Como señala Miguel Angel Martí, a veces parece como si sólo existieran dos tipos de personas. Unas que se supervaloran, cayendo así en actitudes más o menos engreídas o prepotentes. Y otras -que son quizá las menos-, que se infravaloran, que únicamente son capaces de ver en su personalidad los aspectos negativos y las deficiencias. Y su relación con ellos mismos es intrapunitiva, se sienten culpables de todos sus fracasos, aunque éstos se deban a factores externos, y esto les lleva a una cruel inseguridad, y a valorar siempre más la opinión de los otros que la suya propia. Son personas que, en casos extremos, pueden terminar necesitando ayuda médica para entablar con los demás unas relaciones de igualdad y sentir un mínimo de afecto por ellas mismas.

La falta de autoestima, además, suele conducir a un círculo vicioso de actitudes mentales negativas. Puede comenzar pensando, por ejemplo, que no será capaz de alcanzar una meta que se ha propuesto, porque tiene la impresión de que rara vez logra lo que se propone. Se encamina hacia ella con talante gris y mortecino, tarde y sin entusiasmo, con más miedo al fracaso que afán de lograr el éxito. Si luego las cosas no salen -y no suelen salir cuando se acometen así-, la experiencia, una vez más, vuelve a reforzar el juicio negativo anterior: de nuevo se ha demostrado que no valgo, que he fallado y que seguiré igual en el futuro.

Un correcto sentido de autoestima debe estar presente en todo proceso educativo, tanto familiar como escolar, y resulta fundamental para la propia maduración psicológica y para formar el carácter. Cuando la persona aprende a respetarse a sí misma, y a no compararse dañosa e inútilmente con los demás, tiene entonces mayor facilidad para tomar conciencia de su propia singularidad y dignidad. Es decisivo comprender que cada ser humano posee unas virtualidades propias que sólo él mismo -con la ayuda que sea necesaria- puede llegar a hacer rendir, proponiéndose proyectos y metas a las que se siente llamado y que llenarán de contenido su existencia.

El fomento de la autoestima no debe llevar, bajo ningún concepto, a promover un modelo de personalidad narcisista. La autoestima es un sensato y equilibrado afecto por uno mismo, que no tiene por qué conducir al egoísmo ni a la vanidad. La autoestima es respeto a la propia persona, convicción de que cada uno es portador de una alta dignidad como hombre, comprensión profunda de que cada ser humano es irrepetible, llamado a realizar en el mundo una tarea que dará sentido a su vida y que nadie puede hacer por él.

¿Son compatibles autoestima y humildad? Para muchas personas parecen valores difíciles de conciliar, quizá porque en su interior piensan que la humildad es algo tan simple como tener una mala opinión acerca de los propios valores y talentos. Pero la verdadera humildad no es eso, ni es tampoco una absurda simulación de falta de cualidades, pues la humildad no puede violentar la

verdad, no está en exaltarse ni en infravalorarse, sino que va unida al conocimiento propio, a la sinceridad, la sencillez y la naturalidad.

Muchos afirman que las personas de mucho talento tienen más fácil caer en la vanidad o la egolatría. Sin embargo, tengo la impresión de que las actitudes vanidosas o ególatras no son cuestión de mucho o poco talento, sino que son más bien un problema de virtud, de educación, de sentido común. Es más, podría incluso decirse que las actitudes engreídas revelan, en cierta manera, poca cabeza: porque todo ese tórrido presumir de talentos que uno ha recibido sin ningún mérito propio es bastante ridículo y carente de sentido, y quizá venga a demostrar más bien que todo ese supuesto talento es bastante escaso.

Tal vez el hecho de que en el mundo abunden los ególatras sea la causa de que se insista tan poco desde los distintos ámbitos de la educación en la necesidad que tiene el hombre de ser educado en un sensato principio de autoestima.