

SOBRE LA VALÍA PERSONAL

El 1 de febrero de 1960, el Dr. Albert Ellis desarrolló una charla en el Merrill Institute de Detroit, con la denominación "Science and Human Values" (*Ciencia y Valores Humanos*).

Desde hace más de 20 años hemos traducido y divulgado entre nuestros alumnos y clientes un documento que resumía los contenidos de dicha charla y ahora, con ocasión de la publicación de este Manual de Entrenamiento Asertivo, hemos considerado que ha llegado el momento de elaborar un nuevo documento, más actualizado, sobre este cuestión: la **Valía Personal**.

Tal y como exponía Ellis, casi toda la historia de la civilización occidental ha estado motivada por la dudosa propuesta de que *los seres humanos son valiosos sólo cuando tienen éxitos y logros* y que cuando no los tienen, cuando se manifiestan poco competentes, merecen la consideración de inútiles, incompetentes, y de escasa valía.

Esto se viene aplicando en todos los estratos y clases sociales, económicas e intelectuales.

Se menosprecia, cuando no se desprecia, al oficinista que no consigue progresar, al obrero de la construcción que no muestra calidad en su trabajo, al ebanista, fontanero o mecánico de coches o de maquinaria industrial que no es capaz de destacar en su trabajo.

En el mundo empresarial se menosprecia a quien no logra éxito en su empresa; aún más si la lleva a la quiebra.

El mundo intelectual, la Universidad es especialmente cruel con sus miembros que no destacan en su campo de investigación, su producción científica o en su docencia. Profesorado y alumnos difunden juicios de valor sobre estas personas calificándolas de mediocres o inútiles.

En el campo artístico: cine, literatura, teatro, pintura,..., sucede lo mismo: se menosprecia a quien no consigue éxitos y se enaltece, otorgándole un gran valor a los actores, directores, pintores, escritores,..., que consiguen premios de prestigio.

En la ciudad y en el campo (ahora "medio urbano" y "medio rural") las personas comentan entre ellas, que *es un chico que vale mucho ... se ha hecho médico, ingeniero, abogado,...; en cambio su hermano menor no vale tanto, sólo terminó la escuela secundaria y trabaja como empleado en una fábrica...*

Como destacaba Ellis en los años 60, *...aunque la tradición cristiana está a favor de que el hombre es bueno y digno de reconocimiento en la medida en que estado dotado de un alma, que le convierte en una ser superior a todos los demás, que ha sido hecho libre, a semejanza de Dios, en la práctica sólo una minoría de personas de fe cristiana han seguido esta opinión, mientras que la gran mayoría ha atribuido un valor a las personas en función de sus logros y la obtención de cierto estatus social.*

Sin embargo, después de que algunos reconocidos filósofos como Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger y otros existencialistas estuvieron defendiendo durante años un criterio radicalmente nuevo (de fundamento racional y no teológico), es cuando un considerable número de pensadores empezaron a aceptar y difundir la idea de que *el ser humano es valioso y digno de reconocimiento simplemente porque existe, porque es, y no por ninguno de sus éxitos.* Y este concepto nuevo –que un individuo siempre tenga lo que Robert S. Hartman (1959) llama “valor intrínseco”, al margen de la evaluación extrínseca que los demás hagan de él- tiene consecuencias de gran alcance para la conducta humana y la intervención psicológica.

Pero aceptar y asumir la idea de que las personas tienen un valor por ser ellas mismas, al margen de su conducta y sus logros no es fácil de enseñar a personas adultas que se han criado en un mundo en el que todo el mundo valora a todo el mundo según una escala de 0 a 10, de acuerdo a su comportamiento y a sus logros materiales, intelectuales o sociales. De hecho Ellis se quejaba de lo difícil que le resultaba hacer comprender esto a muchos de sus pacientes de psicoterapia. En nuestro caso, podemos afirmar lo mismo.

Un caso especialmente doloroso (porque nunca lo hemos podido olvidar) fue el de un cliente adulto de 43 años, quien, después de tres sesiones en un mes de asesoramiento psicológico, nos comunicó que había decidido prescindir de nuestros servicios profesionales porque ... *"no estaba dispuesto admitir que todas las personas tenemos el mismo valor"*.

Obviamente explicamos que la conducta de las personas es legítimamente valorable: *muy indeseable, indeseable, algo indeseable, algo deseable, bastante deseable, muy deseable,...* Y que esta valoración depende de muchos criterios: legales, morales, sociales o personales; pero que una cuestión es valorar una conducta y otra muy diferente valorar a la persona que la lleva a cabo.

Dos ejemplos que proponemos de manera general:

Ejemplo 1:

Un madre tiene cuatro hijos.

