

# Autoestima: peligro de sobredosis narcisista

**S**e ha convertido en un término común. Pocos conceptos extraídos del campo de la Psicología, en efecto, han pasado al dominio público y al lenguaje cotidiano como el de la autoestima. Ha llegado a adquirir un carácter mítico. De él se extraen explicaciones para iluminar las circunstancias más diversas de la vida y a él parece que hay que remitirse para encontrar vías de solución a los más variados enigmas del comportamiento. No es de extrañar que una bibliografía abundante llene los anaqueles de las librerías, que diversas editoriales se muestren dispuestas a la publicación de nuevos textos y que las páginas *web* en Internet sobre el tema se multipliquen. El éxito está asegurado. Para muchos, en efecto, se ha convertido en la clave mágica con la que obtener la luz definitiva en orden a un buen funcionamiento mental. Para otros, sin embargo, no deja de levantar sospechas muy serias y recelos importantes.

**Carlos Domínguez Morano\***

\* Profesor de Psicología en la Universidad de Granada. Director del Centro Suárez de Psicoterapia.

## Un terreno propicio

**E**VIDENTEMENTE, este «boom» no acaece sin la concurrencia de toda una serie de factores. De hecho, el hogar en el que la autoestima viene al mundo y se desarrolla es el de la Psicología Humanista, movimiento que encuadró figuras de talante y configuración teórico-técnico bastante diversas, pero que se mostró unánime a la hora de llevar a cabo una especie de «redención» de la imagen negativa que tanto el conductismo como el psicoanálisis habían construido sobre el sujeto. La Psicología Humanista se autoproclama así, a modo de manifiesto programático en un escrito de 1962, como «*la tercera rama fundamental del campo general de la Psicología*» en una referencia primaria a aquellas capacidades y potencialidades humanas apenas consideradas por psicoanálisis y psicología conductista: *amor, creatividad, valores superiores, alma, trascendencia del yo* y conceptos parecidos (1). El terreno optimista que necesita un concepto que como el de autoestima estaba, como se puede fácilmente colegir, asegurado con este andamiaje mental, en el que lo consciente vuelve a ganar terreno sobre lo inconsciente, lo normal sobre lo anormal y lo «espiritual» sobre lo pulsional o instintivo. Pero es evidente también que cada psicología encuentra su campo de nacimiento y desarrollo en unos determinados ámbitos socio-culturales, económicos e, incluso, políticos. Porque si bien muchas de las figuras de la Psicología Humanista procedían de la Europa perseguida por el nazismo (K. Goldstein, F. Perls, Ch. Bühler o E. Fromm), fue en América donde encontró el ambiente más propicio para desarrollarse y fueron americanas sus figuras más representativas (A. H. Maslow y C. Rogers). El espíritu entusiasta y juvenil de la cultura americana se unió así a las corrientes fenomenológica y existencialista con la que venían marcados esos autores de procedencia europea. No fue ajeno tampoco al nacimiento de la nueva psicología el espíritu optimista del «nuevo pacto» (*new deal*) que Roosevelt sitúa en el centro de su programa político para sacar adelante a una nación que había experimentado la fuerte crisis económica de los años veinte. La Psicología Humanista nace, ciertamente, en una cultura que no ha bebido directamente en la tragedia griega ni el teatro del absurdo europeo, sino, más bien, en otra que saborea el impulso de un espíritu joven y creador (cuyo mejor exponente y cantor lo encontraríamos en Walt Whitman)

(1) S. Stansfeld Sargent: «Enfoque humanístico de la personalidad», en: B. B. Wolman, *Manual de Psicología*, vol. 4, 342-359.

unido a un importante bienestar económico. La autoestima encuentra de este modo un hogar acogedor para crecer y desarrollarse.

