

EL SUJETO RESISTENTE FRENTE A LOS ABUSOS: VIVENCIA DE DIGNIDAD Y CORAJE DE SER¹.

Rufino J. Meana Peón. Departamento de Psicología. Universidad P. Comillas.

*Si puedes conservar la cabeza cuando a tu alrededor todos la pierden...
Si puedes soñar y no dejar que los sueños te dominen...
Si puedes encontrarte con el triunfo y el fracaso,
y tratar a estos dos impostores de la misma manera...
Tuya es la tierra y todo lo que hay en ella,
y, lo que es más, serás un hombre, hijo mío.
(de 'If', R. Kipling)*

1. INTRODUCCIÓN

La cultura urbana occidental contemporánea, casi globalmente extendida, viene cargada de beneficios y oportunidades tanto individuales como grupales. Sin embargo, no es difícil observar que alberga también aspectos que, de modo más o menos inadvertido, han ido menoscabando la capacidad de las personas para vivir una vida existencialmente plena². Nos preocupa especialmente la tendencia a la manipulación de los individuos para utilizarlos al servicio de intereses económicos o de dominio ideológico.

Vivimos en un mundo hiperconectado en el que se ha profesionalizado la manipulación mediante asesores que ayudan a todo tipo de directivos y políticos a ofrecerse de un modo convincente. Poco a poco se ha ido aprendiendo a seducir; a torcer los hechos; a ordenar los acontecimientos para manipular la atención y las emociones del receptor; a utilizar la desinformación al servicio del emisor; a desacreditar al oponente para que su mensaje no sea valorado por más acertado que sea. Los individuos ven amenazada su libertad en el mismo momento en el que resulta imposible disponer de una información fiable sobre los aspectos básicos de la vida en común, sobre lo conveniente o sobre la intención de otros y sus organizaciones.

Cada sujeto individual siente con preocupación -en ocasiones, con rabia- que resulta enteramente prescindible³, y sólo es considerado si es un comprador potencial o si suma en alguna votación para que otros asciendan al poder político, económico o empresarial; esto también ocurre en los contextos grupales, sociales o laborales más pequeños e inmediatos.

Estamos en un momento histórico en el que cada individuo, en diversos grados según sus circunstancias, vive instrumentalizado; sumergido en un clima que no facilita los más pequeños actos de libertad porque los procesos deliberativos no son fáciles, tal vez, imposibles.

¹ R.Meana y C. Martínez, *Abuso y sociedad contemporánea. Reflexiones multidisciplinares*, Thomson Reuters Aranzadi, Navarra 2020, 247-279

² En el aristotélico sentido de 'eudaimonía' que está siendo objeto de numerosas reflexiones iluminadas por las ciencias humanas contemporáneas. Un buen ejemplo es: BESSER-JONES, L. *Eudaimonic ethics. The philosophy and psychology of living well*, Londres, 2014.

³ GUIDDENS, A. *Modernidad e identidad del yo*, Barcelona 1991, p.52 y ss.; CAMPS, V., *El gobierno de las emociones*, Barcelona, 2011, pp. 194 y ss.

Esta relación utilitarista no es, necesariamente, unidireccional. Cada persona, además de experimentarse siendo utilizada, se puede encontrar empujada a considerar a los otros como medio, siendo significativos sólo si resultan de alguna utilidad, tangible o intangible. Un círculo vicioso en donde cada uno puede ser al tiempo víctima y victimario. Estamos hablando, obviamente, de tendencias que admiten todo género de excepciones.

La preocupación que traemos aquí es que, cada vez más, nos encontramos con este tipo de paradigma relacional que, inadvertidamente, tiñe los intercambios entre las personas y que entendemos que puede ser calificado como un 'patrón abusivo' por cuanto se trata de una tendencia a la cosificación del otro que lo vuelve relativo, desposeyéndole de su especificidad como persona digna y sujeto de derechos, reduciéndolo a un medio para alcanzar algo provechoso para otros. La inquietud que guía estas líneas se refiere a cuál sería el mejor modo de fortalecer a los individuos para hacerles resistentes a entrar en el mencionado círculo vicioso víctima-victimario para ser agentes generadores de estructuras relacionales que promuevan libertad y autonomía.

Para no perdernos en el proceloso mar de los diferentes aspectos que podrían ser abordados, inicialmente nos vamos a dejar guiar por la intuición de Michael Cunnigham⁴ quien pone el foco de atención en la noción contemporánea de honor. Nos parece interesante porque es un vector que, bien entendido, alude a dimensiones antropológicas tan importantes como la dignidad, la compasión, el coraje, los valores o la eudaimonía. En nombre de la defensa del propio honor se han comenzado guerras, pero, también, se han constituido héroes anónimos inasequibles al desaliento, viviendo una vida plena más allá de los sinsabores que arriesgar su integridad personal (física, psíquica o social) les pueden haber reportado.

Estos son los que nos interesan aquí porque entendemos que vivimos tiempos en los que es más necesario que nunca cultivar el sentimiento de honorabilidad como constitutivo básico de un sujeto psíquico independiente y resistente a manipulaciones. Evidentemente, hay que matizar qué entendemos por honorabilidad porque es un atributo que, mal entendido, puede ser confundido con narcisismos muy destructivos. Para nosotros aquí honorabilidad sería equivalente a integridad personal, a fidelidad al propio modo de concebirse a uno mismo y sus relaciones interpersonales. Esto requiere una aproximación un poco más detallada.

2. HONORABILIDAD

La vivencia⁵ de honorabilidad es algo muy anhelado por todo individuo. Se trata de una experiencia temprana importante en el desarrollo psíquico que, en principio, se da ante la

⁴ CUNNINGHAM, A. *Modern Honor*, Londres 2013.

⁵ Utilizamos con frecuencia la palabra vivencia porque nos parece la más adecuada para referirnos a 'experiencias constituyentes' del sujeto psíquico que trascienden el pasado, en el que se produjeron, para formar parte activa del presente. La palabra fue construida e introducida en el lenguaje español por Ortega y Gasset buscando la mejor traducción para el término alemán *Erlebnis*. Dice: "todo aquello que llega con tal inmediatez a mi yo, que entra a formar parte de él, es vivencia (...) como el cuerpo físico es una unidad de átomos, así el yo o cuerpo consciente una unidad de vivencias" en J. ORTEGA Y GASSET, "Sobre el concepto de sensación" en *Obras Completas*, Vol. I, Madrid 1966, p. 256 y ss.

evaluación positiva de los otros significativos⁶ en situaciones en las que la persona cumple con los criterios establecidos para recibir esa aprobación. Ordinariamente se trata de cumplir con normas básicas de comportamiento, adquisición de actitudes ante diversas circunstancias o de expresar valores que sean consistentes con el entorno. Después, al ir constituyéndose sanamente el sujeto psíquico, la fuente de la vivencia de honorabilidad debería ir pasando a residir más en la propia mirada y no tanto en la de otros que, por otro lado, siempre conservarán un cierto poder a este respecto. Para lograr que una persona vaya poco a poco ganando seguridad en el poder de su propia mirada para otorgarle honorabilidad, los otros significativos habrán de saber transmitirle que lo importante no es tanto complacerles cuando ir viviendo coherentemente con un criterio propio que ha de ir formándose; irá surgiendo la experiencia de convergencia interior que hace que alguien se sienta satisfecho cuando se ve siendo fiel a un modo de ser y actuar. Al final, se trata de adquirir un equilibrio, a veces complicado, en el que vivirse como alguien honorable no puede ser ignorando por completo la presencia, criterios y derechos de los demás -psicopatías- ni tampoco cayendo en dependencias en las que la arquitectura psíquica es de tal fragilidad que sólo existe el deseo del otro y satisfacerlo será toda fuente de honorabilidad. Para Cunnigham⁷ la vivencia de honorabilidad se mueve alrededor de la excelencia en tres aspectos de la vida: *carácter* (quién soy), *relaciones* (cómo me relaciono) y *obligaciones* (qué hago). Tendemos a respetar a quien tiene una clara idea de sí, traducida en un modo de ser, de relacionarse y de afrontar sus responsabilidades que resulta ser coherente; decimos de esa persona que es íntegra y la vemos merecedora de ser honrado con el respeto o la estima de los demás. Algunas de las más importantes vivencias como la plenitud existencial o la fortaleza para afrontar y resistir tendencias abusivas -como víctima pero también como victimario- provienen de la posibilidad de verse a uno mismo como alguien íntegro, coherente, es decir, honorable.

Cunningham, en su análisis de la vivencia de honorabilidad, dice que ésta se sostendría, al menos, sobre siete cualidades humanas básicas que, a su vez, habrían de ser potenciadas: dignidad, coraje, fidelidad, honestidad, fortaleza, compasión y gratitud⁸. Nosotros vamos a detenernos en tres -**compasión, dignidad y coraje existencial**- no sólo por las limitaciones de espacio sino porque entendemos que se trata de una tríada inimaginable sin las otras. Entendemos que una persona que se encuentra en posesión de estos atributos será más capaz de encarar la existencia resistiendo a quienes pretenden sobrepasar sus límites, sin manipular a otro para su propio beneficio, siendo más libre para hablar y actuar, en último término, siendo una persona más honorable así reconocida por otros, pero, principalmente por sí mismo.

3. NATURALIDAD EVOLUTIVA: COMPASIÓN PARA UNA RELACIÓN ÉTICA.

Que el ser humano centrado en el cuidado de otros es profundamente feliz, es una verdad antropológica incuestionable. Lo atestiguan las innumerables historias de padres y madres que

⁶ Para Winnicott, el 'otro significativo' es alguien capaz de sostener bien al bebé -en el sentido real y figurado- capaz de establecer para el individuo la 'continuidad del estar siendo'. Phillips, A. "The appearing self", en Winnicott, Londres, 2007, pp. 98-126.

⁷ A.CUNNINGHAM, *Modern Honor*, Routledge, Londres 2013, 69.

⁸ Ibidem, 73ss.

a diario se desviven por sus hijos; los voluntarios que arriesgan sus seguridades personales, sociales y económicas por ponerse al servicio de los más necesitados; el altruismo palpable de quienes ponen su propia vida en riesgo por sanar o proteger a los demás; los políticos dignos que, más allá de sus obligaciones, ponen sus capacidades al servicio de la comunidad y no tanto de enriquecerse o de vivir tranquilamente al margen del destino de los demás, etc. Todos ellos comparten, al menos, dos cosas: capacidad de compasión y vivencia de plenitud existencial.

Los patrones de comportamiento relacionados con la cooperación y el altruismo están profundamente inscritos en nuestra especie -por más que diste mucho de ser el articulador dominante universal- y son la base del pensamiento ético que se manifiesta en costumbres, normas, tabúes o convenios establecidos por cada sociedad o colectivo. Siendo cierto que muchos escenarios sociales, desde los más inmediatos a los internacionales, puedan desanimar a este respecto, también es cierto que vivimos tiempos en los que cada vez va cobrando mayor forma un paradigma antropológico que tiene a la compasión como elemento *sine qua non*⁹.

