

Con la vara que midas...

Autoestima VS aceptación incondicional del ser humano: teoría y técnicas cognitivo-conductistas

Apuntes de la discusión presentada en la
Tercera Conferencia de Trabajadores Sociales Forenses
Universidad Interamericana
12 de junio, 2003.

Ponente: Rafael García Bárcena, hijo

*Dale, dale, dale quindale,
tanto tienes, tanto vales.*
(Guaguancó del Siglo XX)

Objetivos generales.-

- 1) Resumir fundamentos de la modalidad terapéutica cognitiva-conductista (cognitiva-conductual). El ABC e ideas irracionales de Ellis. Las distorsiones de Beck.
 - 2) Señalar la relación entre el sistema nervioso humano y sus maneras perjudiciales de pensar: ideas irracionales, distorsiones y autoestima.
 - 3) Mostrar los principios y ventajas de la aceptación incondicional del ser humano. Comparación con la autoestima.
-

I.- Emociones normales y perturbaciones emocionales.

Causas de las emociones.- Dolor físico y dolor psíquico: ¿causas diferentes?.- Cogniciones y emociones apropiadas e inapropiadas.- Terapia de trastornos emocionales comunes.- Terapia de trastornos emocionales con psicosis.- ¿Tiene importancia el pasado?.- El ABC de Ellis.- Ideas irracionales primarias de Ellis.- Las diez distorsiones cognitivas de Beck.-

II.- Tendencia del humano a perjudicarse.

El autosabotaje.- El error necesario en los seres vivientes.- El error necesario en los humanos.- Nuestro cerebro antediluviano.- Falsas alarmas.- Cogniciones y emociones antediluvianas.- Formas de sobregeneralización entre los humanos.-

III.- Autoestima VS Autoaceptación Incondicional.

Investigaciones de interés sobre la autoestima.- Los peligros de la autoestima o autovaloración.- ¿Qué hace valioso a un ser humano?.- Algunas refutaciones de las respuestas anteriores.- Para facilitar a pacientes y clientes la comprensión del concepto de valía humana.- Lo que dice Albert Ellis.- La aceptación incondicional del ser humano.- Superando la dificultad: aceptación *casí* incondicional del ser humano.- Con la vara que midas te medirás a ti mismo.- El peligro de la autoestima.- Cómo "aceptar emocionalmente" cualquier idea ya aceptada por la razón.- Declaración de convicciones sobre el valor del ser humano.-

I

Emociones normales y perturbaciones emocionales

Las cosas en sí no atormentan a los hombres,
sino las opiniones que tienen de ellas.
(Epícteto, Siglo I DC.)

Causas de las emociones.-

Sabemos ya que salvo por psicosis, perturbaciones hereditarias y desarreglos orgánicos que alteran la fisiología normal del organismo, las emociones en general y los trastornos emocionales se encuentran bajo el control de las **cogniciones** (del latín *cognitio*: idea, creencia o pensamiento). Más de mil investigaciones científicas demuestran que la causa de estar uno triste,

alegre, colérico o angustiado, no es que haya *ocurrido* algo, sino que uno ha *pensado* algo sobre lo que ocurrió.

Dolor físico y dolor psíquico: ¿causas diferentes?.-

El cognitivista británico Windy Dryden ha señalado que si alguien se martilla accidentalmente un dedo, podemos decir en términos generales que el martillo le ha causado un dolor físico. Podemos también agregar que si el individuo entonces, al considerar lo sucedido, comienza a decirse que el martillazo demuestra lo inepto e imbécil que es, recriminándose y entristeciéndose por una supuesta incapacidad de hacer nada bien en la vida, su resultante dolor psíquico depresivo no se debe al martillo, sino a las cogniciones irracionales o perturbadoras que ha tenido.

De modo que en términos generales podemos decir que los dolores físicos tienen causas físicas; los dolores psíquicos tienen causas psíquicas.

Cogniciones y emociones apropiadas e inapropiadas

Las cogniciones o pensamientos lógicos, racionales, tienden a producir emociones apropiadas, útiles, que promueven el bienestar mental y físico de la persona. Ejemplo de cognición apropiada: "Mi vecina arrolló sin querer a mi pobre perrita, que se me había escapado. ¡Cuánto la extraño, tan cariñosa que era...! Tengo que tener cuidado con mi otro perrito, no vayan a arrollarlo también." Resultado: emociones apropiadas como tristeza, molestia, frustración, cautela, precaución.

Las cogniciones o pensamientos ilógicos, irracionales, distorsionados, tienden a producir emociones inapropiadas, inútiles, que van en perjuicio del bienestar mental y físico. Ejemplo de cognición inapropiada: "Esa retardada de mi vecina le dio una muerte horrible a mi perra. ¿Por qué no se fijó donde guiaba, la muy desgraciada? Yo sé que consciente o inconscientemente, lo hizo para hacerme daño, porque le caigo mal. ¡Mi perrita no debió morir de esa forma!" Resultado: emociones inapropiadas con depresión, desesperación, cólera, ansiedad. Corre el riesgo de que sus medidas de precaución sean menos eficaces.

Terapia de trastornos emocionales comunes.-

El tratamiento cognitivo-conductista consiste en enseñar al paciente cómo detectar conductas y pensamientos inapropiados, y transformarlos en útiles. Es la terapia más investigada en la historia de la psicología, y la de preferencia para una mayoría de los trastornos no psicóticos. Numerosas técnicas se han ideado para este fin. (En las últimas páginas de las presentes anotaciones aparece una bibliografía, para quienes deseen mayor información sobre la modalidad terapéutica cognitiva-conductista).

Terapia de trastornos emocionales con psicosis.-

Los trastornos psicóticos, como la esquizofrenia o la bipolaridad, de origen principalmente hereditario u orgánico, se tratan primero con medicamentos o intervenciones físicas, y después con psicoterapia. Entendemos que la psicoterapia más efectiva en trastornos psicóticos e incluso retraso mental, es la cognitiva-conductista.

¿Tiene importancia el pasado?

No mucha, para los cognitivistas. Sólo es importante el pasado cuando la persona arrastra hacia el presente ideas inapropiadas sobre sucesos ocurridos tiempos atrás: "Mi padre intentó violarme y golpeaba a mi madre; luego, no se puede confiar en ningún hombre (con excepción de mi tío y mi abuelito, que me protegieron)". En la terapia cognitiva-conductista le damos gran importancia a la filosofía de vida que uno tiene **hoy**, independientemente de cuándo la adoptó.