Más de fondo, habría también que considerar que el concepto de autoestima se hace posible también desde la conciencia del valor de lo personal que se instaura en la cultura occidental con la conciencia y el desarrollo de los derechos individuales. La afirmación del individuo constituye, sin duda, la gran conquista de la modernidad. Es la otra ética que, como «ilustración del egoísmo» y el «apasionado interés por el bien propio», se defiende en el ámbito teórico por unos (2) y se propaga en la sensibilidad y opinión de muchos otros. El individualismo —señala F. Savater— puede ser visto por muchos como la más alta conquista del sujeto posindustrial y posmoderno, libre del colectivismo y del totalitarismo (3). Lo que ocurre es que, como también señala el mismo Savater, ese mismo proceso de individuación generado por el cambio social se presenta igualmente como una vía de riesgo (4). Pero sobre ello vendremos más adelante.

No podemos olvidar, por último, como factor determinante a tener en cuenta para comprender el auge y el entusiasmo con que es acogido el concepto de autoestima, la dimensión superyoica y culpabilizadora favorecida, en general, por la cultura judeocristiana. Toda la teoría sobre la autoestima ha venido como agua de mayo para aliviar el peso de unos intensos autorrechazos introyectados por muchos desde unos planteamientos pedagógicos o espirituales que hicieron de la negación de sí y de la culpabilización permanente el eje central de su propuesta. No es de extrañar, por tanto, que en los ámbitos marcadamente religiosos el tema de la autoestima gane adeptos por días. En ellos se encuentran las personas más fácilmente castigadas. La autoestima ha venido a ser así para muchos como la legalización de un necesario amor a sí mismo que se encontraba, desde muchos lugares, estigmatizado. Está permitido tener una buena mirada sobre sí, tratarse con consideración y mimo, sin sentir por ello el obligado peso de la culpa. *Date la buena vida* es el título significativo y, sin duda, provocador que Fernando Savater da a uno de los capítulos de su *Ética para Amador* (5).

Como señalaba más arriba, la autoestima no provoca tan sólo entusiasmos y adhesiones. También genera en otros muchos recelos y sospechas considerables. Sin duda, la mayor de todas ellas concierne a las complicidades

(2) Cf. las obras de tanto eco entre el público español como las de F. Savater, *Ética como amor propio*, Mondadori, Madrid, 1988 y *Ética para Amador*, Ariel, Barcelona, 1992.

(3) *Ética como amor propio*, 146.

(4) *Ib.*, 146-159.

(5) *Ib.*, 67-81.

que podrían darse entre la autoestima y las dimensiones más narcisistas de la personalidad. En general, los mismos autores que estudian y analizan el concepto de autoestima se cuidan por señalar escrupulosamente las diferencias de ésta respecto a unos problemáticos modos de egocentrismo infantil. Sin embargo, un análisis más detallado de la literatura sobre el tema parece indicar que aún no parecen suficientemente delimitadas las fronteras y las implicaciones existentes entre este concepto y el de narcisismo. Y lo que es más importante, parece que, en determinados modos de proclamarse y exaltarse el ideal de la sana autoestima, se pierden de vista los efectos a los que, en la práctica, se da lugar, muy alejados de los planteamientos que pudieron ser, sin embargo, muy correctos en la teoría. Éstas son las cuestiones sobre las que intentamos reflexionar.

### Repensando el narcisismo

SIN duda, el concepto psicológico con el que la autoestima presenta más resonancias es el de narcisismo. Pero este concepto, a su vez, se muestra dentro del campo de la psicología y del psicoanálisis como enormemente ambiguo y polisémico. El mismo término de autoestima está lejos también de verse suficientemente clarificado. De ahí que las fronteras entre ambos términos fluctúen y se establezcan en unos casos u otros de modos diferentes, según los modos particulares de entenderlos. Para unos será posible que se dé un narcisismo que no vaya acompañado de un paralelo sentimiento de autoestima o que, incluso, lo dificulte seriamente. Otros pensarán, por su parte, que la autoestima puede formar parte de las actitudes profundas de un sujeto, sin que por ello haya que pensar en ningún tipo de narcisismo en su base. En definitiva, si se considera que autoestima y narcisismo son conceptos concurrentes, va a depender del modo en el que uno y otro se interpretan. Interesa, pues, clarificar previamente qué se entiende por una cosa y otra. Para ello, será importante volver al concepto de narcisismo, tema central hoy dentro de la teorización psicoanalítica.