Promover personas inclinadas a cuidar de los otros construye sociedades de mayor calidad humana -por tanto, más avanzadas- que promover personas inclinadas a ocupar el lugar del otro. Los comportamientos movidos por la compasión se encuentran en un orden evolutivo más elevado que los que se sostienen sobre la rivalidad porque la compasión es un sentimiento crucial en la constitución de la sensibilidad ética¹⁰. Aquí queremos atender a una dimensión de esta sensibilidad que puede pasar desapercibida: la satisfacción personal que produce sentir que uno cuida de otros, elevada a satisfacción social cuando ese cuidado está inscrito en los modos de proceder de una sociedad. Esta sensibilidad se puede observar, por ejemplo, en la cultura del cuidado de los más necesitados que tiene una civilización determinada; estas sociedades se encuentran más orgullosas de sí, se sienten más dignas, que otras.

A juicio de los etólogos¹¹, la compasión es uno de los rasgos más característicos de nuestra especie; se trata de un sentimiento que va acompañado de una invitación a un tipo de acción que denominaremos ética porque reconoce al otro como semejante y como sujeto de derechos. Es consecuencia de nuestra capacidad de empatía -neurológicamente sustentada en las neuronas espejo¹²- que se activa ante el dolor o sufrimiento ajeno, impulsándonos a tratar de evitárselo o de remediarlo. Hugo Bleichmar afirma que, entre los varios sistemas motivacionales que se entrelazan como motores del comportamiento humano, ocupa un lugar preeminente el

⁹ KESEBIR, P. y DIENER, E., "A virtuous cycle. The relationship between happiness and virtue" en SNOW, E. y TRIVIGNO, F., *The philosophy and psychology of character and happiness*, Londres, 2014, pp. 287-305.

¹⁰ Somos conscientes del proceloso mundo ético-filosófico que late tras estas afirmaciones en el que resultaría impropio entrar. Sin caer en un sentimentalismo irracional, aquí nos centramos sólo en un aspecto que, sostenidos sobre los planteamientos de Hume, subrayan autores como Philippa Foot cuando afirma: "... reconocemos el papel que desempeñan 'sentimientos' como la vergüenza y la aversión (...) o la compasión, el orgullo y el respeto por uno mismo (...) a la hora de motivar la virtud en los seres humanos" en FOOT, PH. *Bondad natural. Una visión naturalista de la ética*, Barcelona, 2002, p. 53. Sobre la importancia de la compasión la generación de estructuras sociales se puede ver la exhaustiva revisión de investigaciones que hace: GILBERT, P. *The Compassionate Mind*, Londres, 2010.

¹¹ SÁEZ MARTÍN, R. *Evolución humana: Prehistoria y origen de la compasión*, Córdoba, 2019.

¹² RIZZOTATTY, G. y SINIGAGLIA, C. *Mirrors in the Brain: How our minds share actions, emotions, and experience*, Oxford, 2007.

denominado ‘Hetero-conservación’, la necesidad de proteger y cuidar de los otros: “*es una fuerza tan poderosa que hace que algunas personas sean capaces de sacrificar su auto-conservación, y su vida misma, en aras de satisfacer el deseo de conservar al otro, de protegerle*” (...) “*el cuidado de la vida corporal y mental del otro es una motivación indispensable a considerar en el interjuego de las motivaciones del psiquismo humano*”¹³.

Ahora bien, aunque la hetero-conservación es una motivación que, cuando se canaliza, produce un estado de satisfacción característico, como ocurre con toda potencialidad psíquica basada en una predisposición genética necesita de ciertas condiciones de posibilidad para que se desarrolle adecuadamente, las que vienen de parte de una determinada crianza y educación. Es necesario un marco referencial para que el desarrollo evolutivo del bebé no se vea determinado por motivaciones más apremiantes, que dan lugar a satisfacciones más inmediatas, como las que vienen de parte de la propia autoconservación, el narcisismo, incluso, la sexualidad. Dicho desde otro punto de vista, cuesta más comprender la naturaleza e importancia de la compasión si no se posee la experiencia de que ha habido un ‘otro’ compasivo que, saliendo de sí mismo, ha sido ‘alguien a quien he importado’¹⁴; no es poesía, es antropología, somos así.

Con todo, no sólo estamos hablando de una cualidad psíquica y de la necesidad de contextos adecuados para que se desarrolle, además, estudios recientes¹⁵ sugieren que estamos ante una motivación, la inclinación a procurar el beneficio de los más necesitados, que se encuentra más presente en unos individuos que en otros y que potenciarla es colaborar con un itinerario evolutivo que ya se viene dando. Es fruto de la consolidación de habilidades complejas de cooperación y estas van siendo más frecuentes porque las necesidades grupales van promoviendo una selección natural de los individuos más dotados para ellas. Jonathan Haidt¹⁶ afirma que no se puede comprender la sensibilidad ética sin aludir a la evolución, pero, sin embargo, se muestra muy cauteloso antes de abrazar cualquier explicación evolucionista por su

¹³ BLEICHMAR, H. “Fundamentos y aplicaciones del enfoque modular-transformacional”, *Aperturas Psicoanalíticas*, 1, Madrid 1999, <http://www.aperturas.org/revistas.php?n=003> (Consultado en mayo 2020).

¹⁴ Es significativo que un neurólogo como J. Strauss, experto investigador de enfermedades mentales graves y sus tratamientos, muy biologicista en sus planteamientos, comente que cuando una persona en fase de recuperación de esquizofrenia habla de lo que le ha ayudado a salir adelante, la más importante fuente de mejora suele ser: ‘*alguien a quien he importado*’; a juicio de Strauss, sin esta experiencia la sola medicación no produce los mismos resultados. STRAUSS, J. “Re-conceptualizing Schizophrenia”, *Schizophrenia Bulletin*, num. 40, 2014, pp. 97-100.

¹⁵ Revisados en: GAZZILLO, F. ET AL, “New developments in understanding morality: between evolutionary psychology, developmental psychology and control-mastery theory”, en *Psychoanalytic Psychology*, 37(1), 2020, pp. 37–49.

¹⁶ HAIDT, J. *The righteous mind. Why good people are divided by politics and religion*, Nueva York, 2012. J. Haidt plantea un modelo socio-intuicionista de psicología moral sustentado en la antropología de Schweder, la filosofía de Hume y la sociología de Durkheim. Somos conscientes del debate y la polémica que este autor produce cuando se lleva su modelo a contextos políticos; obviamente no queremos entrar en esos asuntos y sí rescatar, como debe de ocurrir en todo contexto académico, algunos aportes que nos parecen interesantes para el tema que nos ocupa. Al hablar de las actitudes y conductas tenidas por virtuosas en diversas culturas nos parece muy intuitiva la comparación que hace al proponer que ocurre algo similar a lo que se da en el ámbito de la percepción gustativa: el hecho de que diferentes culturas y momentos históricos prefieran un sabor u otro no es tan relevante como caer en la cuenta de que todo ser humano posee unas papilas gustativas sensibles a diferentes sabores. Será el contexto cultural el que determine la preferencia en el gusto por unos sabores y no otros. Basándose en esa metáfora ofrece su “Teoría de los Fundamentos de la Moral”.

tendencia a un cierto funcionalismo ingenuo. Entiende que la selección grupal habría favorecido la emergencia de habilidades y emociones que garanticen la cohesión intragrupo -como es el caso de la compasión- con la consiguiente aparición de individuos que son intuitiva y emocionalmente sensibles a un amplio abanico de principios morales.

Para Haidt la psicología moral humana evoluciona en respuesta a los retos que supone vivir en grupo y sugiere que la presión grupal favorece la aparición de individuos sensibles, no sólo a no causar daño o injusticia, sino ante todo un abanico de principios éticos que él agrupa en seis módulos bipolares -los denomina 'fundamentos morales innatos'- que, en su polaridad adaptativa, van dando cuenta de diversas dimensiones del constructo que denominamos compasión¹⁷: cuidado vs. daño; ecuanimidad vs. parcialidad; lealtad vs. traición; respeto a la autoridad vs. subversión; inviolabilidad física¹⁸ vs degradación; libertad vs opresión. Toda actitud o conducta abusiva se sitúa en varias de las mencionadas polaridades menos deseables por el grupo -daño, engaño, traición, subversión, degradación, opresión- ubicando a sus perpetradores en una condición menos evolucionada que quienes organizan su modo de estar en las polaridades más deseadas por el grupo: Cuidado, ecuanimidad, lealtad, autoridad, respeto corporal, libertad. Polos que tradicionalmente se han visto asociados, en mayor o menor medida, a la capacidad para mirar al otro como semejante comprendiendo su sufrimiento presente o adelantándose al posible por venir que denominamos compasión.

En una línea complementaria, G. Marcus¹⁹ afirma que la base de la sensibilidad moral no sería, solamente, el resultado de una determinada socialización que, evidentemente, será crucial; habría que tomar muy en consideración una predisposición genética directamente conectada con competencias relacionales. Particularmente, subraya el autor, además de la capacidad adaptativa para exhibir comportamientos prosociales que acabamos de mencionar, habría otros tres aspectos sobre los que se podría hablar de predisposición genética que son ya clásicos objetos de estudio desde la antropología psicológica, las neurociencias y las ciencias sociales: los fundamentos neurológicos de la imitación y empatía²⁰; la motivación de ayuda y de

¹⁷ HAIDT, J. "The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment" en *Psychological Review*, vol. 108 (4), 2001, pp. 814-834.

¹⁸ Haidt habla de 'sanctity' pero traducir literalmente el término (sacralidad) puede conducir a equívocos en lengua española; hemos elegido 'inviolabilidad física' porque es el sentido que el autor da al término.

¹⁹ Excede con mucho el espacio que podemos dedicar a este tema meternos en las aportaciones de G. Marcus sobre la relación entre biología y biografía. Al hablar de la constitución psíquica del ser humano, describe la comúnmente aceptada relación entre biología y biografía utilizando la metáfora de un libro. Los genes ofrecerían una visión global del libro con sus capítulos en borrador, será la biografía la que irá completando el sujeto psíquico que será el adulto. Marcus afirma que la naturaleza biológica es suficientemente potente como para dar forma a una arquitectura neurológica previa a la experiencia, pero, al tiempo, suficientemente flexible como para adaptar esa estructura a las condiciones más diversas que trae la biografía de cada individuo; innato no significa rigidez sino, más bien organización previa a la experiencia. Ver discusión en: Cp. 8 de MARCUS, G. *The birth of the mind: how a tiny number of genes creates the complexities of human thought*, Nueva York, 2004.

²⁰ Sobre los diversos estudios neuropsicológicos acerca de neuronas espejo y empatía: IACOBONI, M. *Mirroring People: The New Science of How We Connect with*, Nueva York, 2008.

responsabilidad por el bienestar de otros²¹; la capacidad para comprender los estados mentales de los demás²².