El ABC de Ellis.-

El conocido ABC de Albert Ellis es la forma clásica de explicar las emociones, e incluso de intervenir utilizando cualquier terapia cognitiva-conductista. Se considera a Ellis el originador de esta terapia, que él ha llamado de varias formas, siendo la última, 'terapia racional-emotiva conductista o conductual' (TREC).

Con los ejemplos anteriores del martillo y la perrita, hemos visto cuánta razón tenía Epicteto. Podemos ahora analizar el acontecimiento, utilizando el recurso mnemotécnico ABC de la siguiente manera:

A (por las palabras **A**gente **A**ctivante): Muerte de perrita, arrollada por vecina. Es casi siempre un fenómeno objetivo que puede ser filmado o grabado, y no una opinión.

B (por la palabra inglesa *Belief*: creencia, idea, pensamiento). Los pensamientos son fenómenos subjetivos: "¡Mi perrita no debió morir de esa forma! ¿Por qué te escapaste y viniste a morir precisamente ahora? ¡No debiste haberme dejado! No me resigno. Nunca me perdonaré por haber dejado abierta la puerta, y haberme mudado al lado de esta canalla. Nada me sale bien en la vida."

C (por la palabra *Consecuencias*, que incluye reacciones emocionales y conductuales): Ira o coraje, depresión, irritabilidad, llanto, insomnio o hipersomnio, subida o bajada de peso, baja autoestima.

D (por la palabra *Disputation*, o refutación, debate): Aquí se refutan las ideas irracionales o distorsionadas que aparezcan en la letra B. Para la refutación es

conveniente conocer las cuatro ideas irracionales primarias de Ellis y las diez distorsiones de Beck.

Ideas irracionales primarias de Ellis.-

Nota: Por razones de espacio, el razonamiento detallado de por qué se consideran absurdas las ideas irracionales de Ellis o las distorsiones cognitivas de Beck, deberán estudiarse en los textos señalados al final. Aquí sólo presentaremos algunas ideas generales.

Exigencias

Estamos exigiendo cuando decimos palabras como tiene que, debe, debería, en el sentido de norma general, universal. También estamos exigiendo de una forma velada cuando nos hacemos preguntas retóricas: "¿Por qué se habrá muerto mi perrita?" Aquí la exigencia oculta es: "Mi perrita no debió morir". Exigir que no haya sucedido lo que ya sucedió, es una idea irracional muy común y perturbadora.

Por otra parte, no hay ninguna ley universal que me prohíba hacer nada en la vida. Esto no significa que recomendemos el libertinaje irracional, sin embargo. Por ejemplo, puedo estacionar mi automóvil en medio de la calle, si se me antoja; pero como las leyes de la sociedad donde vivo no me lo permiten, sería más conveniente parquear en un lugar aceptable, evitándome así toda una serie de molestias, como el remolque de la grúa, multas y hasta quizás una invitación forzosa al hospital psiquiátrico.

No basta dejar de tener una idea irracional o perturbadora: es menester sustituirla por otra idea que sea racional, apropiada. La Naturaleza evita el vacío, y si no hacemos la sustitución con una idea nueva, nos regresará la idea perturbadora a la mente.

Las exigencias se neutralizan o refutan muy fácilmente: prefiriendo o deseando lo que se ha exigido. Por ejemplo, "Hubiera deseado que ella/él siempre fuera mía/mío". "Preferiría que las cosas fueran de otra forma". "Deseo muchísimo no equivocarme en mi trabajo; pero si me equivocara, no sería el fin del mundo. Todos nos equivocaremos hasta el último día de nuestras vidas".

Catastrofizaciones /horribilizaciones

Sabemos que estamos catastrofizando u horribilizando, si decimos palabras como horrible, terrible, horroroso. Es una falsedad perjudicial, decir que algo es horrible.

Por su naturaleza gramatical, el adjetivo o adverbio *horrible* es un superlativo absoluto, que describe una situación como algo *absolutamente* nocivo. Pero en la Tierra tanto el mal como el bien son infinitos, porque siempre se pueden superar. Por ejemplo, en la catástrofe lamentable del 9/11 murieron más de tres mil personas; pero si el número hubiera alcanzado 4,000 habría sido

peor. La horribilización se neutraliza haciendo más precisa la descripción: "Esto es muy triste / doloroso / inconveniente / desagradable ...para mí."

Baja tolerancia a las frustraciones

Mostramos baja tolerancia a las frustraciones cuando decimos "No soporto a" ...mi vecino / jefe / suegra. "No puedo aguantar el deseo" de beber alcohol / verla otra vez. Es una de las distorsiones más perjudiciales, pues frecuentemente conduce a la desesperación y promueve las adicciones.

Se neutraliza siendo preciso y recordando que lo único insoportable es aquello que nos conduce directamente a la muerte, como falta de oxígeno, agua o alimentos. "Mi ;suegra dice cosas desagradables a veces, y no me gusta como cocina, pero la puedo soportar." "Tengo grandes ansias de darme un trago, pero lo puedo soportar".

Evaluación y condenación del ser humano (mi persona y los demás)

Estos, y todos los demás pensamientos, pueden ser conscientes o inconscientes: "Si me dejó por otro, significa que para ella valgo menos que él ...y puede que tenga razón. Él es un sinvergüenza, porque era mi amigo; y ella es otra tal por cual, haciéndome esto. Los dos debieran quemarse en los confines del infierno." "Juanito es un tipo que vale mucho, porque es muy bueno con sus subordinados, y lo eligieron administrador del año."

Un libro para aprender con rapidez y poner en práctica el ABC, y el que recomendamos a nuestros pacientes y clientes que prefieren algo breve y de fácil comprensión, es "*Three Minute Therapy*", de Michael Edelstein.

Las diez distorsiones cognitivas de Beck.-

Aaron T. Beck ha clasificado en diez categorías las maneras más perjudiciales de pensar. Es una lista muy práctica, que sigue a continuación, adaptada del libro "Manual de ejercicios de sentirse bien", de David Burns.

1 PENSAMIENTO TODO NADA: Usted lo ve todo en categorías de blanco o negro. Si sus resultados no llegan a ser perfectos, se considera un perfecto fracaso.

2 SOBREGENERALIZACIÓN O GENERALIZACIÓN EXCESIVA: Usted considera un solo hecho negativo como si fuese un completo modelo de derrota.