El término narcisismo es introducido en psicoanálisis ante la necesidad de comprender una serie de fenómenos de la vida psíquica en los que se evidencian la dificultad para acceder a una realidad que no sea la de la propia vida interior. El sujeto parece así constreñido a permanecer enclaustrado en su propio psiquismo, sin posibilidad para reconocer aquello que, por muy cercano que se le presente, sea diferente o se oponga a lo que existe en el

mundo de sus deseos. Como el personaje del mito griego, queda narcotizado ante su propia realidad, representada en la imagen de sí mismo que le absorbe por completo.

Muy pronto, comenzó Freud a considerarlo como una etapa dentro del desarrollo afectivo (libidinal), que se situaba, a modo de puente, entre un primitivo autoerotismo (en el que todavía no existe un Yo que unifique la experiencia) y la posibilidad de llevar a cabo una elección de objeto exterior, es decir, de depositar cargas de afecto en personas o cosas del mundo externo. El narcisismo vendría a ser entonces un paso intermedio en el que el sujeto, sin llegar todavía a interesarse por ningún objeto amoroso externo, lo hace sobre esa nueva estructura de la personalidad que le unifica y que es su propio Yo. Esa fase narcisista, que Freud consideró indispensable, podía, sin embargo, permanecer más allá de lo deseable, manteniéndose en buena parte durante los estadios ulteriores de la evolución o, incluso, volver a instalarse a partir de un movimiento de regresión. Desde esta primera posición, en la que el narcisismo figura como una etapa particular dentro del proceso de evolución libidinal, Freud pasa a ver preferentemente en el narcisismo un estado del mundo afectivo, clave para comprender situaciones tanto patológicas como de la vida normal. Ya no es tanto un período que se atraviesa en la evolución de la libido, sino más bien, una situación particularmente intensa durante el período infantil, pero que ha de ser tenida en cuenta como capítulo básico de toda vida afectiva (6).

Desde esta nueva óptica, la neurosis se entenderá como una dificultad de contacto con la realidad, mientras la locura será vista, de modo más radical, como una ruptura con el mundo externo y un retraimiento masivo de la energía psíquica hacia el propio yo. Efectivamente, en la psicosis, el sujeto sustrae todo su interés del mundo exterior, se retira de él y crea un mundo propio, al antojo de sus deseos o temores más profundos. Con menor intensidad, el neurótico será también testigo de ese exceso de libido en su propio yo. De ahí, las serias dificultades que experimenta para adaptarse y encajar las frustraciones que proceden de su mundo externo.

Pero también en la vida normal el narcisismo juega papeles de importancia. Así ocurre, por ejemplo, cada día en la situación del soñar y dormir. Como en la psicosis, durante esas horas, no existe para nosotros más realidad que la de nuestra vivencia interior. Como en la psicosis, también, al soñar, vivimos experiencias imaginarias creadas por el mundo de deseos y necesidades más primitivas. Sin llegar a esa posición tan extrema, el narcisismo

(6) Cf. *La introducción al narcisismo*, 1914, O.C., II, 2017-2033.

emerge también, como en continuas oleadas, a lo largo de nuestra vida despierta en otras muchas situaciones. Entre ellas, es quizás la de la enfermedad la que puede figurar como prototipo de retracción narcisista normal. Un dolor de muela retira todo nuestro interés por el resto de la realidad y concentra toda nuestra atención y preocupación en ese órgano afectado por el dolor. Una dosis de narcisismo será incluso necesaria para que pongamos en marcha, en favor de nosotros mismos, remedios que alivien nuestro malestar.

No deberíamos olvidar que todos partimos desde una situación de narcisismo radical («primario» lo llamó Freud) en la que la única realidad existente era la nuestra. Desde ahí, se va abriendo paso un complicado y dificultoso proceso de apertura a la realidad externa. Pero nunca resulta fácil, ni se lleva a cabo sin complicaciones, esa necesaria renuncia a la tendencia centrípeta que, de modo permanente, nos empuja a volver sobre nuestro propio yo como centro del universo, dejando tras una neblina, más o menos espesa, todo el resto de la realidad existente. Sería largo y complejo analizar, por otra parte, las relaciones que las grandes instituciones sociales, arte, moral, religión, política, etc., juegan en la canalización y potenciación del narcisismo individual o colectivo.

