

ESTIMA ONTOLÓGICA, ESTIMA NARCISISTA

ONTOLOGICAL ESTEEM VS. NARCISSISTIC ESTEEM

Manuel Villegas Besora
Doctor en Psicología y Psicoterapeuta

Pilar Mallor Plou
Psicóloga y Psicoterapeuta
Centro Ítaca

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Villegas Besora, M. y Mallor Plou, P. (2015). Estima ontológica, estima narcisista. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 3-44.

Resumen

En lugar del concepto difuso y confuso de autoestima proponemos distinguir en este artículo entre estima ontológica y estima narcisista. Su formación corresponde a distintos momentos evolutivos, la fase pre-nómica, el primero, y la anómica, el segundo. Ambas formas de estima cumplen una función adaptativa, por lo que no tienen un carácter patológico, si no es por déficit o por exceso. En el artículo se consideran los efectos de estos déficits y excesos compensatorios y sus repercusiones sobre la autoestima, a la vez que se ofrecen criterios para repararlos terapéuticamente

Palabras clave: psicoterapia, desarrollo moral, autoestima, narcisismo, estima ontológica

Abstract

Instead of the diffuse and unclear concept of self-esteem we propose to distinguish here between ontological and narcissistic esteem. Both forms of esteem have an adaptive function, corresponding to different stages of moral development. Only deficits or excess in ontological or narcissistic esteem can be considered to have a pathological character. The effects of these deficits and compensation excesses and their impact on self-esteem are considered in this article and criteria to repair them therapeutically, are also offered.

Keywords: psychotherapy, moral development, ontological esteem, self-esteem, narcissism



SOBRE LOS CONCEPTOS DE AUTOESTIMA Y NARCISISMO

“La autoestima es al amor, lo que el narcisismo es al enamoramiento”. Este aforismo, acuñado por nosotros para la ocasión, nos permite desglosar desde un principio las diferencias sustanciales que separan un concepto de otro. En síntesis, se trata de entender la autoestima como estima ontológica, basada en el amor al ser que es cada uno de nosotros, previa a cualquier representación especular o evaluativa del tipo que sea. El narcisismo, en cambio debe entenderse como un enamoramiento de la imagen de sí mismo, proyectada de forma real o virtual sobre los demás o reflejada por ellos.

Nos permite también acotar desde el inicio el alcance del concepto “autoestima” en el ámbito psicológico. Este vocablo compuesto nace en la psicología americana del ámbito de la psicología funcionalista (como un derivado de la autoconciencia) ya en la obra de Wiliam James (1890), recogida más tarde en la psicología humanista (Maslow, 1954 o Rogers 1961, por ejemplo). El sociólogo Morris Rosenberg en la década de los 60 la definió como el sentimiento del propio valor y desarrolló la Escala de Autoestima *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), ampliamente usada en las ciencias sociales. Nathaniel Branden (1990) la describió ya a finales de los años sesenta, como “la experiencia de competencia frente a los retos básicos de la vida.” Albert Ellis (2005) opone a este concepto el de autoaceptación incondicional, por considerar la autoestima un concepto irracional y poco ético:

“Autoaceptación quiere decir que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás le conceden como si no le conceden su aprobación, su respeto y su amor.

Una definición *ómnibus* de autoestima puede concretarse en la siguiente, fruto de una síntesis ecléctica de otras muchas, recogida por la plataforma “Significados” de internet:

“Autoestima es la **valoración positiva o negativa** que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias propias. Es un término de Psicología aunque se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al **valor que una persona se da a sí misma**. Está relacionada con la **autoimagen**, que es el concepto que se tiene de sí mismo, y con la **autoaceptación**, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. La forma en que una persona se valora está influida en muchas ocasiones por agentes externos y puede cambiar a lo largo del tiempo”.

Se ha relacionado también con la asertividad, el autoconcepto, la autoevaluación, etc. La RAE la define como: “consideración, aprecio o valoración de uno mismo”. Si en ese artículo entendiéramos por “autoestima” este concepto formal de “autorepresentación evaluativa”, hueco, carente de contenido, no continuaríamos escribiendo una línea más sobre el tema. Al contraponer estima narcisística y estima ontológica en el título del mismo, hacemos referencia a un concepto fuerte de