3 FILTRO MENTAL: Usted escoge un solo detalle negativo y se fija exclusivamente en él, de modo que su visión de toda la realidad se oscurece, como la gota de tinta que tiñe toda la jarra de agua.

4 DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO: Usted rechaza las experiencias positivas, insistiendo en que "no cuentan", por una razón u otra. De este modo, puede mantener una creencia negativa que sus experiencias cotidianas contradicen.

5 CONCLUSIONES APRESURADAS: Usted hace una interpretación negativa, aunque no existan hechos definidos que fundamenten convincentemente su conclusión. Ejemplos:

a) *Lectura de pensamiento*: Usted decide arbitrariamente que alguien está reaccionando de modo negativo con respecto a usted, y no se toma la molestia de averiguar si ello es así.

b) *El error del adivino*: Usted pronostica que las cosas van a salir mal, y está convencido de que su predicción es un hecho ya establecido.

6 MAGNIFICACIÓN (CATASTROFIZACIÓN) O MINIMIZACIÓN: Usted exagera la importancia de las cosas (como por ejemplo, un error suyo o el logro de algún otro), o reduce las cosas indebidamente hasta que parecen diminutas (sus propias cualidades más notables o las imperfecciones de otro).

7 RAZONAMIENTO EMOCIONAL: Usted supone que sus emociones negativas reflejan necesariamente lo que son las cosas en la realidad: "Si lo siento así, es porque es verdad".

8 ENUNCIACIÓN *DEBERÍA* (equivale a las exigencias de Ellis): Usted trata de motivarse con "deberías" y "no deberías", como si tuvieran que azotarlo y castigarlo antes de esperar que usted haga algo. La consecuencia emocional es la culpa. Cuando dirige este tipo de enunciación hacia los demás, siente irritación, frustración y resentimiento.

9 ETIQUETACIÓN Y ETIQUETACIÓN ERRÓNEA: Ésta es una forma extrema de generalización excesiva. En lugar de describir un error que cometió, usted se pone una etiqueta negativa: "Soy un fracasado, un perdedor". Cuando la conducta de alguien no le agrada, le pone la etiqueta negativa: "Es un maldito pijo". La atribución de etiquetas erróneas suele implicar la descripción de un hecho con un lenguaje muy vívido y una gran carga emocional.

10 PERSONALIZACIÓN: Usted se ve a sí mismo como la causa de algún hecho negativo externo, del cual usted no ha sido básicamente el responsable. O usted cree que algo ocurrido fortuitamente tiene que ver con usted.

Por razones de espacio y tiempo, sólo daremos algunos ejemplos de la importante distorsión que conocemos como *sobregeneralización*. Se manifiesta en ideas que veremos más adelante, en la sección que sigue.

Se pueden encontrar explicaciones detalladas de la distorsiones de Beck en una de las obras de David Burns que recomendamos a nuestros pacientes y colegas terapeutas: *The Feeling Good Handbook* (en español, *Manual de ejercicios de sentirse bien*). Según estudios dados a conocer por su autor, el 50% de quienes leen ese éxito de librería, se alivian sin psicoterapia.

II

Un hombre "cuerdo" es aquél que tiene bien encerrado bajo llave al loco que lleva escondido dentro. (Paul Valéry, 1871-1945)

Tendencia del humano a perjudicarse.-

El autosabotaje.-

Intentando descubrir en Internet quién acuñó el término autosabotaje, en menos de medio segundo el buscador Google produjo 187 citas en castellano y 12,400 en inglés (*self-sabotage*).

Aunque no pudimos analizarlas todas, parece ser que en los años 30 Abraham A. Low fue el primer terapeuta cognitivo-conductista en utilizar modernamente el concepto de "autosabotaje" para describir la tendencia persistente del ser humano a hacerse daño. Low no se describía a sí mismo como cognitivista, porque sólo vino a usarse el término en los años 50. Creemos —si se nos permite una breve digresión— que posiblemente Low también sea el principal precursor, o quizás hasta iniciador, de nuestra modalidad terapéutica, habiendo sistematizado un enfoque cuyo corte es innegablemente cognitivo-conductista.

Quedan por ver las razones de que Low haya recibido relativamente poca atención del mundo académico. Nosotros referimos pacientes a los grupos de Recovery, Inc., fundado por Low, ya que sus principios, aunque a veces no son expresados a pacientes y detractores en una terminología convencional o científica, son clasificables dentro del cognitivismo y el conductismo.

Por ejemplo, para el control de la ira y discusiones que suelen terminar en peleas, en Recovery se recomienda sencillamente "controlar los músculos del habla". El cognitivista podría decir que son los "pensamientos sobre lo que está ocurriendo" los que hay que tener claros, ya que éstos a su vez controlan la conducta "hablar", que evitará la conducta "agresión". Es verdad; pero la recomendación de Low nos parece muy eficaz y requiere menos explicaciones. Las ideas apropiadas vendrán por sí solas, y si no vienen, por lo menos se evitan peleas. Por más que pueda resultar inicialmente chocante escuchar que "los músculos del habla son los educadores del cerebro", las máximas de Low,

especie de jaculatorias repetidas en las narraciones de los miembros de Recovery (que van mejorándose muy rápido), ameritan un serio estudio.

Han abordado también el tema del autosabotaje Albert Ellis, Paul Hauck, Maxie Maultsby, Windy Dryden y otros cognitivo-conductistas. La tendencia en los miembros de nuestra especie a ir contra sus propios intereses es muy clara, reflejada cuando los terapeutas escuchamos comentarios de nuestros pacientes, como el de "¡Óigame, *dóctor*, si usted viene a donde yo trabajo, va a ver que todo el mundo está loco!"

Cuando observamos al ser humano, vemos que la mayoría de sus "locuras" son en realidad maneras inconvenientes de pensar y actuar; ponen en peligro la felicidad del animal pensante, como dificulta la de quienes lo rodean.

Viene entonces la pregunta: ¿Por qué nos autosaboteamos tanto?

El error necesario en los seres vivientes.-

Todos los seres vivientes —unos más que otros— se equivocan de una manera u otra, porque el error es indispensable para la vida. La vida necesita del error —lo exige— para poder seguir existiendo. Las especies no humanas tienen más errores molecularmente, en su ácido desoxirribonucleico (ADN), durante el proceso de divisiones celulares, aunque también en su comportamiento. A menos que en este instante esté formándose el primer miembro de una especie radicalmente nueva en el Planeta, todo ser viviente existe ahora gracias a una serie de errores útiles, beneficiosos para su especie, aunque acaso individualmente trágicos para sus antepasados.