## Narcisismo de vida y de muerte

QUIZÁS la aportación más significativa del psicoanálisis posterior a Freud en el esclarecimiento de la dinámica narcisista es la de la diferenciación de un narcisismo sano y un narcisismo patológico. En el primero, se considera esencialmente la función necesaria que desempeña en la configuración de la personalidad (al que habría que enlazar el concepto de sana autoestima) y, en el segundo, se advierten las fijaciones y regresiones a ese estado afectivo que pueden llegar a configurar un cuadro clínico, hoy particularmente estudiado y delimitado y que es conocido como *trastorno narcisista de personalidad*.

Heinz Kohut nos hizo ver que el correcto desarrollo del «Self» (sí mismo) pasa necesariamente por la importancia que adquieren los aspectos narcisistas de la personalidad. Es fundamental que se den una serie de experiencias positivas derivadas de lo que este autor denomina «espejamiento empático» con el objeto materno. Mediante una adecuada relación con la madre, siendo convenientemente sostenido por ella, el niño puede pasar desde una posición primitiva de autoerotismo (en el que su «Self» se encuentra todavía en un estado de fragmentación) al narcisismo que le hace sentir-

se poderoso y colmado, no impotente y vacío. Llegará el momento en el que esa primera grandiosidad así adquirida irá siendo dominada, modelada y transformada en un narcisismo sano, que significa tener un Self cohesivo e integrado. Se ha podido así comparar el narcisismo con el cimiento mismo del edificio de la personalidad. Sobre él se añadirán los materiales que, a modo de tabiques y vigas, son los objetos buenos y malos que vamos incorporando en nuestro interior a partir de las relaciones con los otros.

Pero si de Narciso necesitamos para salir adelante con cierta fortaleza en nosotros mismos, su presencia masiva en nuestra vida puede terminar por atorar el encuentro con la alteridad y conducir así al aislamiento más peligroso y destructor. Ha sido el mismo H. Kohut quien introdujo en 1968 el concepto «trastorno narcisista de personalidad», que ha llegado a adquirir enorme relevancia dentro del panorama psicopatológico actual (7).

Las descripciones clínicas de la patología narcisista han sido variadas desde entonces. El *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* de la Asociación Americana de Psiquiatría señala como criterios para su diagnóstico el sentido grandioso que poseen de sí mismos y de sus logros y capacidades, una acentuada tendencia a producir fantasías de éxito y poder ilimitados, un considerarse «ser aparte y especial» escasamente comprendidos, una exigencia de admiración por parte de los otros y de recibir un trato especial, una carencia muy básica de empatía y el desarrollo de actitudes de envidia, arrogancia y soberbia. Significativamente —se indica también— su autoestima es muy frágil y sumamente vulnerable (8).

Así de ambiguo y diferente se nos presenta, pues, el narcisismo. Desde el que fundamenta al Yo y presenta un carácter integrador y unitario, heredero, por tanto, del Eros que busca la unión de lo viviente, hasta el que llega a convertirse en algo letal, distinto del masoquismo, en cuanto que no añora el dolor, pero que peligrosamente pretende la inexistencia, la anestesia, lo neutro y el vacío total. No es ya el heredero del Eros que busca el uno, sino el heredero de Thánatos que pretende borrarlo todo con el cero.

## Autoestima versus narcisismo

EL término de autoestima, sin ser un concepto genuina ni típicamente psicoanalítico (en pocos diccionarios de psi-

(7) Cf. las esclarecedoras páginas de J. L. Trehera, a este propósito. *Ib.* 68-89.

(8) DSM-IV, Masson, Barcelona, 1995, 674-678.

coanálisis aparece), se hace presente también en el texto freudiano como *Selbstgeföhls* (9). Siempre, eso sí, relacionado con lo narcisista. En la *introducción al narcisismo*, en efecto, Freud procura llevar a cabo un estudio de la autoestima en el individuo normal y en el neurótico. En todo caso, se le presenta como *una expresión de la magnitud del yo. Todo lo que una persona posee o logra, cada residuo del sentimiento de la primitiva omnipotencia confirmado por su experiencia, ayuda a incrementar su autoestima*. Existe una íntima relación, pues, —continúa diciendo— entre la autoestima y la libido narcisista. De ahí, que la autoestima pueda ser expresión de situaciones profundamente patológicas o, por el contrario, también, como el narcisismo, expresar dimensiones normales y positivamente sanas de la vida normal (10).