De todo lo dicho se desprende que no parece insensato afirmar que el ser humano sano, equilibrado y evolucionado posee una sensibilidad moral, basada en su capacidad innata para la compasión, que se ha de ver alimentada por un contexto adecuado para que se convierta en el motor protagonista de sus actitudes y comportamientos. Cada individuo viene genéticamente inclinado a saber que el abuso no es lícito²³, y, en términos generales, la cultura apunala esta inclinación; pero, claro, esto no es puro determinismo. Existen multitud muchos otros sistemas motivacionales que pueden primar y hacer que el sujeto se encuentre abusando de otro/s. Si el sujeto psíquico posee una configuración razonablemente normal surgirá un sentimiento regulador del comportamiento esencial: la culpa. De todo esto se da cuenta el psicoanálisis prestando gran atención a este sentimiento y cómo suele ocultarse a la propia conciencia por resultar muy desasosegante²⁴.

La culpa se empezó a tomar en consideración entendiendo que es una reacción emocional que aflora tras la agresión directa y evidente a otro. Después se fue viendo que, también, puede aparecer tras un proceso de reflexión que conduce a captar las consecuencias dañinas de un comportamiento; es decir, la experiencia subjetiva de imaginar que se ha podido causar daño. Esto último supone un sofisticado interjuego de sistemas neuropsicológicos que exige articular la capacidad de captar directamente el sufrimiento del otro; ponerse en el lugar del otro; tomar distancia con respecto a uno mismo; evaluar situaciones *a posteriori*, etc. Evidentemente, no podemos entrar en este asunto que es de enorme complejidad, pero sí decir que, cuando la capacidad para experimentar culpa está en déficit, nos encontramos ante individuos con muy poca capacidad de autorregulación que incurren en conductas abusivas más o menos explícitas.

Como hemos dicho, a veces puede haber un cierto déficit neurológico, pero aquí nos interesa fijarnos en los individuos en quienes no se ha visto tempranamente inscrita la capacidad de mentalización²⁵: ser capaz de tomar la distancia suficiente como para interpretar el propio comportamiento y el de los demás mediante la atribución de estados mentales que no son evidentemente observables.

²¹ Más allá del mencionado H. Bleichmar, se puede encontrar una exhaustiva revisión de investigaciones sobre este asunto en: INAGAKI, T. Y OREHEK, E. "On the Benefits of Giving Social Support: When, Why, and How Support Providers Gain by Caring for Others" en *Current Directions in Psychological Science*, Vol.26 (2), 2017, pp 109-113.

²² Es lo que Peter Fonagy denominó mentalización y ha generado una enorme cantidad de investigaciones en el ámbito de la psicología clínica, evolutiva y social. Ver: FONAGY, P. ET AL., *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*, Nueva York 2002.

²³ GRISOLÍA, J. "Neurobiology of the psychopath" en RAINE, A. y SANMARTÍN, J. *Violence and psychopathy*, Nueva York 2001, pp.79-89; GLENN, A y RAINE, A. *Psychopathy. An introduction to biological findings and their implications*, Nueva York, 2014.

²⁴ Aunque Sigmund Freud habla abundantemente sobre estos asuntos, será su hija Anna en "*Mecanismos de defensa del yo*" quien sistematizará por primera vez lo que actualmente y desde otros marcos conceptuales en psicología se tienden a denominar 'estrategias cognitivas de afrontamiento de la ansiedad de origen interno o externo'. Ver: ALDWIN, C. *Stress, coping and development*, Nueva York, 1994, p. 84ss.

²⁵ FONAGY, P. et Al. Op. Cit.

La capacidad de mentalización comienza a desarrollarse en los primeros meses de vida en una relación de apego seguro con los principales adultos significativos. En esos intercambios sociales primarios el niño va pudiendo diferenciar cada vez mejor las emociones, entenderlas y controlarlas; también captar y asumir las de otros. Si este proceso se da deficitariamente nos encontramos con individuos 'ciegos' tanto a su propio mundo interno como al de los demás, incluida la vivencia de culpa en ellos mismos ante un daño moral infringido al otro.

En el ámbito clínico, es bien conocido que el abusador tiende a despersonalizar a sus víctimas, unas veces desposeyéndolas de su carácter individual y haciéndoles partícipes de generalizaciones atribuidas a un grupo (raza, posición social, género, orientación sexual, etc.); otras veces anulando su voz y suplantando su discurso por las propias preconcepciones²⁶. Lo cierto es que la despersonalización de las víctimas, psíquicamente muy útil para no experimentar culpa, es un proceso habitual que está hablando de un déficit (constitutivo o adquirido) en la natural y sana relacionalidad humana, particularmente en la capacidad de mentalización²⁷.

Estamos ante individuos que o se encuentran en déficit biológico para las relaciones sociales/grupales o no tienen un sujeto psíquico suficientemente bien constituido en su dimensión ética²⁸. Ambas posibilidades conviven en nuestros contextos generando relaciones y estructuras sociales marcadamente abusivas que frenan una inercia evolutiva que, sin embargo, entendemos es imparabile: cada vez que la presión sobre las libertades individuales se vuelve insoportable aparecen revoluciones que ganan con creces el terreno perdido produciéndose un avance lento pero inexorable hacia sociedades más marcadas por el principio compasión que sus versiones anteriores.

La compasión, y toda la moralidad que de ella se desprende, es la base de la capacidad de reconocimiento del otro como semejante connaturalmente digno. Sólo desde este reconocimiento externo alguien puede aprender a reconocerse en su dignidad; apuntalando esta dimensión estamos, también, fortaleciendo al sujeto frente a abusos e instrumentalizaciones de parte de quienes tienen poca capacidad autorreguladora y sus vidas son invasivas.

4. SENTIMIENTO DE DIGNIDAD

Como hemos dicho al comienzo, no son pocas las presiones socioculturales que interactúan y pesan sobre los sujetos contemporáneos empujándoles hacia la posición de objetos manipulables, sin voluntad y al servicio de los deseos e intereses de otros. Un modo de abuso que puede pasar inadvertido pero que es *humus* generativo de víctimas incapaces de ponerse en pie, porque ni tan siquiera captan la necesidad de hacerlo. Será indirectamente, al aparecer sentimientos de sinsentido e insatisfacción aparentemente injustificados, o al observarse gran agresividad sin objeto, cuando, tal vez, surja la duda por lo que ocurre en uno mismo o en otros.

²⁶ BLEICHMAR, H. y ESPELETA, S. "Teoría y técnica de la descolonización emocional: una introducción" en *Aperturas psicoanalíticas*, num. 54, Madrid 2017, www.shorturl.at/bmF56 (consultado en mayo de 2020).

²⁷ BERTHELOT, N. (et al.), "The protective role of mentalizing: Reflective functioning as a mediator between child maltreatment, psychopathology and parental attitude in expecting parents" en *Child Abuse & Neglect*, 95, 2019, art 104065.

²⁸ Sobre estos asuntos se puede revisar: BLEICHMAR, S. *La construcción del sujeto ético*, Buenos Aires, 2011; BLEICHMAR, S. *Vergüenza, culpa, pudor*, Buenos Aires, 2016.

En el contexto clínico no es infrecuente ver cómo el precio de sentirse utilizado (aunque sea inadvertidamente) es la infelicidad y la rabia que acompaña a la insignificancia.

La dignidad ha sido estudiada desde diversas perspectivas y disciplinas, por tanto, es un término con una gran polisemia. Sabemos, sin duda, que estamos ante un atributo de especie, un predicado constitutivo que no admite valoración o gradación alguna. Sabemos, también, que no puede desprenderse de talentos especiales, atributos personales o logros individuales; todo ser humano es digno²⁹; el resto es complejidad y solapamiento de argumentos ético-filosóficos. Aquí queremos fijarnos en el sentimiento de dignidad -la experiencia subjetiva de dignidad- sabiendo que, aun acotando tanto, el tema sigue siendo mucho más complejo y extenso de lo que podremos abordar en estas páginas.

El diccionario Webster define dignidad en términos de una experiencia personal caracterizada por un sentimiento de honorabilidad; también se refiere a estatus social y a grado de estima en el que esa persona es tenida por los demás. Nos parece muy interesante porque, dejando aparte la acepción que habla de estatus social, toca dos aspectos esenciales ya apuntados previamente: uno más intrínseco, la honorabilidad, relacionado con la constitución del sujeto psíquico; otro más relacional, la dignidad que se recibe de otros. A nuestro juicio, los dos interactúan a lo largo de la vida para producir y mantener el sentimiento de dignidad.

Es clásica la consideración de la dignidad como *arché* y como *telos*³⁰. En cuanto *arché*, la dignidad es una cualidad inherente al ser que le hace valioso en sí mismo e inalienable, por tanto, objeto hacia el que se refieren unas obligaciones éticas. De ello Kant extrae las tres conocidas afirmaciones³¹: a.-algunas cosas tienen precio (algo que admite gradaciones) otras, dignidad (algo que no admite gradación alguna); b.-Los humanos somos seres incuestionablemente autónomos, cada uno poseedor de un sentido sobre lo bueno y lo malo que, sorprendentemente, es comúnmente compartido; c.-Tratemos a la humanidad y a nosotros mismos como un fin nunca como un medio (enunciado que para muchos es la formulación del principio de dignidad). En cuanto *Telos*, la dignidad es la finalidad natural del ser humano, la plenitud a la que tiende. Desde la antropología psicológica, Akhtar capta este significado en lo que él denomina *dignidad caracterológica* entendiendo ésta como la constelación de rasgos de personalidad que se podrían desplegar si ese psiquismo humano particular se desarrollara en plenitud; algo que, como no siempre se da, hará que unas personas se encuentren en posesión de mayor plenitud en su dignidad que otras³².

Ambas dimensiones son complementarias, la primera es recibida de los otros dado que el bebé humano es un 'yo' que necesita de otro para modelar la mirada que tiene hacia sí mismo y hacia

²⁹ De entre las muchas aproximaciones generales al concepto de dignidad humana posibles, esta puede ser una buena vía de acceso al tema: TORRALBA, F. *¿Qué es la dignidad humana?*, Barcelona, 2005.

³⁰ RICHMAN, K. "Philosophical perspectives: dignity as arche and dignity as telos", en LEVINE, S. (Ed), *Dignity matters. Psychoanalytic and psychosocial perspectives*, Londres, 2016, p. 49-59.

³¹ PFORDTEN, D. "On the dignity of man in Kant", *Philosophy: the journal of the British Institute of Philosophical Studies*, num. 84, pp. 371-391.

³² AKHTAR, S. "Some psychoanalytic reflections on the concept of dignity", *Am. J. Psychoanalysis* 75, 2015, pp. 244-266.

los demás³³. Si es tratado como sujeto poseedor de una dignidad intrínseca e incuestionable - otro le reconoce su dignidad/*arché*-ahí radicará la vivencia esencial para poder alzarse sobre sí mismo a la búsqueda de un fin existencial que le dignifique en el camino de la vida.