Cuando los errores genéticos en el ADN benefician al animal en su afán de supervivencia, les decimos mutaciones favorables. Esas mutaciones están relacionadas con la conducta; y el animal, vegetal o microbio que mejor se proteja y adapte, tiende a sobrevivir. El gran Darwin.

Cuando una especie u órgano se mantiene igual por mucho tiempo, es porque ha conseguido adaptarse a los trágicos períodos climatológicos del Planeta; ha podido mantener un equilibrio más o menos continuo con su medio ambiente. De ahí que las cucarachas se hayan mantenido estables desde el período devónico, unos 400 millones de años atrás.

El error necesario en los humanos.-

Homo sapiens está evolucionando rápidamente, porque llevamos muy poco tiempo aquí: unos 200 mil años. Como se ha repetido muchas veces (aunque siempre consigue despertar el asombro), si tomáramos el tiempo transcurrido desde la creación de la Tierra hasta el presente, y lo convirtiéramos en un período de 365 días, la presencia del humano sería igual a la de los dos últimos segundos del año.

El humano yerra más abiertamente, y ahí están las cárceles y consultorios de salud mental para demostrarlo. Es probablemente el único animal que puede saber con alta precisión qué errores en particular no le conviene cometer; el único que se propone no cometerlos, y de todos modos los comete; el único que

mientras lo comete puede estar preguntándose, angustiado, por qué está haciéndolo; y finalmente el único que se recrimina, desanima, deprime y se autoevalúa como inferior por no haber podido controlarse.

Llega el humano con frecuencia a la conclusión de que sus tendencias son irresistibles; piensa que se deben a un trágico destino (que de paso debe ocultar). No estamos aquí refiriéndonos a ninguna perversión exótica, sino a emociones perjudiciales cotidianas que están más relacionadas con la ira, agresividad verbal o física; pasiones como los celos y el mismo impulso sexual, cuando transgrede normas y tabúes de la época; y adicciones al alcohol u otras sustancias.

Como dijimos, la especie humana está relativamente recién llegada; apenas vamos dando los primeros pasos de adaptación al mundo. De lo anterior podemos concluir que no es sensato odiar ni siquiera los errores, como hacen algunas personas perfeccionistas, sino aceptarlos como inevitables, y hasta tenerlos como estrategias de la Vida para su progreso.

Nuestro cerebro antediluviano.-

Según podemos deducir de la sección anterior y ésta, la principal manera de errar del humano es mediante la producción de pensamientos que le generan emociones y conductas perjudiciales. Claro, tenemos también los otros, hereditarios; aunque seamos los chicos nuevos del barrio, llevamos una carga genética que quizás se remonta a los comienzos de la vida misma en el Planeta: un antiquísimo organismo unicelular de las charcas, el paramecio, contiene cierta sustancia que actúa como importante neurotransmisor en nuestro cerebro: la serotonina.

Por otra parte, es una realidad que el sistema nervioso del humano tiene menos mutaciones —menos errores genéticos— que el resto de su cuerpo. No hay contradicción aquí: los nervios tardan mucho en cambiar, en evolucionar, probablemente porque cumplen muy bien su cometido de proteger la supervivencia del animal.

Es tan conservador el sistema nervioso —tan reacio al cambio— que la parte más inferior y primitiva de nuestro órgano pensante (el tallo cerebral) no es más que la copia casi exacta del cerebro del primer vertebrado acuático que se aventuró a tierra, hace más de 360 millones de años. Nuestro antepasado —abolengo innegable— era un anfibio cuyo cerebro servía apenas para controlar la más básica fisiología autonómica de su cuerpo: respirar, mantener los latidos del corazón, tragar, digerir, excretar, dormir ...y reaccionar instantáneamente al reconocer un peligro. La importante red nerviosa que sirve para alertarnos (el sistema reticular) comienza por el tallo. Esa porción del cerebro sigue teniendo para nosotros y demás vertebrados del Planeta, las mismas funciones que para aquel aventurado pez.

De los primeros mamíferos, hace más de 140 millones años, así como el de los primeros grandes monos, hace unos 30 millones de años, los humanos también hemos heredado sus cerebros, integrándolos al nuestro. Según estudios

neurológicos, no hay diferencia fundamental entre la neocorteza humana y la de los monos, especialmente el chimpancé. Difieren sólo en la actividad molecular de su ácido desoxirribonucleico (ADN) para adaptarse cada uno mejor a su hábitat.

Igual que para los demás predadores mamíferos del mundo, nuestros cerebros primitivos funcionan también para defendernos de los enemigos, dándonos diez veces más fuerza a los músculos largos de las piernas y brazos, a fin de que salvemos la vida, defendiéndonos del contrincante, o huyendo más rápidamente que ella o él.

Falsas alarmas.-

Frecuentemente los viejos cerebros nos alertan y asustan sin necesidad, preparándonos para una fuga veloz o combate a muerte que nunca ocurrirá. No comprenden que ahora su amo, quien si no razona bien se vuelve su esclavo, vive en una selva de concreto y transacciones bursátiles; y que cuando el supervisor lo llama por teléfono diciendo que desea verlo, no hace falta que el corazón comience a latirle más rápido, ni que la respiración se le acelere, pues el jefe no va a agredirlo con una lanza, sino que puede hasta querer elogiarlo.

Por suerte para los humanos, toda esa masa circonvulsa se convierte en el más sensacional de los cerebros, al haberle crecido en la neocorteza una fórmula superior de materia gris. Con ella podemos analizar y filtrar mensajes explosivos, planificar el golpe traicionero, anhelar la perfección espiritual. Todos los parientes, amigos, psicoterapeutas, brujos, religiosos del mundo y libros de ayuda psicológica, se pasan la vida tratando de asistir a la neocorteza, para que pueda controlar los cerebros antediluvianos que yacen bajo sus células.

No hay nada que hacer: tenemos que adaptarnos.

Cogniciones y emociones antediluvianas.-

Uno de los mejores ejemplos de distorsiones cognitivas identificadas por Beck, producto de nuestra neurología arcaica, probablemente sea la *sobregeneralización*. En realidad, la sobregeneralización es un modo muy conveniente de alargar la vida en la selva. Por ejemplo, está en el código genético de muchas aves y mamíferos que "todo sonido mayor en volumen que el que yo soy capaz de producir, viene de algo que me puede comer (y debo alejarme cuanto antes)". El conjunto de mecanismos fisiológicos automáticos para huir o defendernos, lo interpretamos como emociones —del latín *emovere* : cambiar de lugar—. De ahí que tantos perros domesticados se pierdan de sus casas, huyéndoles a las tempestades eléctricas. ¿Y qué pariente de esas mascotas no se ha sobresaltado alguna vez en su vida, de niño o adulto, con un gran trueno?