Una correcta percepción del narcisismo nos habrá hecho entender que ésta es una dimensión básica de la afectividad y que un remanente narcisista se hace de alguna manera imprescindible para funcionar eficazmente en las relaciones con uno mismo y también con los otros. Su carácter sano o patológico le vendrá, pues, del tipo de narcisismo al que se enlaza y del que sea expresión. Es evidente que la autoestima de la que fácilmente hace gala, por ejemplo, el paranoico o el maniaco constituye un desenfoque importante de sí mismo y un obstáculo grave en su relación con los demás. La autoestima que brota, por el contrario, por la realización de la obra bien hecha o del sentimiento de valer para la persona amada habrá de ser considerada como un exponente de un sano amor a uno mismo. Narcisismo, pues, el del paranoico y narcisismo también en el otro caso, pero, según pudimos ver, narcisismo de signo y valor muy diverso.

Por todo ello se podría justamente colegir que ni el narcisismo es tan negativo como fácilmente se sobreentiende, ni la autoestima tan positiva como fácilmente tendemos hoy a pensar. Ni tampoco son, de hecho, fácilmente diferenciables entre sí. Tendríamos más bien que pensar que es posible un narcisismo carente de autoestima, pero que difícilmente se pueda dar una autoestima sin relación alguna al narcisismo, posea éste un carácter positivo o no.

El narcisismo, en efecto, puede impedir en ocasiones un nivel suficiente de autoestima. Es el caso en el que el Yo Ideal adquiere tal magnitud que la realidad personal del sujeto venga a suponer, en su limitación, un mentís para sus ilusorias aspiraciones. El resultado no podrá ser sino el de una pési-

(9) Traducido unas veces como *autoestimación* y otras como *autoestima* en la edición española de López Ballesteros y como *sentimiento de sí* en la edición argentina de Amorrotu.

(10) Cf. *Introducción al narcisismo*, O.C., II, 2031.



ma autoestima. Es la situación de Narciso que, en realidad, no ama su propio ser, sino la representación imaginaria e idealizada que él percibe reflejada en el agua. Frente a ella, su propia realidad puede terminar siendo odiosa. La autoestima, pues, necesita del narcisismo para producirse y mantenerse en un tono suficiente y puede enfermar, sin embargo, cuando la fuente narcisista de la que mana adquiere una densidad que traspase ciertos límites.

## Afecto y cognición en la autoestima

EN la comprensión de la autoestima se plantea un problema al que se presta escasa consideración. Se trata del tema de hasta qué punto ella incluye y articula los procesos cognitivos junto a los puramente afectivos. Encontramos, en efecto, que en las mejores definiciones de la autoestima se incluye un elemento autocrítico, evaluativo, que garantizaría su sano desarrollo. *La autoestima* —afirma acertadamente J. V. Bonet— es *la percepción evaluativa y afectiva de uno mismo*, o dicho todavía en otros términos, *lo que uno piensa y siente de sí* (11). Según Burns, *el conjunto de las actitudes del yo hacia sí mismo*, donde actitud se entiende como una pauta más o menos estable de percepción sensorial, pensamiento, evaluación, sentimiento y acción con relación a un objeto, una institución o una persona. Se trata, pues, de un sentimiento respecto a la propia realidad que *está fundado en acertadas percepciones de sí*. En los desarrollos del concepto de autoestima nunca falta, por lo demás, un señalamiento de la necesidad de enfocar convenientemente el afecto positivo hacia uno mismo para no venir a caer en ningún modo de egocentrismo infantil. La autoestima parece, pues, debe ir acompañada de un trabajo de autoanálisis crítico que necesariamente implica la participación de las funciones cognitivas.

