

Psicología

Autoestima y Narcisismo

Victoria Molina – Psicoterapeuta

Cuando se encuentran estas dos palabras, se puede llegar a pensar que la autoestima es algo ‘bueno’ y el narcisismo algo ‘malo’. Existe, también, cierta controversia acerca del tema de la autoestima, cuando se le equipara al narcisismo. Algunos artículos de psicología estipulan que “la autoestima se diferencia de narcisismo en que representa una actitud basada en los logros que hemos dominado, valores que defendemos y el cuidado que hemos demostrado hacia los demás. El narcisismo, por el contrario, a menudo se basa en un temor al fracaso o debilidad, un enfoque centrado en uno mismo, la intención poco saludable para ser visto como el mejor, una inseguridad profunda y el sentimiento subyacente de la insuficiencia”.

A pesar de que este tipo de afirmaciones pueden considerarse correctas, resulta conveniente especificar que en realidad no hablan de narcisismo en sí, sino de alguna patología. Es comprensible asociar al narcisismo con patología narcisista en el lenguaje común, de hecho así lo contemplaremos en este artículo, sin embargo, es importante saber lo que es cada uno y trataremos de aclararlo.

Digamos, para empezar, que el narcisismo constituye un componente fundamental que forma parte, en mayor o menor medida, de todo ser humano. El concepto de narcisismo se basa en el mito de Narciso (personaje de la mitología griega que se enamoró de sí mismo). Se denomina narcisismo al proceso por el que la libido (energía psíquica) se dirige hacia uno mismo. Este amor a sí mismo es inevitable en el desarrollo de la persona, pues precede al amor hacia los otros. El niño supera este tipo de narcisismo cuando sustrae parte de su amor a sí mismo y lo dirige al exterior: primero, hacia los padres; y después, hacia los demás. Si no existiera una dosis adecuada de narcisismo, la persona no podría cuidarse, defenderse, etc., y tampoco llegaría a tener una autoestima sana.

Cuando se habla de autoestima – estima de sí mismo – se hace referencia a la valoración del auto-concepto. Las personas se forman un concepto acerca de ellas mismas, que influye decisivamente en su comportamiento y determina su ajuste a las demandas del entorno y su propio equilibrio interior. El “auto-concepto” sería la idea subjetiva que las personas tienen acerca de lo que ellas mismas creen que son. Al mismo tiempo, las personas se forman una idea acerca de cómo querrían ser, es decir, del ideal de sí mismas, aquello que les gustaría ser o que, incluso, creen que deberían ser, y que se relaciona con su nivel general de aspiraciones. Construyen, además, una percepción subjetiva de la discrepancia entre su concepto ideal y su concepto real, lo que puede traducirse en términos de “autoestima” o aprecio de sí mismas, la cual varía a medida que su concepto real se va distanciando, o aproximando, a su concepto ideal.

Como se puede apreciar, ambos términos, autoestima y narcisismo, se encuentran íntimamente ligados. El narcisismo normal adulto se refiere a la regulación de la autoestima normal, dada por la integración del concepto de sí mismo. Por tanto, para aspirar a la ‘normalidad’ se tendrá que conseguir una buena integración del ‘sí mismo’. Y la

construcción de ese ‘sí mismo’ (*self*), parte de lograr una identidad. El ser humano adquiere su identidad en la apertura a la alteridad, o sea, en la relación con otro y a través del otro. “Identidad remite a una experiencia interior que se apuntala en la construcción *identificatoria* que requiere la presencia de ciertos puntos de referencia sin los cuales no se sostiene el reconocimiento de sí”. Se habla, entonces, de vínculos.

Los vínculos tempranos posibilitan el necesario inter-juego de encuentros y separaciones con el otro, mismo que está en la base de la constitución del sujeto. Los vínculos con los otros cumplen diversas funciones: balance narcisista, vitalidad, sentimiento de seguridad y protección, compensan déficits, neutralizan angustias, proporcionan los ‘espejos’ necesarios para la identificación, etc. De pequeños aprendemos a vernos en perspectiva, a través de la mirada del otro, que después interiorizamos y convertimos en propia. Nos vemos a nosotros mismos como si fuese a través de un espejo, y así, inevitablemente, nacen las propias valoraciones. De esa mirada hacia uno mismo resulta una valoración y una estima. Amamos – u odiamos – esa imagen que hemos creado. El peso relativo que tenga esta valoración en la persona, y su flexibilidad, incidirán en el desarrollo, o no, de un trastorno narcisista.

Por tanto, se puede decir que un narcisismo normal, como una autoestima normal, dependerá, en gran parte, de los primeros vínculos del ser humano.