Formas de sobregeneralización entre los humanos.-

Tenemos los humanos el problema de que sobregeneralizamos sin necesidad. Suelen ser sobregeneralizaciones que con frecuencia nos dificultan las relaciones humanas y la estabilidad emocional. Ocurre cuando decimos: Tú *nunca* me complaces cuando yo te pido que... (me lleves al cine/salgamos de paseo al campo, etc.). Yo *siempre* me equivoco y hago el ridículo cuando el profesor me llama al frente para explicar algo. *Todos* son iguales, esos dominicanos/cubanos/yanquis/Puerto Ricans. Yo no sirvo *para nada*, soy un fracaso *total*, como decía mi madre.

Vemos en Internet la publicación de un nuevo libro: *Overcoming the myth of Self Worth: Reason and Fallacy in What You Say to Yourself*, de Richard Franklin. Al parecer, presenta dicha obra algunas ideas sobre el tema de lo que podríamos llamar "paleocogniciones perjudiciales" (del griego *paleo-*, antiguo, primitivo); o sea, ideas antiguas que nos perjudican, por su origen ancestral. Mucho les falta por hacer a los investigadores...

Para terminar esta sección, que ha permitido comprender mejor la cita de Paul Valéry en su encabezamiento, vamos a darnos también esperanza con otro aforismo:

"Todo hombre lleva una fiera dormida. Es necesario poner riendas a la fiera.
Y el hombre es una fiera admirable: le es dado llevar las riendas de sí mismo."
(José Martí, 1853-1895)

III

Autoestima VS Autoaceptación Incondicional

A menudo me maravilla ver cómo el hombre, capaz de amarse por encima de todo, puede tener una opinión menos valiosa de sí mismo que la que otros tienen de él.
Marco Aurelio (121-180 D.C.)

En la primera sección hemos explicado cuáles son los principales pensamientos perjudiciales del ser humano al evaluar erróneamente su realidad.

En esta sección vamos a explicar los pensamientos con que evalúa erróneamente su humanidad. Nos referimos a la autoestima.

Aunque todavía no podemos demostrarlo, creemos que cambiar los pensamientos del modo que detallaremos a continuación, puede representar el 60 ó 70% de una buena salud mental.

Investigaciones sobre la autoestima.-

Numerosos estudios han señalado la correlación entre “baja autoestima” y trastornos psicológicos, que incluyen el maltrato de menores, abuso de cónyuges y violencia en general.

Sin embargo, en 1996 la revista *Psychological Review* publicó un estudio interdisciplinario retrospectivo (“review article”) que contradice la idea ampliamente aceptada de que la agresión, violencia y criminalidad se deben a “baja autoestima”. Citamos:

“[Contrariamente a lo que se pensaba], la violencia parece ser más frecuentemente el resultado de un egotismo amenazado; es decir, opiniones altamente favorables de sí mismo, que otra persona o circunstancia han puesto en tela de juicio.” (... *Instead, violence appears to be most commonly a result of threatened egotism—that is, highly favorable views of self that are disputed by some person or circumstance.*) (1)

Que alguien por evaluar negativamente su persona agrede a un hijo, o que por evaluarse demasiado bien llegue al asesinato, son unas de las consecuencias trágicas de la autoestima. Lamentablemente, quizás podríamos decir que hasta de las *menos* trágicas.

En esta presentación veremos que no solamente los extremos de autoestima —la baja o la alta— son causantes de conflictos que pueden parar en los tribunales, sino que el simple concepto de valorar al ser humano por sus acciones y atributos tiene consecuencias lamentables para la humanidad.

Los peligros de la autoestima o autovaloración.-

Probablemente las cogniciones, o ideas, que han perturbado más a la raza humana desde hace milenios, tengan que ver con la autoestima.

La autoestima es un “paleoconcepto” que no favorece la fraternidad, la igualdad ni acaso tampoco la libertad. Quizás sea incluso —por la deformación que causa del llamado “ego”— la principal responsable de tantos déspotas a lo largo de la historia.

La siguiente cognición, con sus derivadas, son representativas de las ideas más perjudiciales que existen en relación a la autoestima: “En este momento me siento menos valioso(a) debido a que... mi esposo(a) me insulta / me dejó por mi mejor amigo(a); me dieron una mala evaluación en el trabajo / no pasé la reválida; perdí las elecciones; tengo esquizofrenia / depresión/ baja autoestima; estoy feo(a) / viejo(a) / sin dinero).

La autoestima, o evaluación humana basada en un número determinado de características y cualidades personales, comienza a aprenderse desde la infancia, cuando el niño es testigo de una sobregeneralización en la que otros valoran o desvaloran *la totalidad* de una persona: “Ricardito es un niño malo: lo agarraron en la escuela vendiendo marihuana”. “Es una muchacha muy buena, que vale: tiene ‘A’ de promedio, todo el mundo la quiere, y hasta es bonita”.

Esa práctica de la valoración total de la persona se inicia en la escuela primaria, se refuerza en la secundaria y se consolida en las universidades

...incluso en aquéllas donde se expiden diplomas a profesionales de salud mental.

¿Qué hace valioso a un ser humano?

Siguen alguna respuestas que hemos escuchado:

- Que sea dadivoso, cariñoso, decente, amigo fiel; que ayude al prójimo, tenga altos valores e integridad.
- Que sea inteligente, trabajador.
- Que su apariencia o presencia sea agradable a los demás.
- Que tenga éxito o sea bueno en su empleo o labores: ama de casa/esposo/empleado/ comerciante/jugador de pelota.
- Que todos lo quieran y aprueben; que sea popular en la escuela/país/mundo.
- Que sea de (un pueblo/país/nación)
- Que tenga buena autoestima/salud mental/equilibrio emocional.