No parece, sin embargo, que haya unanimidad a la hora de entender la autoestima como esa articulación de elementos afectivos y cognitivos. Más bien se resaltan, casi con exclusividad, las dimensiones amorosas respecto a uno mismo, dejando muy en segundo plano, cuando no en el olvido total, esas otras dimensiones evaluativas o autocríticas. Así, por ejemplo, Branden, uno de los autores más señalados en este tema, se refiere a ella como *la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida* y

(11) Cf. J. V. Bonet: *Sé amigo de ti mismo*, Sal Terrae, Santander, 1994, 18 y *Aprender a quererse*, Manantial, Valencia, 1998, 35; «Autoestima, narcisismo y solidaridad». *Razón y fe*, 1.133 (1993) 289-298.

*sentirse merecedor de la felicidad* (12). Y tenemos la impresión de que así es como fundamentalmente se interpreta en el público que, en general, se acerca y abunda en el tema. A veces, incluso, se habla directamente de «autoamor» como término equivalente (13).

No es nada extraño, por lo demás, si tenemos en cuenta lo que el mismo término de *estima* significa en nuestro lenguaje infantil. El *Diccionario de la lengua española* define «estima» como *Consideración y aprecio que se hace de una persona o cosa por su calidad y circunstancias*. También el *Diccionario del uso del español* de María Moliner entiende «estimar» como *Atribuir a alguien o algo un valor para uno mismo o en general*. La valoración positiva parece, pues, situarse en un primer plano. Ella podría derivar de una evaluación previa que incluyese elementos de orden cognitivo, discriminativo y crítico. Pero la estima parece ser el resultado final que implica, por sí misma, aprecio y valoración positiva.

Es lo que cada vez más notoriamente se deja ver en el uso habitual del término. La referencia más común que oímos a propósito de la autoestima es la de *quererse, mimarse, aplaudirse, premiarse, valorarse positivamente, tener unos buenos sentimientos respecto a uno mismo* (14). Todo lo cual puede ser, efectivamente, muy positivo e importante para el desarrollo y maduración personal en determinados momentos. Pero, la insistencia casi exclusiva en esa dirección, el recelo y «cuasi» alergia que se advierte con frecuencia a experimentar cualquier tipo de autocrítica o sentimiento de culpa (que, en tantos momentos resultara imprescindible para la transformación del sujeto), o, lo que es peor todavía, la polarización de toda la tarea de maduración personal en torno a la temática de la autoestima, puede traer consigo derivaciones muy negativas para esa misma maduración y desarrollo que se pretende.

La autoestima, como señala O. Kernberg, no debe ser un simple reflejo de un ciego amor a sí mismo, sino que debe combinarse con elementos cognitivos que le sirvan de regulación. Por ello cabe distinguir una autoestima primitiva, en la que predominan los componentes afectivos difusos, y otra más avanzada, en la que el predominio es de los componentes cognitivos

(12) Citado por J. V. Bonet: *Aprender a quererse*, 34.

(13) Cf. A. Andrés: *El hombre en busca de sí mismo: autoamor*, Azenai, Madrid, 1995; M. A. Martín: *Puedo ser otro... y ser feliz*, Azenai, Madrid, 1988.

(14) Cf. en este sentido las publicaciones de L. L. Hay, que se prodigan en el culto a sí mismo con libros, agendas y calendarios llenos de mensajes y consignas diarias en este orden de cosas. Así, por ejemplo, en *Ámate a ti mismo: cambiarás tu vida*, Urano, Barcelona, 1991.

diferenciados y que muestra tan sólo «*repercusiones afectivas atenuadas*» (15). Cuando la autoestima está regulada por funciones superyoicas más avanzadas —es decir, por instancias más autocríticas— la autoevaluación es más precisa, no provoca oscilaciones anímicas de importancia y deja ver la mayor participación de los componentes cognitivos.

## La autoestima como estación de paso

NO estamos seguros de que sea ese tipo de autoestima que articula afecto y cognición la que se proclama con amplitud en nuestros días, bajo la presión de una cultura que invita a desentenderse de todo compromiso y que incita al culto más decidido del individualismo (16). Esa cultura posmoderna, exaltadora de lo individual, está presionando en una dirección muy particular y, probablemente, encontramos ahí una de las causas fundamentales por las que, a pesar de los esfuerzos que se realizan por comprender la autoestima como una evaluación crítica de sí mismo, se venga a entender, de hecho, tantas veces, como un mero amor a la propia persona.