El ser humano vive un camino de maduración hasta poder ser capaz de afirmar 'soy dueño de mis actos, de mi existencia', es decir, afirmar la propia individualidad que se va construyendo a lo largo del desarrollo evolutivo en interacción con los demás hasta que, en último término, llega a ser apropiada por el propio yo. Un yo que uno no termina nunca de ser porque, más bien, somos alguien que 'va siendo' según se va apropiando y aceptando los propios impulsos y fuerzas internas así como de su lugar en el mundo. En opinión de Tauber³⁴, vamos entretejiendo una narrativa personal capaz de abarcar una vida en constante reinterpretación con la finalidad de liberarnos de disfunciones indeseadas, definir elecciones autónomas y objetivos, así como generar una brújula moral que ayude a identificar los propios valores. En ese itinerario el ser humano va ganando en dignidad/*telos*.

Comprender la dignidad como una finalidad existencial a la medida de cada uno es importante porque quien se aventura en este camino será quien es capaz de reconocerse a sí mismo como fuente de valores y, por tanto, sujeto agente de sus propias elecciones en la vida. Desde el punto de vista psicológico, para este itinerario es necesario estar en disposición de la capacidad de autoconciencia suficiente como para entenderse como autónomo e independiente de los demás y, además, la capacidad de 'agencia', es decir, verse con la cualidad de jugar un rol activo en la 'co-construcción' de su propio destino porque tiene constituida la capacidad de desear lo posible, más allá de la mera aceptación pasiva de los hechos, imaginando e iniciando lo que está por hacer³⁵.

Vemos, por tanto, que sin desestimar la gran importancia de que el ser humano se desarrolle recibiendo pasivamente reconocimiento de su dignidad, como incuestionable atributo de especie, solamente esto no sería suficiente. Además, sobre la base de la dignidad recibida, ha de ir construyendo un sujeto psíquico capaz de autoidentificarse como alguien intrínsecamente digno cuya tarea existencial es construir una vida que sea progresiva expresión de esa dignidad. Esta segunda vivencia le constituirá en alguien humanamente poderoso, más allá de la posición social que ocupe.

Afirmar que cada ser humano debería sentirse con la posibilidad de ir entretejiendo su propia versión de lo que le dignifica, resuena armónicamente con conceptos como 'autenticidad' o 'integridad' muy utilizados en contextos educativos y terapéuticos como objetivos de ese tipo

³³ Kohut dice: "De todas las cualidades que posee el ambiente, la más esencial (...) es la capacidad para responder a lo que insisto en llamar el exhibicionismo del infante. (...) el ambiente responde, por lo general, visualmente, bajo la forma del brillo de los ojos maternos, la sonrisa de la madre, la responsividad que demuestra la actividad de la madre frente al exhibicionismo del niño. Este proceso difiere mucho del que se cumple con otras necesidades del niño" [Obviamente, el autor dice madre porque es lo habitual en el tiempo y cultura en el que escribe, para nosotros 'otro significativo' puede sustituir a la palabra madre.] en: ELSON, M. *Los seminarios de Heinz Kohut*, Buenos Aires, 1990, p. 55. Obviamente, el autor dice madre porque es lo habitual en el tiempo y cultura en el que escribe, para nosotros 'otro significativo' puede sustituir a la palabra madre.

³⁴ TAUBER, A. I. *Freud, the reluctant philosopher*, Princeton, 2010, p. 197.

³⁵ STERN, D. N. *The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology*, Nueva York 1985, p. 167ss.

de aproximaciones, pero, sobre todo, alude a libertad. Quienes van avanzando en ese proceso de dignificación personal van adquiriendo una robustez que suele llamar la atención; las personas tendemos a admirar y honrar la coherencia vital, la integridad ética, la autenticidad personal. Todas ellas expresión de dignidad no impostada que es la base de la libertad.³⁶

El reto, por tanto, es cómo ayudar a construir una sociedad que cultive sujetos psíquicos con el sano sentimiento de dignidad que les hace libres y no sujetos con escaso aparato psíquico para encarar intentos de sometimiento de todo orden. Dejando aparte la intranquilizadora pregunta sobre si nuestra sociedad desea verdaderamente generar personas dignas y libres, vamos a profundizar algo más en la relacionalidad como fuente del sentimiento de dignidad y lugar preferencial para la generación de ese individuo libre.

4.1. Relacionalidad y vivencias de dignidad

Hablando de la importancia del contexto para emprender un camino de apropiación personal del sentimiento de dignidad, siempre nos ha resultado muy iluminadora una conferencia de Eli Marcovitz³⁷ que se ha convertido en un clásico. Nos dice, claro, lo que venimos afirmando: si un bebe nace en un entorno sociocultural que le otorga dignidad, la experiencia subjetiva de dignidad vendrá de comenzar a sentir muy tempranamente que es valioso y digno de ser alimentado y protegido. Más adelante su vivencia de dignidad se verá reforzada si va sintiendo que es importante adaptarse satisfactoriamente, no tanto sometiéndose; para esto es necesario que haya cuidadores suficientemente seguros de sí como para tolerar la idiosincrasia del bebé. Además, será muy importante que el humano en desarrollo se descubra con la capacidad de alterar las circunstancias para que éstas se sometan a las propias necesidades, al menos en parte y dentro de unos límites relacionalmente establecidos. Todo ello constituirá la base para que, en el futuro, se dé una presencia social y laboral con vocación de significatividad (con convencimiento de que tiene algo que ofrecer, por mínimo que pueda parecer), por tanto, dignificante.

Es necesario que el contexto de crianza ayude a la persona a desarrollar patrones de comportamiento aceptables en la sociedad en la que se encuentra, así como la capacidad de apartarse de la norma, asumiendo responsabilidades por sus actos, lejos de culpabilizaciones paralizantes. Igualmente importante, es que vaya experimentando la capacidad de expresar la propia identidad mediante actividades creativas de todo orden, incluyendo la dimensión religiosa. La vivencia de ser alguien creativamente productivo -por tanto, exponiendo la singularidad que le hace digno- ha acompañado y mantenido a lo largo de la historia a muchos individuos y colectivos oprimidos y perseguidos. Individuos estigmatizados, por ejemplo, por pertenecer a colectivos sobre los que se establece un juicio *a priori*. Personas judías u homosexuales han mantenido su sentimiento interno de dignidad personal, y lo han extendido al grupo, mediante una expresión artística, ética (lucha por conquistar derechos) y/o religiosa que da cuenta de un inquebrantable y muy asentado sentimiento de dignidad personal.

³⁶ DROZEK, R. P. "The dignity in multiplicity: human value as a foundational concept in relational thought", *Psychoanalytic Dialogues*, 25, 2015, p. 431-451.

³⁷ Se ha publicado en diversos lugares, nosotros hemos accedido a él en la citada obra colectiva: LEVINE, S. (Ed), *Dignity matters. Psychoanalytic and psychosocial perspectives*, Londres, 2016, p. 63ss.

El mantenimiento de un sano sentimiento de dignidad personal requiere, además, un adecuado manejo de la autoafirmación; la consecuencia de la capacidad para diferenciar el yo del no-yo. Esto supone que la agresividad innata del ser humano ha de estar bien canalizada. Agresividad no es sólo expresión violenta de la misma, en su expresión más madura se observa en la capacidad para marcar límites y no dejarse invadir por el otro; saber pedir y buscar que otros respondan a las propias necesidades básicas; no renunciar sin resistencia a los propios puntos de vista, etc. Es la lucha por la vida que Paul Tillich denominó 'coraje de ser'³⁸; de ello nos ocuparemos más adelante.

No hay posible sentimiento de dignidad personal si no se aprende muy pronto a resistir la intrusión –aunque, como bebé, sea escupiendo lo que la madre introduce en la boca- y a expandirse, por ejemplo, buscando colonizar nuevos espacios para jugar o explorando más allá de lo esperable. Sólo cuando se posee la certeza de este potencial, el de la posibilidad de autoafirmación, puede uno elegir no utilizarlo y, aun así, mantener la dignidad. Si durante la infancia uno no ha aprendido a que es importante y posible mantenerse firme y luchar, va a ser muy complicado que lo aprenda a hacer como adulto de un modo adaptativo. En la infancia se aprende a expresar la agresividad simbólicamente (el lenguaje por duro que pueda parecer siempre es una expresión más evolucionada que la agresión física) en formas alternativas al daño o destrucción física del otro (lucha por superar al otro en otros órdenes y no tanto físicamente, por ejemplo)³⁹. En el adulto maduro, el recurso a la violencia no será la estrategia primaria para preservar la propia autonomía, eso es algo que debería haberse aprendido en las interacciones tempranas; si no ha sido así, este adulto defenderá la propia autonomía desposeyendo al otro de la suya. No hay sano sentimiento de dignidad, ni salvaguarda del mismo, que pase por la aniquilación del otro y sus derechos, ese es el territorio de los narcisismos malignos que entran en el orden de la psicopatología; individuos autocentrados en su búsqueda de una vivencia de dignidad que tienen problemas para vivir con sentido, libres de sí y de los demás⁴⁰.

Peter Shabad⁴¹, hablando de la importancia de la intersubjetividad en la construcción de la dignidad, dice que cuando los padres son capaces de validar las capacidades del hijo, éste desarrolla un sentimiento de valor o dignidad personal, así como de poder formar parte especial en el seno de la comunidad humana. También observa lo contrario: contextos familiares y educativos incapaces de promover la vivencia subjetiva de valía personal que, más bien, educan personas que crecen acostumbradas a satisfacer las necesidades y deseos de otros desestimando los propios. En este temprano momento del desarrollo de la persona se están jugando las condiciones de posibilidad para que alguien se conciba a sí mismo -o no- como intrínsecamente digno, capaz de ir generando proyectos propios que broten de su propio criterio y, por tanto, le ubiquen en el mencionado camino de dignificación personal.

Como venimos diciendo, la vivencia de dignidad personal está muy enraizada en estas experiencias tempranas donde es esencial un presupuesto: la experiencia de valía sólo puede ser si es entendida como una vivencia personal universalmente compartida. El único modo de

³⁸ TILICH, P. *The courage to be*, New Haven, 2000.

³⁹ SANMARTIN, J. *La violencia y sus claves*, Barcelona 2001, pp 11ss.

⁴⁰ MARCOVITZ, E. *Op. Cit.*, p.62.

⁴¹ SHABAD, P. *Despair and the return of hope: echoes of mourning in psychotherapy*, Northvale 2001, p. 193.

promover esta experiencia es si en el cuidador también está inscrito el convencimiento de que todo ser humano es valioso, incluido él mismo; por tanto, no tiene que demostrar nada privando al niño o niña de la experiencia personal de valía en un intento de eliminar rivales sometidos. La salud de los cuidadores en lo referido a su sentimiento de valía y dignidad será crucial para que puedan ser capaces de ayudar a otro a vivir esa experiencia.