Algunas refutaciones de las respuestas anteriores.-

La lista de errores evaluativos como los anteriores puede ser mayor. Hay diferentes maneras y estilos de refutarlos, y siguen algunos ejemplos:

—Ser dadivoso es una característica que yo, igual que usted, personalmente considero valiosa, a pesar de que en ciertas partes del mundo algunos consideran la tacañería como una virtud. Vamos a suponer que tenemos aquí a una espectacular cirujana del cerebro, muy famosa y de bellas piernas, que se ocupa mucho de sus pacientes y hasta a veces no les cobra, pero que en su vida particular es bastante maceta (muy común en ciertos adictos al trabajo o *workaholics*). ¿Vale ella menos porque le cueste trabajo soltar un dólar? Y si valiera menos, ¿cuánto menos? ¿En qué cálculo matemático se basaría uno para afirmarlo?

—Einstein fue quizás el cerebro más privilegiado del siglo XX, habiendo revolucionado la física y nuestro concepto del universo. Como hombre también de cierta sensibilidad artística, Einstein tocaba el violín, aunque mediocrementemente. Contemporáneo suyo era Jascha Heifetz, considerado por algunos el violinista más genial de todos los tiempos. Heifetz no sabía de física, y mi pregunta es: ¿Valía Einstein menos como persona cuando salían notas desafinadas de su violín? ¿Valía Heifetz menos cuando no conseguía penetrar la complicada teoría de la relatividad? Por otra parte, Einstein se enredaba en sus cálculos; de suerte que algunos profesores corrientes de matemática podían reducir a pocas líneas tres páginas de ecuaciones innecesarias. Valían de pronto más esos profesores y menos Einstein?

Para facilitar a pacientes y clientes la comprensión del concepto de valía humana.-

-Una hermosa cesta de mimbre contiene frutas buenas y malas. ¿Cambia de valor *la cesta* según las frutas que tenga? El valor intrínseco de la cesta, ¿depende de la calidad de sus frutas?

-Una fruta como el mangó, ¿pierde valor cuando a alguien no le gusta? ¿Gana valor cuando otro la aprecia?

-Saulo, judío-romano, azote de los primeros cristianos, en pocos minutos se convierte al cristianismo, y se transforma en el futuro San Pablo, para muchos el más valioso de los apóstoles. ¿Valía menos Saulo cinco minutos antes de convertirse en San Pablo? ¿Valía más después?

-Jesucristo, Siddharta Gautama (Buda), Sócrates y otros que han realizado contribuciones a la humanidad, en ciertos momentos de sus vidas fueron rechazados por la mayoría de sus congéneres. ¿Valían menos cuando eran rechazados? ¿Valían más después? ¿Valía más Barrabás?

-Cuando sentimos baja autoestima o estimamos que alguien vale menos que otro, se debe al pensamiento erróneo de que por determinadas faltas cometidas o falla de cualquier tipo, el valor de la persona ha disminuido en su totalidad. Las aseveraciones "Él es un hombre malo" o "Ella es una mujer buena", son en realidad falsas, porque evalúan la totalidad de alguien, utilizando un número limitado de características, entre millares de otras posibles.

-Cuando tenemos baja autoestima, nos vemos como inferiores en relación a otro ser humano, real o imaginario (y que tal vez nunca podría existir).

-Al igual que distintos libros de la antigüedad, la Biblia insinúa la aceptación incondicional del ser humano, al distinguir entre el pecador y el pecado, recomendando que se ame a uno y se deteste al otro.

- Los jefes de estado del mundo —gobernadores, presidentes— suelen confesar que poco después de tomar el poder y desempeñar sus nuevas funciones, empiezan a hasta sentirse aburridos. El polemista David Mills recomienda hacer el siguiente experimento, que sugerimos haga el lector o lectora también: piense en los tres logros mayores que usted ha tenido en su vida. Piénselos. Ahora, calcule cuánto tiempo mantuvo en alto la autoestima por sus logros. La mayoría de la gente no pasa de tres o cuatro días.

-Es muy agradable ser admirado y tener posesiones hermosas; pero no es necesario comprometer el "ego": ¿aumenta de veras mi valía porque otras personas así lo crean? Algunos individuos tienen adicción a la autoestima. Se pasan la vida buscando "éxitos" y símbolos de superioridad, uno tras otro, a fin de que no decaiga su efímera sensación de valía —lo cual significaría verse inferior, sentirse humillados—. Sean de cualquier clase económica, gastan a veces lo que no tienen para poseer un lujoso automóvil, joyas y prendas de vestir, o desfilan con amantes que tengan reconocido *cachet* y *glamour*. Muchos llegan a defraudar bancos, malversar fondos en cargos públicos, y dar golpes de estado, no tanto por la acumulación de una riqueza que proporcionaría

comodidad en la vejez, sino porque así sienten que valen más. Buscan el aplauso constante o la admiración por sus logros o pertenencias. Aparte del peligro de despertar la envidia e inducir la traición en personas como ellos(as), se convierten en gran fuente de empleo para cardiólogos, psiquiatras, farmacéuticos y carceleros.

-No es necesaria la autoestima para motivarse a actuar con excelencia y fomentar el progreso de la civilización. Se sabe, por numerosos estudios científicos, que tanto el humano como otros animales experimentan placer cuando realizan actividades en las que tienen destrezas. Además, al no estar en juego la evaluación propia (la autoestima), uno puede concentrarse mejor en superar su actuación.

-Al determinar el valor de cualquier objeto, estamos haciendo, sin darnos cuenta, una comparación con otros objetos similares. Si vamos a tasar un automóvil Rolls Royce que tiene la puerta derecha hundida por un accidente, tendremos que compararlo con otro automóvil similar, intacto, del mismo color, vestiduras, accesorios y año. Aun así, resultaría relativamente fácil. Si queremos comparar su valor con un Jaguar accidentado del año anterior, las cosas se complicarían algo, pues tendríamos que considerar más factores. Al comparar seres humanos, los cálculos sí se complican de verdad, porque llegan a ser astronómicos. Por ejemplo, si evaluáramos apenas 30 características de las cientos o miles que podríamos atribuirle a un ser humano —sus aciertos parciales y totales, errores y faltas leves, malas y graves, acciones de todo tipo, sentimientos, pensamientos, valores éticos, cualidades estéticas de diferentes partes de su cuerpo, señalando sí o no, sin graduaciones, tendríamos alrededor de 10 mil millones (10,000,000,000) de combinaciones posibles. En la práctica no hay, pues, fórmula matemática para evaluar racional y científicamente la valía de un ser humano.