Como acertadamente advierte Martínez Holgado, nuestra cultura de hoy deja muy en segundo plano las emancipaciones colectivas y convierte al yo, a la vez, en barco y en puerto. Desde ahí, se genera una sed de sí mismo, una exaltación de la búsqueda interior y una consagración a la autorrealización como valor último y supremo. Todo conduce a una situación en la que no cabe más religión que la del yo, ni liturgia distinta de la del autodescubrimiento (17). No es de extrañar que historiadores, sociólogos y psicólogos coincidan en que estamos viviendo el apogeo del narcisismo como tema central de la cultura. Los psicopatólogos, por su parte, añaden, no sin razón, que la crispación neurótica de otros tiempos pareciera dejar paso a la flotación narcisista de nuestros días (18).

La insistencia, además, en la autoestima como norte fundamental y básico del propio trabajo de maduración personal o como idea organizadora bási-

(15) O. Kernberg: *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*, Paidós, Barcelona, 1988, 280.

(16) Cf. J. Martínez Holgado, en su trabajo «En el centro de la Burbuja (En torno al narcisismo)», *Sal Terrae* 77 (1989), 803-816.

(17) Cf. *Ib.*

(18) Cf. una vez más J. L. Trechera, *Ib.* 11-28. Cf. también el sugerente trabajo de L. López-Yarto: «Hombres con psicología de diosillos», *Sal Terrae* 80 (1991), 91-101.

ca de la conducta, puede extraviar el rumbo de ese mismo proceso personal de un modo catastrófico. Lo que tendría que ser tan sólo una base, se convierte en el edificio completo. Lo que no tendría que ser sino un punto de partida se convierte en finalidad última. Se produce así la sobredosis narcisista que ahoga al sujeto en su propia realidad infecunda. Puede resultar fascinante y prometedor –como a Narciso le resultaba su imagen reflejada en el agua– pero sumamente peligroso y destructivo terminar diciendo con el poeta *quisiera ser todo de vino para beberme*.

Parece bastante cuestionable, desde este punto de vista, el aglutinar en el concepto de autoestima toda una serie de procesos psíquicos de relevancia, de los cuales muchos tendrían que ser considerados ajenos propiamente al fenómeno. La sensibilidad ante el otro, la sana conciencia de culpabilidad, la asertividad en el comportamiento, etc. se incluyen fácilmente como formando parte de la misma naturaleza de autoestima. Siendo así que, aun guardando evidentes relaciones con su dinámica, son procesos que poseen una entidad diferente, por su génesis y estructura. Por otra parte, se advierte también un empeño paralelo en alejar de ella una dimensión, como la del narcisismo, que, según los análisis precedentes, habría que considerar como directa e íntimamente implicada en el fenómeno. Venimos así a una elaboración teórica de la autoestima en la que todo aquello que se considera positivo en orden al crecimiento personal se incluye dentro de su naturaleza y esencia. De este modo, llega a adquirir una posición de piedra angular que sería muy cuestionable desde una visión amplia de los procesos madurativos de la personalidad.

Es la autoestima una estación de paso. Sabemos bien que –como lo resaltó H. Kohut– es necesario haber recibido unos suministros narcisistas importantes en la primera infancia para poder adquirir una suficiente seguridad y confianza en sí mismo. Cuando ésta no ha tenido lugar de modo suficiente sobreviene el trastorno narcisista: la necesidad imperiosa de ser reconocido por los otros, la urgencia por restañar las heridas infringidas en el pasado. Sería, pues, muy peligroso que la autoestima viniera a convertirse en cómplice de esta necesidad enfermiza. Ello significaría perder de vista que –como señaló Freud– *si un intenso egoísmo protege contra la enfermedad; al fin y al cabo, hemos de comenzar a amar para no enfermarnos* (19). Quizás haya que ser en la infancia el rey de la casa. Pero si no se acaba destronando al reyezuelo, se quedará éste entontecido, narcotizado en su propio narcisismo y autoestima infantil.

(19) *Introducción al narcisismo*, 1914, O.C., 2024.