La capacidad de reconocimiento mutuo de la dignidad es un tema que ha trabajado extensamente Jessica Benjamin⁴² observando la importancia de este reconocimiento en diversos contextos como el familiar, educativo, terapéutico o político. Para la autora, el reconocimiento mutuo facilita un tipo de relación en la que cada persona experimenta a la otra como un sujeto con una mente con la que se puede 'sentir a la vez', aunque posea un modo de sentir y percibir característicamente propios. El cuidador ha de ser capaz de valorarse a sí mismo y al niño incondicionalmente y a la vez, para enseñar al niño, sobre todo implícitamente, a hacer lo mismo. Cuando durante su desarrollo evolutivo, la persona no llega a experimentar la vivencia de dignidad personal incuestionable, nos encontramos con individuos cuyos deseos se vuelven desesperación, sus inseguridades autodesprecio y su enfado rabia furibunda⁴³.

Parafraseando la noción de 'madre suficientemente buena' de Winnicott⁴⁴, sólo facilitando la aparición de contextos socioculturales suficientemente buenos en donde las personas puedan desarrollarse como individuos que buscan construir su propia dignidad (*telos*) -no sólo en disposición de la, indispensable, reconocida por otros (*arché*)- seremos capaces de ir creando sociedades resistentes a la manipulación y, por tanto, al abuso. Puede parecer que estamos lejos de alcanzar este objetivo, sin embargo, como ya hemos indicado, la sensibilidad en este terreno es mucho mayor ahora que hace unos siglos.

El reto complementario, es identificar las amenazas manipuladoras de parte de los diversos intereses socioeconómicos que actualmente van entretejiendo una matriz sociocultural generadora de personas con muy bajos niveles de vivencias de dignidad, por tanto, con muy baja estima por la dignidad de otros, que no tienen dificultad en adquirir puntuales sentimientos subjetivos de dignidad a base de aplastar al otro; estructuras socioculturales en las que el abuso es la herramienta de sus individuos para sentirse poderosos, algo que muchos confunden con dignos. La vivencia subjetiva de dignidad está alejada del sentimiento de 'entitlement' o la necesidad de sentirse superior o intocable, propios todos ellos de las mencionadas personalidades del espectro narcisista.

De esto hablamos a continuación introduciendo un nuevo elemento: la inevitable vivencia de fracaso como ingrediente básico de la existencia humana.

5. LA INEVITABLE VIVENCIA DE FRACASO EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO

⁴² BENJAMIN, J. "Beyond doer and done to: an intersubjective view of thirdness", *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 2004, pp. 5-46.

⁴³ DROZEK R. P. op. cit., p. 443.

⁴⁴ WINNICOTT, D. *Playing and reality*, Londres 1971, p. 111ss.

El fracaso es un hecho ambivalente, será nuestro particular modo de afrontarlo lo que lo convierta en derrota definitiva o en punto de partida para un nuevo esfuerzo. El filósofo Carlos Díaz afirma que los fracasos “*suelen ser el puente que media entre la inexperiencia y la sabiduría*”⁴⁵, por tanto, fracasado es quien no lo puede transformar en experiencia quedándose anclado en la vivencia de frustración. La experiencia subjetiva de fracaso cronificada –sentirse ‘un fracasado’- es un fenómeno psíquico que hunde sus raíces en la vivencia temprana de desamparo⁴⁶. El ser humano es una criatura que nace desprovista de recursos para enfrentarse al medio por ello el bebé otorga gran relevancia a las personas que son potencial fuente de protección y supervivencia desarrollando muy pronto sentimientos de apego hacia éstas. Según va avanzando su desarrollo psicológico, como ya hemos mencionado, seguirá dando gran poder a la presencia y juicio de los demás y, entre otras muchas cosas, aprenderá de otros a valorar y valorarse. La vivencia de ‘sentirse un fracasado’, va más allá del mero hecho de no alcanzar algún objetivo deseado, se inscribe entre las angustias más básicas de la persona porque implica sentirse potencial o realmente desvalorizado por otros significativos y, por tanto, rechazado, solo y desamparado. Es importante que los individuos puedan ir ganando seguridad en el fracaso, en que ser visto fracasando en algo no necesariamente conduce a un juicio valorativo negativo que adjetiva a toda la persona. Para esto es necesario un contexto relacional ‘suficientemente bueno’, siguiendo con la expresión de Winnicott, que vaya ayudando a la persona a ubicar adecuadamente esta experiencia de modo tal que su valía esencial, su sentimiento de dignidad, no se vea comprometida con el inevitable hecho de fracasar. Una de las dificultades contemporáneas para que este proceso se dé adecuadamente son las ideas sobre el éxito y el fracaso que nuestra cultura alimenta. Como es lógico, todo ser humano admira el éxito de otros y eso es un movimiento natural y positivo: favorece el deseo de imitar los aciertos de otros, alienta a quien puede estar desanimado a seguir adelante al ver a otros hacerlo, etc. El problema viene cuando se analiza con detenimiento lo que se entiende por admiración y triunfo.

No hace tanto tiempo que la sociedad consideraba un triunfador ejemplar a quien hubiera sabido manejar su existencia virtuosamente. La persona templada, justa, amorosa, prudente, paciente o humilde sería una persona admirable porque se la consideraría como habiendo alcanzado un modo de ser digno de estima, honra e imitación⁴⁷; sin querer caer en reduccionismos fáciles, no es lo más característico de la cultura contemporánea. Actualmente, la autoestima se ha ido indiferenciando de la estima social y ésta viene cada vez más determinada por ese constructo denominado ‘posición social’, el halo que otorga poseer aspectos tangibles como estudios, trabajo o dinero. Fromm afirmaba, ya en 1946, que el dinero, el prestigio y el poder se habían convertido en los incentivos y las metas del ser humano y que todo tenía más importancia para él que el arte de vivir: “[el ser humano] *existe para todo excepto*

⁴⁵ DÍAZ, C. *Repensar las virtudes*, Madrid, 2002, p. 136.

⁴⁶ Freud utiliza el término ‘*Hilflosigkeit*’ (traducido habitualmente como ‘estado de desamparo’) para referirse al estado del lactante que, dependiendo totalmente de otra persona, no encuentra satisfacción a sus necesidades. Ver: FREUD, S. “Inhibición, síntoma y angustia” en *Obras Completas*, vol. XX, Buenos Aires, 1976, pp. 71-161.

⁴⁷ Para profundizar en esto: SNOW, N. ET AL. (Eds.), *The philosophy and psychology of character and happiness*, Londres, 2014.

para sí mismo”⁴⁸. Unos años más tarde, dirá sin ambigüedades: “Sentirse triunfador está sujeto al juicio de otros. De ahí que viva pendiente de estos otros y que su seguridad resida en la conformidad, en no apartarse nunca más de dos pasos del rebaño”⁴⁹. El visionario autor, se da cuenta muy pronto de que nos estamos convirtiendo en una mercancía cuya estima de sí depende enteramente de la valoración de otros. Para esta persona-mercancía el fracaso es la insignificancia -pasar desapercibido, por tanto, sin valor- en una sociedad que valora lo que se tiene por encima de lo que se es⁵⁰.

Bien adentrados en el S.XXI esta impresión se confirma⁵¹ y se generaliza de modo preocupante porque está afectando a la libertad individual, a los sentimientos de dignidad del sujeto contemporáneo. La primacía de los intereses del mercado de consumo es evidente⁵²; la publicidad dicta a quien no tiene más brújula de su propia valía que el juicio de otros sobre su apariencia que poseyendo lo que esta publicidad ofrece se tendrán las vivencias de éxito y aceptación anheladas; y, claro, una cosa no se sigue de la otra. Así, estas personas guiadas más por envidia que por admiración, tenderán a emprender una acrítica escalada sin fin hacia la frustración de sentir que, por esa vía, nunca se colma esa insatisfacción a la que no se sabe poner nombre. La anticipación ansiosa de fracaso se va haciendo más palpable (*¿qué será de mi si no tengo y/o no aparento, si resulto insignificante?*) y la vida se puede ir yendo de entre las manos buscando en el lugar equivocado la fuente de valoración y sentido. Tenemos sentadas las bases para comenzar a comprender la extraña y paradójica ansiedad latente en los individuos de nuestras confortables sociedades de consumo. Tratar de alcanzar lo inalcanzable en el lugar equivocado frustra y genera sensación de fracaso, tanto que la tasa de suicidio en los países más desarrollados es abrumadora⁵³. Subrayamos que no es sólo verse fracasando, sino que con demasiada frecuencia, el malestar y el miedo aparece en forma de anticipación ansiosa ante la idea de ‘no llegar’ a los estándares que marcan la publicidad o las redes sociales.

A juicio del filósofo Alain de Botton⁵⁴, uno de los vectores más determinantes de esta anticipación ansiosa del fracaso es la falacia de que vivimos en una sociedad meritocrática; el mensaje ‘si tienes talento, energía, empeño y habilidad llegarás a la cima’ (signifique ‘cima’ lo que signifique) lo invade todo. Es decir, la posición de cada uno en la vida no es accidental sino ganada y merecida; por tanto, lo contrario también es cierto: quien esté abajo, quien fracase, es porque se lo merece, porque vale poco. Las personas -justificada o injustificadamente- se sienten autores de sus éxitos y también de sus fracasos sin dejar espacio para el azar o la suerte: haber nacido en un determinado contexto social, haber conocido a determinadas personas, poseer determinada genética, etc. Pocas veces se incluyen en la valoración total de la persona otros factores esenciales en el ser humano como la constancia, el esfuerzo o los principios. Es

⁴⁸ FROMM, E. *Ética y psicoanálisis*, México, 1993, p. 31.

⁴⁹ FROMM, E. *La condición humana actual*, Barcelona 1981, p. 11.

⁵⁰ FROMM, E., *Del tener al ser*, Barcelona, 2007.

⁵¹ Han, B.-C., *Psicopolítica*, Barcelona 2014.

⁵² HIRIGOYEN, M.-F. *Abus de faiblesse et autres manipulations*, Paris, 2012, 263ss.

⁵³ JOINER, T. *Why people die by suicide*, Cambridge (MA), 2005.

⁵⁴ DE BOTTON, A. *Status Anxiety*, Nueva York 2005.

evidente que, en estas circunstancias, los individuos tendamos a revestirnos de todo aquello que puede reportar estima social. El problema es que un sentimiento de dignidad personal asociado a 'lo que se tiene' es frágil y será protegido con todas las armas al alcance del individuo, incluida la anulación del otro. La vivencia de dignidad constituida sobre la base de lo que se es, será fuerte, no será necesaria mucha energía para defenderla y no verá en el otro un rival sino un semejante en las impotencias, no tanto en los éxitos.