Lo que dice Albert Ellis.-

A continuación citamos al iniciador de la terapia cognitiva-conductista, para reforzar los anteriores argumentos y presentar otros nuevos. La mayoría ha aparecido en *Reason and Emotion in Psychotherapy | La psicoterapia y la valía del ser humano*, Cap. 4, P 105. Paidós, 19--).-

“La autoevaluación positiva y negativa es ineficaz y a veces dificulta seriamente la solución de los problemas. Si uno se exalta o se difama a causa de sus actuaciones, tendrá la tendencia a centrarse más en sí mismo que en los problemas, y por consiguiente estas actuaciones tenderán a verse afectadas. Más aún, la autoevaluación es normalmente mediatibunda, y absorbe muchísimo tiempo y energía.”

“La autoevaluación funciona cuando uno tiene muchos talentos y pocos defectos; pero estadísticamente hablando, pocos se hallan en esta situación.” Ellis observa en otra parte que uno inevitablemente comete errores, y que si su valía depende de los aciertos y equivocaciones, irá por la vida “como en una

montaña rusa emocional”, subiendo y bajando su valía y emociones todo el tiempo, según acierte o se equivoque.

“La intolerancia y la falta de respeto a las personas y a sus derechos, son consecuencias de la autovaloración y la valoración de los demás. Porque si aceptas a A porque es blanco, episcopal y bien educado, y rechazas a B porque es negro, bautista y expulsado de la escuela, claramente no estás respetando a B como ser humano; y por supuesto, eres intolerantemente poco respetuoso de millones de personas como él.”

“¿Qué tipo de matemáticas podríamos utilizar para llegar a una valoración individual y total de la valía de un ser humano? Supongamos que un individuo hace mil actos buenos y después tortura amistosamente a uno hasta matarlo. Para llegar a una evaluación general de su ser, ¿añadiremos todos sus buenos actos aritméticamente y compararemos alguna proporción geométrica para evaluar su ‘bondad’ o ‘maldad’? ¿Qué sistema emplearemos para medir ‘exactamente’ su ‘valía’? ¿Existe realmente algún tipo válido de evaluación matemática que se le pueda aplicar?”

“No importa que se conozcan muchos rasgos de un individuo ... es imposible para él u otros descubrir todas sus características y utilizarlas para una única valoración total. En última instancia, se le estará evaluando en su totalidad, basándose en algunas de sus partes.” (Subrayado nuestro).

“Cuando un hombre se valora a sí mismo *globalmente*, es casi inevitable que se meta en problemas. Cuando se valora a sí mismo como ‘malo’ ‘inferior’ o ‘inadecuado’, tiende a sentirse angustiado, culpable y deprimido, y a confirmar erróneamente la baja estimación de sí mismo. Cuando se valora como bueno, superior o adecuado, tiende siempre a sentirse inseguro de mantener su ‘bondad’, a gastar mucho tiempo y energía ‘demostrando’ lo mucho que vale [saboteando de esa forma sus relaciones consigo mismo y los demás]”.

Irónicamente, a pesar de su ateísmo (podríamos hasta decir “antiteísmo”), las recomendaciones de Ellis tienen un resultado profundamente cristiano. Ellis alerta que la práctica de autoevaluarse —factor en que se fundamenta el concepto de la autoestima— conduce a “exaltar o rebajar su esencia humana”. “Si uno se valora a sí mismo como ‘bueno’, habrá de valorar a los demás como ‘malos’ o ‘menos buenos’. Si se valora como ‘malo’, habrá de considerar a los demás ‘menos malos’ o ‘buenos.’” Como resultado, esto lo llevará a competir en bondad o maldad —dice Ellis— y a sentirse constantemente celoso, envidioso, o superior.

Con su racionalismo sin cuartel, Ellis está paradójicamente pregonando un mensaje que se repite en las religiones importantes de Oriente y Occidente.

La aceptación incondicional del ser humano.-

Dado que la razón no permite, según hemos visto, demostrar la valía del ser humano o la falta de ella, Ellis propone como solución el ampliar un concepto de Carl Rogers en su modalidad de terapia centrada en el cliente. En vez del terapeuta tener, solamente él, una “aceptación incondicional” de su cliente o

paciente, Ellis propone que toda persona tenga una *aceptación incondicional de sí misma*. En otras palabras: aceptarse incondicionalmente, con defectos y virtudes.

Superando la dificultad: aceptación *casí* incondicional del ser humano.-

Naturalmente, es más fácil hablar de aceptación incondicional que *sentirla* como verdadera, aun cuando intelectualmente estemos de acuerdo con su validez. Esto se debe a que por muchos años hemos creído en la superstición *transitoriamente útil* de la autoestima, y no es fácil abandonarla de un día para otro.

Por esa razón, Ellis recomienda lo que llama una forma no elegante, pero sí práctica, de enfocar el problema. Consiste en decir que valemos, por el simple hecho de que existimos. Es lo él que llama "la autoaceptación *casí* incondicional". El "casí" quiere decir que podemos considerarnos valiosos por una sencilla razón: el simple hecho de que existimos.

Para las personas religiosas, podríamos agregar: Soy valioso porque fui creado por Dios.

Con la vara que midas te medirás a ti mismo.-

Es muy conocida la máxima bíblica, "Con la vara que midas, serás medido" . (Mateo, 7:2-4). Significa, por supuesto, que los demás van a juzgarlo a uno con la misma severidad con que uno los juzgue. Proponemos considerar que también, "Con la vara que midas te medirás a ti mismo". Esta otra advertencia, que hemos basado en una observación de Ellis, nos recuerda cómo el juzgar la valía de una persona va a llevarnos inevitablemente a que juzguemos la nuestra propia; y el juicio es una evaluación que terminará algún día en baja autoestima. Aunque no lo parezca, el castigo de tener autoestima es a la larga muchísimo más doloroso que el de estar en la boca de los demás, porque la gente un día se cansa de murmurar para emprenderla contra otra víctima; o el infortunado puede escabullirse a donde no lo conozcan. Pero la humillación que viene de una baja autoestima, sigue a la víctima dondequiera que se oculte, noche y día.

Todos apreciamos la aprobación de los demás; sin embargo, la maledicencia y opinión adversa no nos afectará gran cosa, si le atribuimos exactamente la misma valía a todos los humanos, independientemente de sus acciones e ideas.

El cristiano o cristiana 'original', que se dejaba devorar por el león, podría tener quizás todo el coliseo romano gritando en su contra. Pensaba acaso alcanzar la Gloria; pero lo importante es que cuando evaluaba al prójimo como a sí mismo / misma (y si en realidad lo amaba, todavía mejor) no se sentía inferior ni aun con el desprecio que pudiera tenerle todo un imperio. Ya fuera paseando por la calle o en camino hacia la muerte, su concepto de cuánto valía como ser humano permanecía intacto, y probablemente era mayor su fortaleza interna que la del propio emperador.