La primera es un chica, ingeniero naval que tiene un buen puesto, economía saludable, integrada socialmente,...

Otro es profesor de judo. No tiene un puesto de trabajo fijo. Le contratan por temporadas en algunos gimnasios y pasa algunos apuros económicos. Su carácter es retraído y tiene pocas relaciones sociales.

El tercero es un joven que fracasó en los estudios. No terminó la educación secundaria. Era juerguista y se hizo adicto al alcohol, hachís y cocaína. Tuvo algunas detenciones por robos menores y no consigue un trabajo cualificado y duradero.

El cuarto es un chico con un retraso intelectual moderado. Trabaja en un centro de atención a personas con discapacidad.

Si valorásemos a los cuatro hermanos por sus cualidades, sus conductas y sus logros, seguramente tendríamos una escala de menor a mayor.

Sin embargo, si preguntamos a su madre a quién quiere más, a quien valora más, la respuesta es *"a los cuatro los quiero por igual; los quiero porque son mis hijos; para mí ninguno vale más que los otros. Obviamente estoy más contenta, más satisfecha con los logros de unos que con los de los otros, pero quererlos, los quiero por igual."*

Ejemplo 2:

En una campaña militar el soldado M.P. participa en un saqueo de una localidad y colabora en el asesinato de civiles: mujeres y ancianos.

En otra ocasión, durante una escaramuza con el enemigo, resulta herido gravemente un compañero. El soldado M.P. lo carga a hombros y lo lleva a retaguardia a un puesto de socorro durante 5 kms. Esto le salva la vida.

Tras la licencia del soldado M.P. se llevan a cabo dos procedimientos militares:

- a) un Consejo de Guerra por las acciones de saqueo y asesinato de civiles y
- b) una Propuesta de Condecoración al valor por haber salvado la vida al compañero.

Los comentaristas de uno y otro procedimiento consideran:

- a) que el soldado M.P. "cometió una villanía" (valoración de su conducta), lo que lo convierte en un "villano" (valoración de la persona)
- b) que el soldado M.P. "realizó un acto heroico" (valoración de su conducta), lo que lo convierte en un "héroe" (valoración de su persona).

Como se puede comprobar se asigna a la persona el valor de su conducta.

En el caso a) se le condena a cinco años de reclusión y en el caso b) se le concede una medalla y una compensación económica.

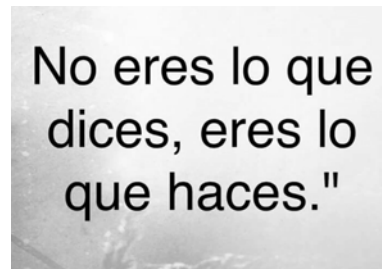
Su abogado propone que se compense una acción por otra y que ni sea recluido ni condecorado y recompensado.

Los Tribunales acuerdan que no juzgan al soldado (según sus sentencias, *al soldado que lo juzgue Dios*). El Tribunal juzga los actos del soldado y resuelve que ingrese en prisión donde puede exhibir su medalla y disfrutar de su recompensa.

Ambos ejemplos pretenden ejemplificar el punto de vista que defendían Ellis y los existencialistas: el valor de las personas es único, constante, no cuantificable y no necesitado de justificación.

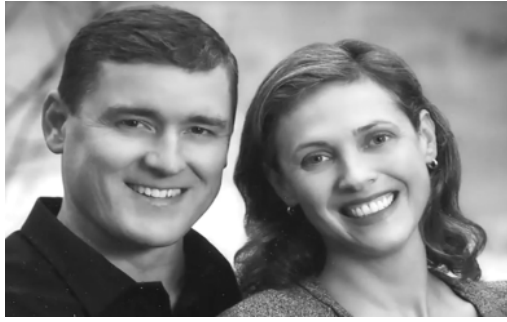
Quiero a mi hijo, a mi hermana, a mi padre, a mi madre, a mi tío, a mi pareja, a..., porque lo valoro como tal y no tengo una escala de valoraciones dependiendo de su *conducta esporádica* (ganó un premio, aprobó una oposición, le publicaron una novela, le ascendieron,...) *habitual* (tiene muy buena mano para la cocina, habla muy bien, es muy generoso, ...) o por alguna cualidad (es muy inteligente, canta con una voz muy dulce,...).

Pero para admitir esto hay que rechazar otros puntos de vista mucho más difundidos en todo tipo de medios. Por ejemplo:



TE PUEDES VALORAR Y QUERER igual que te VALORAN Y TE QUIEREN...

TUS PADRES



TUS HERMANOS



TUS HIJOS



TU PAREJA



TUS VERDADERAS AMISTADES



MIS REFLEXIONES Y CONCLUSIONES