Afortunadamente, según el mencionado modelo se desvela como inadecuado para vivir felizmente, van resurgiendo tímidamente planteamientos antropológicos históricos, más pegados a la realidad humana y menos serviles de intereses de mercado, que integran en la idea de persona feliz y digna la asunción de las impotencias y la toma en consideración de la tan temida finitud. En esta progresiva recomposición antropológica, nos parece interesante la distinción entre 'éxito/logro' y 'maestría' que hacen algunos autores⁵⁵. La idea es que alcanzar el 'logro' en cualquier actividad es, sin duda, algo deseable; sin embargo, lo que hace a esa persona valorable y digna -ante sí misma y ante los demás- no es tanto el logro sino el esfuerzo y la constancia que laten tras ese éxito. Cada vez somos más sensibles a las personas que viven tratando de superarse y, a pesar de repetidos fracasos, lo intentan una y otra vez sin desfallecer convirtiéndose en auténticos maestros del arte de disfrutar el 'casi' como éxito porque siempre supone un paso adelante; cuando esto se vive adecuadamente produce individuos que transmiten una envidiable satisfacción existencial. Irving Yalom, siguiendo la estela de Kierkegaard, Heidegger o, sobre todo, Tillich, observa en la clínica el déficit de esta satisfacción al que denomina 'culpa existencial' (directamente vinculada a la más profunda sensación de fracaso) diciendo: "*uno siempre es culpable en la medida en que no se ha puesto a desarrollar sus auténticas posibilidades*"⁵⁶. Desarrollar las propias posibilidades, no es un movimiento ciego a las impotencias, es un trabajo que conlleva fracasar para conocer los propios límites; quien no arriesga por temor a equivocarse se queda estancado con sensación de *fracaso existencial* precisamente por tratar de evitar verse fracasando.

Asumir esto será esencial para poder llevar una vida digna y feliz porque todo ello hace a las personas humildes. Es interesante que el ya citado Marcovitz⁵⁷, en su paradigmático ensayo sobre la vivencia de dignidad, otorga un lugar importante a la humildad. Entiende que el sentimiento de dignidad personal sólo se puede dar en un marco realista, sabiendo sin engaños de las propias posibilidades, así como de los propios límites o impotencias; esto es humildad y permite saber cuándo uno ha alcanzado su óptimo existencial sin sentir frustración por no alcanzar el que otros -sociedad, mercado, etc.- dictan.

En la vida ordinaria, las personas tendemos, erróneamente, a sentir nuestra dignidad agraviada si se descubren ante otros nuestras limitaciones; lo habitual es negarlas, culpar a las circunstancias o reaccionar con violencia para 'salvar la dignidad'. La persona humilde que describe Marcovitz, ha construido su vivencia de dignidad tomando en consideración las propias posibilidades reales de modo que su humildad es un antídoto contra la humillación y sus consecuencias, habitualmente violentas. Los diversos e inevitables fracasos en la vida desvelan

⁵⁵ LEWIS, S. *The rise. Creativity, the gift of failure and the search for mastery*, Nueva York, 2015, pp. 7ss.

⁵⁶ YALOM, I. *Psicoterapia Existencial*, Barcelona, 1984, p. 337.

⁵⁷ Op. Cit. p.66.

a cada uno lo que realmente puede en diversos órdenes (físicos, psíquicos, relacionales, intelectuales, afectivos, etc.) y aceptar que lo máximo que uno puede dar de sí tiene un límite es fortaleza más que debilidad. Esto sólo puede ser si este realismo se va construyendo tempranamente con la complicidad de alter egos que, aceptando sus propias impotencias, son capaces de aceptar las de otros estableciendo vínculos de solidaridad en la impotencia humana.

6. CORAJE DE SER Y SENTIMIENTO DE DIGNIDAD.

*“Pocas cosas se obtienen por azar, pocos deseos se realizan por sí solos,
hay que buscarlos con afán y alimentarlos con diligencia”*

C. Díez, ‘Repensar las virtudes’

No siempre es fácil sostener la romántica idea de que todo fracaso es ocasión para aprender y que bastaría con afrontar las cosas del modo adecuado para sentirse felizmente enriquecido. No es que estemos totalmente en desacuerdo con la idea de que, incluso de las peores circunstancias vitales, cabe la posibilidad de sacar algo valioso pero la realidad puede ser más complicada que los bellos eslóganes⁵⁸. Creemos que es importante dirigir la mirada hacia las condiciones de posibilidad para afrontar adecuadamente los fracasos y, por tanto, para vivir con dignidad. A nuestro juicio son principalmente dos que están muy relacionadas: disponer de horizontes existenciales y de un sentimiento básico de potencia.

Para quien posee un horizonte de sentido que trasciende lo inmediato, será más fácil ubicar los fracasos ocasionales -incluso los más duros- en un horizonte penúltimo, mientras que el horizonte último seguiría ahí como posibilidad y, por tanto, como motor existencial⁵⁹. La segunda condición de posibilidad, el ‘sentimiento básico de potencia’ ya ha sido referida al comienzo de estas reflexiones y deseamos volver sobre ella porque será crucial para comprender el ‘coraje existencial’. Resulta muy paradójico ver personas con serias limitaciones físicas y/o psíquicas, pero con un sorprendente sentimiento de superación; parecen inasequibles al desaliento. Y, al contrario, personas con grandes cualidades y posibilidades objetivas de todo orden, hundidas ante la más mínima dificultad. El sentimiento de potencia es una matriz psíquica que modula la relación de cada uno con las circunstancias; una disposición para enfrentar los distintos retos que la fantasía y la realidad van generando, producto complejo de identificaciones tempranas, experiencias de logro/fracaso y del impacto de discursos de personajes significativos cuando han ido expresando lo mucho o poco que esperan de la persona⁶⁰.

Nos preocupa la creciente aparición de personas que albergan la creencia matriz ‘yo no puedo’ y necesitan que otros (personas, grupos, colectivos, estado) les saque la vida adelante; la sociedad de la sobreprotección en la que vivimos es responsable de esta debilidad que hace de quienes crecen sumergidos en ella personas particularmente impotentes. El fenómeno de la

⁵⁸ El mito de que el fracaso siempre y en todo lugar le hace a uno más fuerte es el tema de: YUKNAVITCH, L. *The Misfit's Manifesto*, Nueva York, 2017.

⁵⁹ Para un exhaustivo análisis de este aspecto: WONG, P. T. *The human quest for meaning. Theories, research and applications*, Londres, 2012; También: SELIGMAN, M. *Homo Prospectus*, Oxford 2016.

⁶⁰ BLEICHMAR, H. *Angustia y Fantasma. Matrices inconscientes en el más allá del principio del placer*, Madrid, 1986, pp. 76-82.

sobreprotección unas veces obedece a las inseguridades personales de los padres; otras, al deseo de que el hijo disfrute de lo que ellos no tuvieron a base de proveerles de todo lo imaginable por ellos no tanto de lo que verdaderamente necesita el hijo; en ocasiones, a la incapacidad para encarar, modular y poner límites a las exigentes demandas que tiene todo ser humano en desarrollo y que necesitan ser puestas en su sitio mediante la educación, más aún en un tiempo en el que se da una exacerbación del deseo que lo vuelve casi incontenible. Seguramente, todos los aspectos mencionados al tiempo y en proporciones diversas colaboran a generar el fenómeno de la sobreprotección; el problema es que, la buena intención de muchos contextos familiares tratando de que sus hijos no se sientan desamparados se convierte en un problema: sobreproteger puede dañar tanto o más que desamparar, aunque de modo diferente.

La persona que crece sobreprotegida aprende que se puede esperar todo en la vida sin esfuerzo; por tanto, no sabrá alcanzar nada por sí mismo, será incapaz de tomar las riendas de su propia existencia para fijarse objetivos adecuados a sus posibilidades y tendrá una (realista) sensación de desvalimiento. Al no conocer tempranamente la frustración y el fracaso, cuando aparezcan los verá como extraños amenazantes y tratará de desembarazarse de ellos buscando responsables o soluciones fuera de sí mismo. Al final, estaremos ante un adulto con una profunda sensación de insatisfacción (fracaso existencial) entretejida de desorientación y de un frustrado sentimiento de *'entitlement'* (todo-me-es-debido). Son individuos 'impotentes' que viven la vida al dictado de los omnipresentes aparatos de propaganda (incluidos, claro, los tan populares *'influencers'* que habitan las redes sociales⁶¹) y con la sensación, más o menos consciente, de que no son los agentes de su existencia. Les habitará un sentimiento compuesto de frustración, insatisfacción vaga y rabia sin objeto que busca culpables de algo a lo que no sabe poner nombre: el sentimiento de indignidad. Paul Tillich⁶² afirma que para el ser humano es crucial tener respuesta a la pregunta '¿qué he hecho de mí mismo?'. Es pregunta y motor de alguien que siente como tarea llegar a ser aquello que está destinado a ser: la realización de sus capacidades potenciales⁶³. Para esto hace falta coraje y, si uno no se pone a ello, aparece el sinsentido al que Frankl denominó *'neurosis noógena'*⁶⁴. Yalom resume esta idea citando a un rabino jasídico quien poco antes de morir dijo: "*cuando llegue al cielo no me pedirán cuentas de por qué no he sido Moisés, sino de por qué no he sido Susya [su nombre], de por qué no me he convertido en lo que sólo yo podría ser*"⁶⁵.

El coraje no se improvisa, se va activando desde muy pronto o, todo lo contrario, se adormece hasta el sometimiento. A continuación, nos atrevemos a afrontar muy brevemente este asunto

⁶¹ SANTAMARÍA, E. / MEANA, R. "Redes sociales y fenómeno influencer", *Miscelánea Comillas*, núm. 75, 2017, pp. 441-467.

⁶² TILICH, P. *The courage to be*, New Haven, 2000. Traducido al español en su momento como "El coraje existencial", preferimos utilizar aquí 'el coraje de ser'. Marcará la reflexión antropológica posterior. Su concepción de coraje está muy próxima al sentimiento de potencia freudiano así como a la idea de 'confianza básica' de Erikson o de Winnicott; sobre todo, influirá muy determinantemente en la denominada Psicoterapia Existencial de Binswanger, May, Frankl o Yalom.

⁶³ TILICH, P. op. cit., 52.

⁶⁴ FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*, Barcelona 1993, pp. 101ss.

⁶⁵ YALOM, I. op. cit., p. 337.

porque es una condición de posibilidad básica para poder vivir con continuidad en el tiempo alzados sobre un sano sentimiento de dignidad, alejado de *entitlements* narcisistas.