Y si los vínculos son determinantes, es fácil inferir la importancia del entorno cultural y social. Se podría decir que la autoestima es, en última instancia, una construcción cultural, debido a que las normas de valor por el que las personas se juzgan a sí mismas, se derivan de la adhesión a las normas sociales. Estas normas pueden ayudar a que las personas se sientan bien consigo mismas o pueden promover expectativas poco realistas que sólo mermen o lleguen a destruir la autoestima. Y es que la sociedad moderna promueve unos estereotipos de éxito que los niños aprenden desde muy pequeños, unos estereotipos que responden a “valores” poco realistas para las personas promedio. La degradación de los valores colectivos incide sobre los valores personales, instituidos en la infancia pero siempre re-significándose. La falta de una brújula ética no puede sino hacer tambalear la autoestima y la identidad. Y como la falta de ideales realistas parece irremediable, la sociedad entera (no sólo los laboratorios) ofrece soluciones mágicas. Los útiles medicamentos antidepresivos se convierten así en artificiales píldoras de la felicidad y, en un medio fantasioso y corrupto, de modo que los sufrientes se vuelven toxicómanos legales.

El sentimiento de ‘estima de sí’ es variable. Lo hacen fluctuar las experiencias gratificantes o frustrantes en las relaciones con otros; la sensación (real o fantaseada) de ser estimado o rechazado por los demás; el modo en que el ideal del yo evalúa la distancia entre las aspiraciones y los logros. Por otro lado, las satisfacciones y la sublimación pueden elevar la estima de sí; así como una imagen corporal saludable y estética. Al mismo tiempo, ese sentimiento de autoestima se puede ver amenazado por la pérdida de fuentes de amor, las presiones y la incapacidad de satisfacer las expectativas del ideal del yo. Y, naturalmente, las enfermedades y limitaciones indeseadas.

Cuando una persona alimenta demasiado la autoestima, puede transformarse y emerger el narcisismo. El narcisismo puede constituir una mera etapa de transición – la que suele acompañar a las personas cuando su mundo se viene abajo y entran en crisis, o alcanzan un

súbito, colosal e inesperado éxito— o puede dar lugar a algo mucho más grave, que es lo que se conoce con el término de *trastorno narcisista de la personalidad*.

Cabe aclarar que el narcisismo está presente en toda patología así como en la vida psíquica normal, y la condición narcisista no es específica de una particular entidad psicopatológica. En el narcisismo, el yo se concibe a sí mismo como el ombligo del mundo y, en consecuencia, se espera de los demás (expectativas) lo que en modo alguno pueden darle: que le traten como lo que no es, ni será, ni podrá llegar a ser.

Donde se encuentra un yo dolorido, por cualquier causa, el riesgo del narcisismo se incrementa. La persona experimenta un cierto fracaso existencial, aunque considere que vale más que los demás y que no se merece que le traten así; por eso exige un trato especial de quienes le rodean.

Como se mencionó anteriormente, el narcisismo normal adulto se refiere a la regulación de la autoestima normal, por lo que se puede establecer un cierto balance entre la autoestima y el narcisismo. Está bien y, en principio, es correcto que las personas se estimen a sí mismas, porque de lo contrario no serían capaces de defender sus propias vidas. Cada uno debe procurar que se le respete y esa defensa de su dignidad personal está en sus propias manos. Pero no es menos cierto que, al mismo tiempo, hay que ocuparse del respeto y la dignidad de las personas que le rodean. Si se omite la importancia de esos lazos, hasta llegar incluso a la indiferencia, estaríamos hablando de las actitudes narcisistas, en las que las relaciones interpersonales están basadas sólo en función de que contribuyan a exaltar, afirmar o asegurar el yo de la persona.

El narcisismo tiene varias líneas: por un lado, la indiscriminación entre el yo y el otro, por otro, la regulación del sentimiento de estima de sí, además del interés exacerbado por la identidad. Se puede decir, entonces, que la patología es el resultado de fallas en el logro de la alteridad y/o trastornos en la identidad.

Todo esto puede quedar más claro si se retoma el mito: Narciso queda cautivo de su propia imagen. La persona no se ama puesto que ni siquiera se re-conoce a sí misma (no hay auto-concepto y, por consiguiente, tampoco autoestima). Lo que el narcisista ama es una imagen idealizada, pero no la realidad; por esto es que necesita el reconocimiento de los demás. El narcisista no conoce su verdadera identidad; existe una distorsión entre la imagen que cree ser y la que en realidad es. La auto exigencia y la búsqueda de esa imagen idealizada (el yo ideal) es tan grande que llega a generar angustia, tensión, inseguridad y sentimientos de vacío.

En la actualidad, vivimos una época con un altísimo nivel de narcisismo. Estamos inmersos en una sociedad que lo que más valora es el “éxito” y todo lo relacionado con la apariencia, con esa imagen externa. Si a todo esto le agregamos el individualismo y el materialismo imperantes, tenemos como resultado el cada vez más elevado índice de patologías narcisistas que vemos a diario en nuestro entorno.