Esa fortaleza de espíritu de una persona extremadamente religiosa, puede también lograrla quien ha aprendido a alcanzar la felicidad mediante “el uso prudente de la razón” (José Martí), que para nosotros incluye el no evaluar la esencia del humano. La religiosidad llevada con inteligencia es muy útil y deseable; pero por sí sola no evita el sentirse inferior. La mayoría de las personas religiosas no alcanzan el grado de fervor de los mártires. Además, en un mismo individuo pueden coexistir la santidad, la psicopatología y las ideas irracionales de inferioridad.

Un ejercicio muy valioso para alcanzar la autoaceptación incondicional, es atribuirle a alguien que detestamos, una valía igual que la de alguien admirado. No es fácil: hubo quien lanzó con violencia el libro, al leer que “por lo tanto, Hitler y Stalin valen igual que San Francisco de Asís”. Fue al rechazar con furia la idea anterior, intentando después su refutación metódica, cuando comprendimos —intelectual y emocionalmente— la lógica de la autoaceptación incondicional.

Para algunos este ejercicio les significa paz y fuerza interna, como una experiencia casi mística, igual que el efecto pacificador de una primera comunión válida para toda la vida: “Desde ahora y para siempre estarás libre de fallas y acciones pecaminosas que te disminuyan; nada ni nadie tendrá el poder de degradar tu valía; ni siquiera tú mismo.”

En nuestra práctica psiquiátrica, con frecuencia damos la asignación de demostrar que Toño Bicicleta vale menos que Madre Teresa o Sor Isolina Ferré. En otra sesión sugerimos al paciente practicar la aceptación incondicional de personas que lo hayan tratado muy mal; incluso —si lamentablemente los tiene— enemigos declarados.

Consideramos la aceptación incondicional de los demás —sobre todo de quienes no tenemos la inclinación de pensar bien— un requisito indispensable para la plena aceptación incondicional propia. Vale el esfuerzo: se trata de una idea que si se observa fielmente, promueve mucha más salud mental y bienestar que cualquier antidepresivo, automóvil de lujo, reconocimiento público y la siempre transitoria autoestima.

El peligro de la autoestima.-

¿No hay peligro de que sin el estímulo de la autoestima, la persona se sienta demasiado libre y sin frenos, campeando por su respeto, sin normas éticas que lo detengan? Paradójicamente, se produce un efecto contrario: libre de la dictadura denigrante de la autoestima, el individuo puede explorar en calma sus laberintos internos, y aceptar la gran conveniencia de un comportamiento civilizado y racional. Los peligros verdaderos y constantes radican precisamente en evaluarse como persona para tener autoestima.

Cómo “aceptar emocionalmente” cualquier idea ya aceptada por la razón.-

Es muy fácil “adquirir emocionalmente” cualquier información —racional o no— que hayamos “aceptado intelectualmente”. La técnica no tiene misterios, y consiste en repetirse uno la idea adoptada, hasta que le sea natural, como el amor a la bandera o a la libertad. Debatir la nueva idea con uno mismo, buscándole defectos, resulta muy útil. Todavía mejor es debatirla con otros, especialmente jóvenes estudiantes de filosofía en fase virulenta de cuestionarlo todo.

No se aprende la tabla de multiplicar leyéndola una vez; tampoco los huesos del cuerpo, las composiciones musicales de los maestros o el saber nadar —cuya importancia recordaba el barquero, mientras se ahogaba el académico—. Hay que practicar: repetir cuantas veces sea necesario aquellas ideas que consideramos convenientes.

Una técnica muy difundida por todas las religiones para conseguir la aceptación emocional de sus doctrinas (a veces no muy lógicas) consiste en repetir ciertas oraciones o versículos. Igual puede hacerse con cualquier idea que consideremos científica, válida o sensata. Para la aceptación *casi* incondicional del ser humano —paso inicial hacia la aceptación incondicional— podríamos recitar algo así:

Declaración de convicciones sobre el valor del ser humano.

Valgo porque existo, y todo hombre o mujer, niño o niña que exista, vale igual que yo. Nada bueno que yo haga puede engrandecer mi valía, como tampoco nada malo podrá disminuirla. Los humanos siempre habremos de tener exactamente el mismo valor, actuemos bien o mal, erremos o acertemos, seamos rechazados o aplaudidos, despreciados o amados. Si en la búsqueda de una verdad, o en el camino hacia mi superación personal, me siento obligado a evaluar mis acciones y cualidades, o las de otros seres humanos, tendré sumo cuidado de que no entre en juego la valía personal de nadie. Evaluar al prójimo encierra un gran peligro contra mi bienestar emocional, porque necesariamente deberé también evaluarme. De hacerlo, no sólo estaré siendo injusto con él o ella, sino conmigo mismo. Pagaré entonces un elevado precio de emociones que podrán ir cargadas de ansiedad, depresión, arrogancia, inferioridad, celos, envidia u otras fallas igualmente perjudiciales. Un libro sagrado advierte: Con la vara que midas, serás medido. Hoy también tendré presente: Con la vara que midas, te medirás a ti mismo. Ψ

(1) Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. [Review article] [175 refs] Source Psychological Review. 103(1):5-33, 1996 Jan.

Lecturas recomendadas

Sobre terapia cognitiva-conductista; para recomendar también su lectura a pacientes/clientes:

Three Minute Therapy (Michael Edelstein), 1998

Rational Emotive Behavior Group Therapy (Dryden and Neenan), 2002

The Feeling Good Handbook | Manual de ejercicios de sentirse bien (David Burns), 1999

Reason and Emotion in Psychotherapy (Albert Ellis), 199_

Sobre la alternativa a la autoestima:

Hold Your Head Up High (Paul Hauck), 1991

Overcoming the rating game (Paul Hauck), 1991

Overcoming Self-Esteem (David Mills) Ensayo. Puede encontrarse en internet por medio del buscador Google.

Sobre el fundamento neurológico de la naturaleza humana:

Inteligencia emocional (Daniel Goleman, 1995)

Overcoming the myth of Self Worth: Reason and Fallacy in What You Say to Yourself

(Richard Franklin)

Todo se puede fingir, menos la estimación de sí propio.
(José Martí, 1853-1895)