7. TRES DIMENSIONES PARA FORTALECER EL CORAJE QUE CONDUCE A UNA VIDA DIGNA.

Nos gustaría en este punto tratar de responder a la pregunta de cómo activar esta dimensión constitutiva del ser humano en las más personas posibles dentro de una cultura que se caracteriza, precisamente, por desactivar el coraje de sus individuos, buscando sujetos sometidos al servicio de diversos intereses socioeconómicos. Ofrecemos tres niveles que pueden ser atendidos: uno relacionado con la constitución del sujeto psíquico, el segundo con el fortalecimiento de algunas conductas de afrontamiento de las circunstancias difíciles y el tercero relacionado con el cultivo de determinadas habilidades relacionales.

7.1. Sujeto psíquico con coraje

La idea de afrontar la vida con coraje es nuclear en la Psicoterapia Existencial de la que Salvatore Maddi es un significativo investigador al servicio del cambio terapéutico. Él aborda el problema desde la perspectiva de la constitución del sujeto psíquico, fijándose en etapas muy tempranas del desarrollo. Basándose en evidencias científicas, hace operativa la idea 'coraje de ser' originalmente expuesta por Tillich. Desarrolla un constructo constituido por tres vectores psicológicos al que denomina *Hardiness*⁶⁶: compromiso, control y desafío. Éstos han de ser cultivados en los contextos relacionales tempranos; también pueden ser un objetivo terapéutico en adultos en los que estén en déficit:

- Las personas fuertes en la dimensión *compromiso* han aprendido a ver el entorno como algo fiable con lo que uno puede interactuar y donde puede darse un mutuo enriquecimiento; les parece que merecerá la pena implicarse en lo cotidiano porque verán que pueden dejar huella de su paso y esto resultará gratificante.
- Las personas fuertes en la dimensión *control* tienen confianza en que mediante el esfuerzo constante se pueden obtener logros. Para que esta dimensión sea consistente han tenido que enfrentarse a tareas difíciles, pero a su alcance. Los retos demasiado sencillos o demasiado difíciles no contribuyen a construir la dimensión control.
- Las personas fuertes en la dimensión *desafío* viven con la convicción de que las experiencias nuevas no son amenazantes generadoras de inseguridad, son retos; poseen la experiencia de que esto es así y no se asustan ante los cambios.

La cualidad *Hardiness* brota del entrecruzamiento de estas tres dimensiones, está muy relacionada con el mencionado sentimiento básico de potencia freudiano y se entiende que es una disposición especialmente útil para tolerar la ansiedad existencial de afrontar la vida buscando sentido en la rutina cotidiana y determinándose por él sin desfallecer fácilmente ante las inevitables dificultades y fracasos que aparecerán. Esta dimensión intrapsíquica es un eje vertebrador para afrontar la mencionada tarea de ir construyendo la propia dignidad sin desfallecer y neutraliza las posibles actitudes abusivas porque es la base para un yo

⁶⁶ MADDI, S. "Hardiness: an operationalization of existential courage", *Journal of Humanistic Psychology*, núm. 44-3, 2004, pp. 279-298.

suficientemente fuerte; precisamente por esto no necesitará disminuir a los otros para sentirse seguro.

7.2. Adquisición de destrezas para afrontar las dificultades

Desde una perspectiva más educativa, asumiendo que se da un sujeto psíquico suficientemente constituido, es importante caer en la cuenta de las fortalezas humanas en las que el individuo puede ser educado y le capacitan para afrontar las diversas situaciones adversas de la vida; en este sentido, creemos que es interesante el aporte que hacen Peterson y Seligman⁶⁷. Abordan el estudio del coraje entendiendo que se trata de una fortaleza antropológica que puede ser observada en cuatro actitudes que, tradicionalmente, han sido tenidas por virtuosas en nuestra cultura; esto haría que su promoción resultase relativamente sencilla:

- *Valentía*. Más allá de los campos de batalla, los autores la describen como la habilidad de hacer lo que sea necesario, a pesar de los temores o inconvenientes que puedan surgir. La sociedad tiende a admirar a este tipo de personas y, en algunos casos, califica su acción de heroica (por ejemplo, voluntarios o sanitarios que siguen en sus tareas a pesar de los riesgos). Lo contrario, la cobardía, se considera como una debilidad de carácter.
- *Perseverancia*. Supone la capacidad para no dejarse vencer por los impulsos ocasionales que apartan de los objetivos que se desean alcanzar; también se puede denominar paciencia. Se trata de terminar lo que uno ha comenzado a pesar de las dificultades que se puedan encontrar en el camino. No es tan llamativa como la valentía, pero es esencial en la vida humana. Aquí los principales obstáculos serían el tedio o ver que otros resuelven las tareas que uno no termina. Su contrario, la inconstancia, es tenida por un inconveniente antropológico que hay que superar.
- *Genuinidad*. Ser fiel a uno mismo no siempre es sencillo. La presión de las expectativas sociales o sentimientos personales de inadecuación pueden conducir a vivir atrincherados tras un falso *self* que no responde a las propias convicciones, intereses o actitudes. Ser genuino es algo que debe de ser potenciado para alcanzar madurez y ganar en sentimiento de dignidad. Su contrario, la falsedad, es tenida por indeseada en los diversos contextos sociales o laborales.
- *Vitalidad*. No es hiperactividad o entusiasmo sobreactuado, sino la energía que se puede apreciar en personas que afrontan con motivación dificultades existenciales que a otros pueden desanimar; por ejemplo, la enfermedad, pero, también, el esfuerzo diario por sacar adelante una familia o la necesidad de abandonar un país y la propia cultura en busca de nuevas posibilidades. Su contrario, la desvitalización que se observa en la pereza, suele ser socialmente censurada.

Para que estas dimensiones lleguen a formar parte del modo de proceder de una persona han de ser intensamente promovidas a lo largo de la educación de niños y niñas reforzando su

⁶⁷ PETERSON, CH./ M. SELIGMAN, M. *Character strengths and virtues. A handbook and classification*, Oxford-Nueva York 2004, pp. 197ss. En esta obra, los autores encaran la tarea de describir las virtudes humanas desde una perspectiva psicológica basada en evidencias científicas y ubicándolas en el espectro de las 'fortalezas de carácter'. Es una obra clave para saber por dónde empezar a construir los elementos esenciales que van a ser la condición de posibilidad de la vivencia de dignidad que conduce a una vida fuerte frente a los abusos.

aparición. Como indicamos son modos de encarar la vida que entran dentro de las posibilidades de toda persona razonablemente constituida y que, además, son tenidas por virtuosas -al menos teóricamente- por las sociedades; esto hace que potenciarlas sea una posibilidad real. Con todo, habría que reflexionar sobre si los objetivos educativos de las últimas décadas -hablamos de tendencias, claro- no han sido, más bien, fomentar la aparición de menores que arriesguen poco, poco perseverantes, escondidos tras un falso self y/o desvitalizados que esperan que su vida se vea resuelta por otro; candidatos a adultos sometidos, sin criterio personal, quejumbrosos al tiempo que paralizados. Es la factoría de un modelo social con individuos que pueden ser víctimas o victimarios de abusos de todo orden, comenzando por el de las grandes corporaciones y grupos de poder.

7.3. Estrategias de afrontamiento del conflicto

Donna Hicks, profesora de Harvard y mediadora en conflictos internacionales (Medio Oriente, Sri Lanka, Colombia, Cuba e Irlanda del Norte, etc.) ha utilizado, de un modo muy deliberado y organizado, la promoción del sentimiento de dignidad en el otro como instrumento al servicio de la búsqueda de la reconciliación política y social. Afirma que salvaguardar el sentimiento de dignidad es una de las más poderosas fuerzas motivacionales del ser humano; en ocasiones, añade, más fuerte que el propio deseo de supervivencia⁶⁸. Esto es algo que se hace evidente cuando las personas arriesgan su vida por proteger su honor y dignidad en el sentido que hemos venido dando a los términos desde el comienzo.

Su aproximación es desde una perspectiva del cultivo de las habilidades relacionales, algo en lo que un adulto maduro puede ser entrenado, y desgana 10 aspectos esenciales para tratar a otros de modo tal que sientan salvaguardados sus sentimientos de dignidad y, por tanto, estén más dispuestos a obrar igual con el interlocutor⁶⁹. Aunque el foco de Hicks está puesto en su función mediadora en el ámbito de la política internacional, sus subrayados son muy pertinentes para ser extrapolados a cualquier situación relacional en la que la influencia de un sujeto sobre otros puede ser determinante para su configuración personal; pensamos en ámbitos cercanos como la familia, el trabajo, los contextos educativos o terapéuticos.

A juicio de Hicks es esencial:

- *Aceptación mutua de la identidad personal*. La identidad –sexual, racial, étnica, cultural, etc.- no hace a nadie superior o inferior; tampoco su edad, clase social u otros son vectores que admitan algún tipo de comparación.
- *Inclusión*. La relación interpersonal en entornos sociales y/o familiares ha de caracterizarse por tratar de hacer sentir a las personas que pertenecen íntegros, como son, sin tener que renunciar a aspectos esenciales de ellos mismos.
- *Seguridad*. El interlocutor ha de sentir que se encuentra seguro físicamente, si pudieran llegar a sentirse amenazados en esa relación. También psicológicamente, libre de humillaciones, persecuciones ideológicas o ante potenciales represalias por ser quienes son.

⁶⁸ HICKS, D. "A matter of dignity: building human relationships", en LEVINE, S. (Ed), *Dignity matters. Psychoanalytic and psychosocial perspectives*, Londres 2016, p. 1.

⁶⁹ HICKS, D. *Dignity: its essential role it plays in resolving conflict*, Londres 2011.

- *Atención.* Sentirse genuinamente escuchados, mirados, validados y respondidos en sus preocupaciones o en las dificultades pasadas en la vida.
- *Reconocimiento.* De lo propios talentos, pero, también, del empeño puesto a pesar de resultados insatisfactorios. Se trata de ser generosos en el elogio, mostrando agradecimiento hacia sus ideas, contribuciones o experiencias.
- *Justicia.* Promover la igualdad entre individuos en el tratamiento y la aplicación de la ley o las normas que rijan las relaciones del lugar o del contexto relacional en el que se mueva el individuo.
- *Beneficio de la duda.* Tratar a las personas como confiables, partiendo del supuesto de que el otro tiene razones suficientes para hablar y actuar como lo hace, que su actuación es consecuencia de su vivencia de integridad personal.
- *Comprensión.* Partir de la base de que la manera de pensar de los otros es importante y dar la oportunidad de explicar su punto de vista tratando de ponerse en su lugar.
- *Independencia.* Que la persona se sienta hablando, pensando y actuando desde sus propios principios, con la vivencia de encontrarse en control de sus propios actos.
- *Responsabilidad (accountability).* Con la libertad por ambas partes de hacer saber y comprender que pueden haberse sobrepasado límites en la dignidad del otro, comprometiéndose a cambiar los comportamientos que puedan resultar dañinos.