Es verdad que existen muchos sujetos castigados por una educación o espiritualidad ensañada en resaltar las dimensiones más negativas de sí y en exaltar la culpa y el menosprecio personal. Es cierto que esa educación ha considerado fuera de la norma cualquier mirada complaciente o positiva sobre uno mismo y que los efectos que se han derivado de esas propuestas son terriblemente dañinos para esos mismos sujetos. Centrar la atención en el problema de la baja autoestima puede ser, por ello, en muchos momentos, una tarea inexcusable y una parte importante del proceso de saneamiento general del individuo. Lo que parece más problemático es centrar todo el proceso de maduración personal en esa mirada a la propia imagen dañada con el empeño de «positivarla» a toda costa. Puede convertirse también, por lo demás, en un importante error estratégico de cara incluso al restablecimiento de la autoestima, el plantear el conjunto de la tarea como un empeño en sanear la propia imagen dañada. Esas heridas del pasado, probablemente, no van a cicatrizar en una acción permanente de lamerlas o de exigir a los otros que hagan lo mismo. En muchos momentos, por lo demás, se habrá de aprender a caminar de modo permanente, experimentando el dolor de esa herida que no acaba de cicatrizar, pero que sólo encontrará su mejor alivio en el empeño por trabajar y amar, como pilares fundamentales en los que hay que centrar todo empeño de maduración. Ésa puede ser la mejor vía para favorecer la mejor de las autoestimas.

Acertada es, y muy pertinente al respecto, la formulación popular de *pasarse la vida mirándose el ombligo*. Desde el psicoanálisis, Denis Vasse, ha sabido ver en esa peculiar formación orgánica una representación simbólica de aquello que nos cierra y nos confina en el espacio de nuestra propia piel (20). Hay que cortar y cerrar el cordón umbilical, es obligado «cerrar» al niño para que sea él desde la separación que lo constituye en un ser aparte. Frente a este cierre, la voz vendrá a significar su apertura y la huella de su separación radical de los otros. Si *el ombligo es cierre, la voz es subversión del cierre* (21). Pero el ombligo parece guardar una especie de terrible fascinación, que se refleja, por ejemplo en las fantasías y dibujos de muchos psicóticos. Es la huella de lo perdido: una situación en la que no existía distancia y diferencia y en la que todo era sólo y exclusivamente nuestra propia realidad: el narcisismo primario de la situación intrauterina. Por ello, la expresión *pasarse la vida mirándose el ombligo* refiere una tendencia enormemente significativa. Determinadas propuestas concernientes a la autoestima pueden venir a

(20) Cf. *El ombligo y la voz*: Amorrortu, Buenos Aires, 1974, 99.

(21) *Ib.* 21.

caer, sin percatarse de ello, en una peligrosa complicidad con esa tendencia (22).

Es en la entrega a empeños orientados por los objetos externos, sin cuidarse mucho de que promuevan o no el sí-mismo, donde, de modo colateral, se mantiene y promociona la persona. No parece, pues, la vía de *mirarse el ombligo* la más pertinente para acceder a la autoestima. Tampoco la de lamer y exigir a otros que laman las heridas narcisistas que nos pudieron infringir en el pasado. Cabrá en algún momento o en alguna situación particular, qué duda cabe, detenerse a considerar el impedimento que para ello nos puede venir desde una imagen negativa y desvalorizada de nosotros mismos. La mirada, sin embargo, no deberá perder su norte. Desde el momento en el que ese trabajo personal pierda su carácter funcional y provisorio, estaremos pervirtiendo su sentido y equivocando la estrategia. Hoy día, bajo una importante presión socio-cultural, el peligro de sobre dosis nos acecha de modo importante. Las consecuencias pueden ser graves. Como lo fueron para Narciso: ebrio de sí mismo, indiferente a lo que no fuera su propia realidad personal, infecundo en la trampa de su propia imagen, no pudo hallar sino la muerte en un encuentro, a modo de choque brutal y fatídico, consigo mismo.

(22) Cf. a este propósito J. M. Fernández Martos: «El nuevo narcisismo o la represión de la comunicatividad», *Sal Terrae*, 71 (1983) 611-624.