

Autocomplacencia

Cuídate. Es una de las palabras más usadas en estas últimas décadas al despedirse, además de ser una exhortación frecuente en las relaciones de compañerismo. Refleja un buen deseo de bienestar, de equilibrio, de atención saludable a uno mismo, de no excederse en una vida hiperactiva y no descuidarse sin conciencia. Pero puede reflejar también el nacimiento de un aspecto cultural nuevo que deje de lado la dimensión solidaria, el altruismo, el sacrificio por los demás y desembocar en una autocomplacencia superficial apoyada en pseudopropuestas de autoestima más egocéntrica que saludable. Necesitamos buscar el equilibrio.

Cuidarse a sí mismo no es una novedad como propuesta ética. Frases exhortativas directas las encontramos en la sabiduría judía que contiene la misma Biblia. San Pablo, al escribir a Timoteo (1 Tim 4,16) dice claramente: “Ten cuidado de ti mismo”. Lucas en el libro de los Hechos también dice: “ustedes deben cuidarse a sí mismos”. No son cosas de las últimas décadas. Como propuesta, tiene solera y es bien noble.

Autoestima y autocomplacencia

Llevamos quizás unos 30 años de insistencia en foros diferentes, sobre todo de rasgo psicológico, sobre el tema de la autoestima. Se insiste en cuánto la baja autoestima pueda ser causa de problemas sociales y personales, así como en la oportunidad de cultivar buenas dosis de autoestima para vivir sano y feliz, satisfecho con uno mismo.

Son muchos los aspectos vinculados (discutidos también) con una baja autoestima y que tienen relevancia alta: el suicidio, la delincuencia, el fracaso escolar, el embarazo adolescente no deseado, problemas alimenticios, conductas de malos tratos, etc.

La cultura gaseosa en la que nos estamos instalando, fácilmente acomodaticia (más que el líquido aún –de Bauman-) a mensajes vestidos de novedosos, pero a veces superficiales y pasajeros, está pidiendo una reflexión mayor sobre categorías como la autoestima y el autocuidado.

Una superficial autocomplacencia puede instalarse en los discursos sobre autopercepción y autocuidado. Podemos olfatear un bienestar emocional hasta encontrar el rico maná de la autocomplacencia que se convierte en droga que mata la conciencia de la propia vulnerabilidad y el ejercicio de la humildad, así como la cultura del esfuerzo.

Cuídate. El necesario cuidado de sí mismo, la necesaria atención a uno mismo, tiene también el riesgo de la exculpación: protegerse de la propia responsabilidad y sacar fuera la amenaza y la causa del eventual malestar. Nadie quiere perder y aceptar humildemente la fragilidad. Somos todos un poco como los políticos en esas escenas postelectorales en las que nadie ha perdido, todos han ganado como querían.

El genuino autocuidado no tiene que ver con la autocomplacencia sino con la autopreservación y el equilibrio en el manejo de los propios pensamientos, sentimientos y conductas, como también en la gestión del tiempo con uno mismo y con los demás. Aprender a decir que no para ser asertivos (uno de los significados más espontáneamente

evocados) no puede ser el camino del desentendimiento con el mal ajeno y la oportunidad de llevar una vida de cuidado al prójimo.

Algunos estudios actuales, a nivel sociológico, muestran que el choque de la falsa autoestima con la dura realidad suele producir lo que se quería evitar: crisis de autoestima. La experiencia dice que la autoestima no se desarrolla por la vía del elogio continuo o de la tolerancia casi total. Ni tampoco por la vía de la exigencia y reproche a figuras de autoridad, de las que decimos estar esperando refuerzos, necesarios para nuestra autoestima y motivación.

La verdadera autoestima se alimenta con la satisfacción que produce alcanzar nuevas metas por uno mismo, se nutre por la conciencia de una vida regalada no solo al autocuidado, sino al cuidado de los demás, no solo a la autosatisfacción, a la arrogancia y a la vanidad, sino también al altruismo, el comportamiento prosocial y el esfuerzo de la renuncia a uno mismo para el bien del otro.

La autocomplacencia narcisista es caldo de cultivo de la ausencia de espíritu crítico aplicado a uno mismo, falta de autoanálisis (conocimiento preciso y honesto de uno mismo) y la consiguiente reticencia o negativa a aceptar críticas y observaciones de los demás, aunque sean acertadas y justificadas.

En las organizaciones, una de las lamentaciones más facilonas, está constituida precisamente por limitarse a subrayar cuán poco es uno comprendido y reconocido por “los de arriba” (padres, educadores, jefes, coordinadores...) Termina siendo muy superficial ponerse a uno mismo como ejemplo, medida y patrón de todos los demás, aunque en efecto uno no esté aportando aquello que dice que tendrían que aportar los demás.

Conjugar el verbo “cuidar”

Es la hora –a mí me lo parece- en nuestra sociedad, de conjugar más el verbo cuidar. Pero no solo en reflexivo –cuidarse-, convirtiéndolo en un saludo: “cuídate”, por biensonante que sea y por mucho que haya que seguir usándolo.

Yo creo que será saludable que nos empecemos a decir también: “cuídame”, “cuídale”, en particular a quien más necesita. Tenemos el desafío de no convertir en autocuidado en hedonismo ni en sequedad de solidaridad.

No solo tenemos que buscar el equilibrio entre hacer y descansar, entre trabajar y vivir el ocio y la contemplación, sino también el equilibrio entre cuidarse y cuidar. En las organizaciones no será suficiente la lamentación por la falta de cuidado de arriba abajo (cuando esto puede convertirse incluso en una rutina de refuerzo), sino que será oportuno “cuidar al jefe”, cuidar las relaciones y los comentarios, cuidar al más frágil (entre todos), cuidarse de no promover relaciones destructivas, cuidarse de no “matar al padre” en términos psicoanalíticos, o al que me genera menos simpatía, para no perder los aspectos ricos que cada persona aporta en los grupos.

El autocuidado narcisista genera vanagloria. Pablo de Tarso, escribiendo a los habitantes de Filipo, les decía: “Nada hagáis por rivalidad, ni por vanagloria, sino con humildad, considerando cada cual a los demás como superiores a sí mismo, buscando

cada cual no su interés sino el de los demás”. Esta mirada pendiente del otro, no solo de sí mismo, es saludable. El autocuidado no puede llevarnos a una inconsistencia vital, dinámica, valórica. La pasajera exaltación de la autonomía está dando paso a la búsqueda del equilibrio con la beneficencia y la justicia.

En espacios de reflexión psicológica se habla mucho de la bondad de la retroalimentación, en inglés, el "feed-back". Ahora bien, este ha de ser no solo opinión sobre la percepción complementaria del otro a nivel de hechos y de emociones. Necesitamos también feed-back moral, interpelación recíproca al cuidado y al servicio.

La propuesta del autocuidado no puede ser solo un camino de liberación de cargas. San Pablo, rico en lenguaje exhortatorio, dice a los Gálatas: “llevad los unos las cargas de los otros” (Ga 6,2), y a los Efesios: “Sed más bien buenos entre vosotros, entrañables, perdonándoos mutuamente”. (Ef 4,32)

En las relaciones de ayuda acompañamos para promover una sana autoestima, sí, pero también hemos de acompañar a una sana autocrítica sin complacencia. Acompañamos a promover actitudes de autocuidado y autoprotección, sí. Pero promovamos también actitudes de cuidado de los demás y de dejarse cuidar.

Cuídate, sí. Pero también cuídame, cuídale, déjate cuidar, cuidémonos.

José Carlos Bermejo