Cuando las tres áreas mencionadas se encuentran consolidadas y se articulan en un modo de ser y estar, nos encontramos ante un sujeto con coraje, tanto en su constitución psíquica como en su repertorio de actitudes ante las dificultades y de afrontamiento de los conflictos interpersonales. Estas personas no sólo poseen un arraigado sentimiento de cohesión e integridad personal -esencial para la felicidad- sino que, además son tenidos por virtuosos, por tanto, respetados; es decir, con *auctoritas*: una cierta legitimación socialmente reconocida, con capacidad para emitir opiniones calificadas, aunque éstas no sean vinculantes; sus posicionamientos tienen un valor de índole moral muy fuerte. Sobre todo, serán muy resistentes a cualquier intento de abuso que minimice su dignidad o sobrepase sus límites y no necesitarán desposeer a los demás de su valor para sentirse valiosos. Generarán sociedades éticas sostenidas sobre la compasión que brota al saberse entre iguales y apreciar que algunos necesitan el apoyo que uno puede proveer.

8. CONSIDERACIONES FINALES

Este recorrido ha venido motivado por la búsqueda de elementos de reflexión que ayuden a construir entornos seguros para que los individuos de nuestra cultura se vean fortalecidos frente a líneas de fuerza abusivas que tienden a desestimar los derechos individuales, a privar a los sujetos de su esencial sentimiento de dignidad y a hacerles menos libres. Hemos visto cómo, seguramente, uno de los mayores obstáculos para comprender adecuadamente el constructo 'dignidad' es pensar que se trata sólo de un ordenamiento jurídico que ha de garantizar los derechos inalienables de la persona. Sin cuestionar esto, en absoluto, hemos querido subrayar la importancia de que cada individuo llegue a tener inscrito en su psiquismo una vivencia de

dignidad tal que le conduzca a buscar y proteger este sentimiento en sus interacciones con otras personas e instituciones; tanto en sí mismo como en los otros. Si está bien constituido, será un vector intrapsíquico difícil de modificar por más que las circunstancias le priven del esperable trato digno; sería la única garantía para vivir fuerte frente a relaciones abusivas de todo orden, personal, social o institucional.

Vivir honorablemente, con sentimiento de dignidad y con coraje nos introduce en el orden de la vida virtuosa que para Aristóteles es la clave para una vida plena (*eudaimónica*)⁷⁰. Hoy hablaríamos de vivir plenamente la propia existencia, de modo tal que la virtud aristotélica sería la capacidad de poner al máximo rendimiento las características propias e inalienables de cada persona convirtiendo su ser-en-el-mundo⁷¹ en un acontecimiento significativo.

Ahora bien, vivir dignamente implica pagar el precio de ser individuo frente a las líneas de fuerza que empujan hacia la alienación: no hay vivencia subjetiva de dignidad personal que sea un cómodo y descomprometido itinerario existencial, siempre supondrá una tensión frente a resistencias internas y externas. Esto significa que la persona ha de ser capaz de resistir sin destruir (no hay salvaguarda de la dignidad personal que pase por la destrucción de la dignidad ajena); ser capaz de recomponerse (superar la frustración que acompaña al fracaso); ser capaz de darse nuevas oportunidades sin desfallecer en la prosecución del sentido que uno ha encontrado para su existencia. Para esto es necesario estar en disposición de un sentimiento de honorabilidad sostenido sobre el aprecio hacia su propia integridad y un sentimiento básico de potencia, *Hardiness* o coraje de ser. Las personas honorables, con coraje se sienten y son captadas como personas con gran dignidad, libertad y son difícilmente objeto de abuso, siendo capaces de afrontar los conflictos de modo adaptado.

OBRAS CITADAS:

AKHTAR, S. "Some psychoanalytic reflections on the concept of dignity", *Am. J. Psychoanalysis* 75, 2015, pp. 244–266.

BENJAMIN, J. "Beyond doer and done to: an intersubjective view of thirdness", *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 2004, pp.5-46.

BERTHELOT, N. (et al.), "The protective role of mentalizing: Reflective functioning as a mediator between child maltreatment, psychopathology and parental attitude in expecting parents" en *Child Abuse & Neglect*, 95, 2019, art 104065.

BLEICHMAR, H. *Angustia y Fantasma. Matrices inconscientes en el más allá del principio del placer*, Madrid 1986.

BLEICHMAR, H. "Fundamentos y aplicaciones del enfoque modular-transformacional" en *Aperturas Psicoanalíticas*, num. 1, Madrid 1999, <http://www.aperturas.org/revistas.php?n=003>. (consultado en mayo de 2020).

⁷⁰ "Virtud para Aristóteles no es simplemente 'virtud moral', como tendemos a pensar hoy en día, sino excelencia humana en general. Incluye no sólo virtudes obvias como justicia o valentía, también talentos más prosaicos como ser capaces de contar un buen chiste o vivir la vida con dignidad" HAYBRON, D. *Happiness. A very short introduction*, Oxford 2013, p. 82

⁷¹ Para Heidegger, existencia, Dasein, ser-en-el-mundo, son sinónimos. Los tres conceptos indican el hecho de que la persona está 'situada' de manera dinámica, es decir, en el modo del poder ser. Ver: HEIDEGGER, M. *Carta sobre el humanismo*, Madrid 2000, p. 29ss.

BLEICHMAR, H. Y ESPELETA, S. "Teoría y técnica de la descolonización emocional: una introducción" en *Aperturas psicoanalíticas*, num. 54, Madrid 2017, www.shorturl.at/bmF56 (consultado en mayo de 2020).

BLEICHMAR, S. *La construcción del sujeto ético*, Buenos Aires, 2011.

BLEICHMAR, S. *Vergüenza, culpa, pudor*, Buenos Aires, 2016.

CAMPS, V. *El gobierno de las emociones*, Barcelona 2011.

CUNNINGHAM, A. *Modern Honor*, Londres 2013.

DEBOTTON, A. *Status Anxiety*, Nueva York 2005.

DÍAZ, C. *Repensar las virtudes*, Madrid 2002.

DROZEK, R. P. "The dignity in multiplicity: human value as a foundational concept in relational thought", *Psychoanalytic Dialogues*, 25, 2015, p. 431-451.

ELSON, M. *Los seminarios de Heinz Kohut*, Buenos Aires 1990.

FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*, Barcelona 1993.

FONAGY, P. ET AL., *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*, Nueva York 2002.

FOOT, PH. *Bondad natural. Una visión naturalista de la ética*, Barcelona, 2002.

FREUD, S. "Inhibición, síntoma y angustia" en *Obras Completas XX*, Buenos Aires 1976, 71-161.

FROMM, E. *Del tener al ser*, Paidós, Barcelona 2007.

FROMM, E. *Ética y psicoanálisis*, México 1993

FROMM, E. *La condición humana actual*, Barcelona 1981.

GAZZILLO, F. (ET AL.), "New developments in understanding morality: between evolutionary psychology, developmental psychology and control-mastery theory", en *Psychoanalytic Psychology*, 37(1), 2020, 37-49.

GILBERT, P. *The Compassionate Mind*, Londres, 2010.

GLENN, A Y RAINE, A. *Psychopathy. An introduction to biological findings and their implications*, Nueva York, 2014.

GUIDDENS, A. *Modernidad e identidad del yo*, Barcelona 1991.

HAIDT, J. "The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment" en *Psychological Review*, vol. 108 (4), 2001, pp. 814-834.

HAIDT, J. *The righteous mind. Why good people are divided by politics and religion*, Vintage Books, Nueva York 2012.

HAYBRON, D. *Happines. A very short introduction*, Oxford 2013.

Han, B.-C., *Psicopolítica*, Barcelona 2014.

HICKS, D. *Dignity: its essential role it plays in resolving conflict*, Londres 2011.

HIRIGOYEN, M.-F. *Abus de faiblesse et autres manipulations*, Paris, 2012.

IACOBONI, M. *Mirroring People: The New Science of How We Connect with*, Nueva York, 2008.

INAGAKI, T. Y OREHEK, E. "On the Benefits of Giving Social Support: When, Why, and How Support Providers Gain by Caring for Others" en *Current Directions in Psychological Science*, Vol.26 (2), 2017, pp 109-113.

JOINER, J. *Why people die by suicide*, Cambridge (MA) 2005.

LACROIX, J. *Los hombres ante el fracaso*, Barcelona 1970.

LEVINE, S. (ED.), *Dignity matters. Psychoanalytic and psychosocial perspectives*, Londres, 2016.

LEWIS, S. *The rise. Creativity, the gift of failure and the search for mastery*, Nueva York, 2015.

MADDI, S. "Hardiness: an operationalization of existential courage", *Journal of Humanistic Psychology*, núm. 44-3,2004, pp. 279-298.

- MARCUS, G. *The birth of the mind: how a tiny number of genes creates the complexities of human thought*, Nueva York, 2004.
- PETERSON, CH. y M. SELIGMAN, M. *Character strengths and virtues. A handbook and classification*, Oxford-Nueva York 2004.
- PFORDTEN, D. "On the dignity of man in Kant", *Philosophy: the journal of the British Institute of Philosophical Studies*, num. 84, pp. 371-391.
- PHILLIPS, A. *Winnicott*, Londres, 2007.
- RAINE, A. Y SANMARTÍN, J. *Violence and psychopathy*, Nueva York 2001.
- RIZZOTATTY, G. Y SINIGAGLIA, C. *Mirrors in the Brain: How our minds share actions, emotions, and experience*, Oxford 2007.
- SÁEZ MARTÍN, R. *Evolución humana: Prehistoria y origen de la compasión*, Córdoba, 2019.
- SANMARTIN, J. *La violencia y sus claves*, Barcelona 2001.
- SANTAMARÍA, E. Y MEANA, R. "Redes sociales y fenómeno influencer", *Miscelánea Comillas*, núm. 75, 2017, pp. 441-467.
- SELIGMAN, M. *Homo Prospectus*, Oxford 2016.
- SHABAD, P. *Despair and the return of hope: echoes of mourning in psychotherapy*, Northvale 2001.
- SNOW, N. ET AL. (Eds.), *The philosophy and psychology of character and happiness*, Londres 2014.
- SPERBER, D. Y HIRSCHFELD, L. A. "The Cognitive Foundations of Cultural Stability and Diversity" en *Trends in Cognitive Sciences* 8, 2004, pp. 40-46.
- STERN, D. N. *The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology*, Nueva York 1985.
- STRAUSS, J. "Re-conceptualizing Schizophrenia", *Schizophrenia Bulletin*, 40, 2014. pp. 97-100.
- TAUBER, A. I. *Freud, the reluctant philosopher*, Princeton 2010.
- TILlich, P. *The courage to be*, New Haven, 2000.
- TORRALBA, F. *¿Qué es la dignidad humana?*, Barcelona, 2005.
- WINNICOTT, D. *Playing and reality*, Londres 1971.
- WONG, P. T. *The human quest for meaning. Theories, research and applications*, Londres, 2012.
- YALOM, I. *Psicoterapia Existencial*, Barcelona, 1984.
- YUKNAVITCH, L. *The Misfit's Manifesto*, Nueva York, 2017.