE RESILIENTES Y SUPERHÉROES

Sin duda, que todos estos protagonistas de historietas y cuentos infantiles constituyen un digno ejemplo de lo que significa baja autoestima. Todas las narraciones parecen finalizar en el corolario de todo proceso de desvalorización: *la muerte*. Y no nos estamos refiriendo a una muerte real, sino una muerte metafórica que deja al desvalorizado agonizante pero con vida y donde momento a momento, día a día, pierde un poco más de su cualidad vital que, de hecho es, el amor hacia sí mismo.

Cuántas son las oportunidades que en nuestras relaciones con el mundo, ponemos en juego ese Cuasimodo interno que nos lleva a recortar la realidad y crear interacciones y todo un sistema de vida que retrasa nuestro crecimiento personal. Muchas.

Las nutriciones amorosas relacionales, pilar fundamental para la buena autoestima, si han sido pobres –ni siquiera *austeras* o *deficientes* sino *pobres*- dejan su corolario en la vida de las personas. Las hace ingresar en un túnel de designios de profecías autocumplidoras, de búsquedas de cariño infructuosas en el entorno, de cegueras y mutismos interiores en pos de una auto-evaluación que los enriquezca.

La psicoterapia puede ser una de las vías de torcer el timón. El espacio terapéutico debe presentar un modelo funcional de relación amorosa. Un terapeuta no solamente se guiará y guiará por su experiencia o conocimientos prácticos, o su preparación teórica, sino que estos elementos que lo presentan idóneo deberán encontrarse en una amalgama equilibrada con el amor hacia su paciente. Amor que propulsa y se traduce en destacarle al paciente su potencial, sus capacidades y recursos.

Todos los problemas humanos, todos los síntomas, todas las patologías, laceran la valoración personal. No hay problema, ni trastorno que no lleve el coletazo de la desvalorización, que impotente y que bloquee el desarrollo. La psicoterapia, tal como la hemos identificado –un catalizador de resiliencia-, intenta fabricar o, más

bien, concienciar en aquellas personas debilitadas en su buena autoestima, sus recursos para superar los obstáculos y así construir un tránsito por la vida que los haga encontrar con el bienestar, con el amor y con la felicidad.

Así, el cisne pudo volar libre, la princesa pudo mirarse en el espejo y sentirse bella, el periodista logró sentarse a cenar con su familia y abrazarlos, el millonario compartir el amor con una mujer, el repartidor de pizza frenar su moto y pasear por la 5ª avenida con una sonrisa en sus labios. Nada raro: solamente amor hacia sí mismos.

BIBLIOGRAFÍA

- Ceberio R. M., Watzlawick, P. (1998) "La construcción del universo". Herder. Barcelona.
- Ciola, A. y M. R. Ceberio. (1998) "El Tango de la terapia familiar". Revista perspectivas sistémicas. Bs. As.
- Cyrulnik, Boris. (2004). Entrevista chilena en Internet.
- Coleman, David. (1996) "La inteligencia emocional". Javier Vergara. Bs. As.
- Satir, Virginia. (1989) "Psicoterapia familiar conjunta". Prensa Médica Mejicana, Méjico.
- Stevens, John. (1978) "El darse cuenta". Cuatro vientos. Chile.
- Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1976) "Cambio". Herder, Barcelona.

El Prof. Dr. Marcelo R. Ceberio es Licenciado en Psicología y obtuvo dos doctorados, el primero en la Universidad Kennedy de Buenos Aires y el segundo en la Universidad de Barcelona, además de contar con un Master en Terapia Familiar por la Universidad Autónoma de Barcelona. Sus estudios en Epistemología y Terapia Sistémicas los desarrolló en el Mental Research Institute de Palo Alto, California, Instituto del cual actualmente es Profesor y al cual representa en Argentina, en el Minuchin for the family y en la Escuela de Terapia Familiar del Hospital San Pau de Barcelona.

Además de terapeuta, director de Psicodrama y supervisor clínico, en su historia profesional se destacan la coordinación de voluntarios en la experiencia pionera de desmanicomialización en Trieste (Italia) y la dirección de la carrera de Psicología de la Universidad Maimónides de Buenos Aires. Actualmente, se desempeña como director de la Escuela Sistémica Argentina, es Profesor Titular en diferentes Universidades de la República Argentina, y profesor invitado en Universidades e Institutos de Terapia familiar de Latinoamérica, Europa y Estados Unidos. Es autor de numerosos artículos, prólogos y capítulos de libros, y libros, algunos en co-autoría con Paul Watzlawick y Juan Luis Linares, todos en la temática de la comunicación, el psicodiagnóstico y la psicoterapia.