estima, sinónimo, como se verá, de amor. Así como el narcisismo carecería de fuerza conceptual si no implicara el “enamoramiento” de sí mismo, la autoestima serviría de poco si no significara el amor a sí mismo. Curiosamente no existe una palabra en la psicología que transmita esta idea: ni “amor propio” (que en el uso ordinario hace referencia más bien a orgullo o engrimeamiento), ni “autoaceptación” tienen a nuestro parecer la fuerza de la palabra autoestima a la que añadimos el calificativo de “ontológica” a fin de evitar las veleidades evaluativas de si es alta o baja, fuerte o débil. La autoestima (el amor a sí mismo) basado en el ser no admite grados, se reconoce o no se reconoce, se siente o no se siente. No se basa en el balance entre virtudes y defectos, éxitos o fracasos, sino en el amor del ser que es uno mismo. No podría llamarse tampoco autoerotismo, por las claras implicaciones sexuales o libidinosas que contiene el término, ni se cubre su significado con el término de autoaceptación por muy incondicional que se suponga, puesto que sugiere una posición pasiva más que activa, que es la que corresponde, en cambio, al amor. A fin de hacer más comprensibles la redefinición de estos conceptos pueden ser útiles algunas consideraciones filológicas y filosóficas a propósito del amor que vamos a desgarnar a continuación:

Etimología de la palabra amor

Tanto en el uso popular como en el culto existen diferentes palabras para referirse al amor y a sus variedades, provenientes de diferentes raíces etimológicas: *Amor* y sus derivados “amistad, amoroso”, etc., (del latín “amare”), presente en todas las lenguas latinas: amor (catalán, castellano, portugués); amore (italiano); amour (francés). *En-amorarse*: verbo deponente en forma medial o pronominal del verbo, con significado pasivo: describe el estado en que se halla la persona caída (*fall in love*) en los lazos del amor, el cual como dice Ovidio en su *Ars Amandi*, según la versión de Fray Antonio de Guevara (1525): “Amor es un no sé qué, viene por no sé dónde, envíale no sé quien, engéndrase no sé cómo, conténtase no sé con qué, siéntese no sé cuándo, y mata no sé por qué”.

Estimar (del latín *aestimare*) significa valorar, apreciar, preferir. En catalán se ha convertido en la palabra básica para expresar amor, como derivado de la idea que lo que tiene un valor es deseable o digno de amor, hasta el punto que la forma “amar o aimar” como verbo ha quedado obsoleta o arcaica, no en cambio el sustantivo “amor”. El verbo “estimar” con significado activo, expresa el sentimiento y la actividad amorosa (no sólo ni particularmente la sexual), sino la acción de manifestar amor y de actuar en congruencia con él. Este significado de amor, más que solo de aprecio, es el que se incorpora en relación al concepto de autoestima, por lo que viene a significar “amor a sí mismo”. En este sentido relacionamos aquí estima con amor y lo diferenciamos de autorepresentación, autoaprecio, autoevaluación, autoconcepto, autoimagen, etc., que hacen de la autoestima

un concepto tan borroso como inútil, puesto que si significa cualquiera de estos conceptos se halla mejor representado por los términos específicos referidos, que por el genérico “autoestima”. O sea, en resumen y para que quede claro ya desde el principio: que si, al menos en este artículo, queremos hablar de autoconcepto, lo haremos en estos términos y no en los de autoestima que, para nosotros, significa: “amor a sí mismo”

Philo- (pertenencia a un grupo: compañerismo, amistad) prefijo de muchos derivados: filosofía, filantropía, filología... (entendido como interés o amor puro *Philia*).

Dilec- (diligere dis-legere): escoger, preferir en contraposición a neglegere no escoger, dejar de lado, negligencia; dilección, (pre-dilecto, diligencia).

Querer (de *quaerere* – buscar: expresa la actitud activa de buscar, conquistar, seducir, etc.).

Naturaleza del amor

Definición:

Sentimiento concupiscente o benevolente producido por la atracción ejercida por el BIEN. (En italiano, por ejemplo, la expresión “*volere bene*” es sinónimo de amar).

Sentimiento concupiscente:

La concupiscencia es la activación del deseo hacia la consecución de un objeto, motivado por la conciencia de su carencia. El objeto se reviste de valor sustitutorio de la carencia, lo que le otorga su valía (precio, estima, gusto, agrado). De ahí el ansia de gozar, poseer, gastar, consumir y, hasta en el mejor de los casos, compartirlo o, en el peor, destruirlo.

Sentimiento benevolente:

La benevolencia (querer el bien) es la activación de la cura, motivada por la conciencia de plenitud propia y ajena. El objeto se considera valioso en sí mismo: de ahí nace el respeto y el cuidado para mantenerlo en su ser.

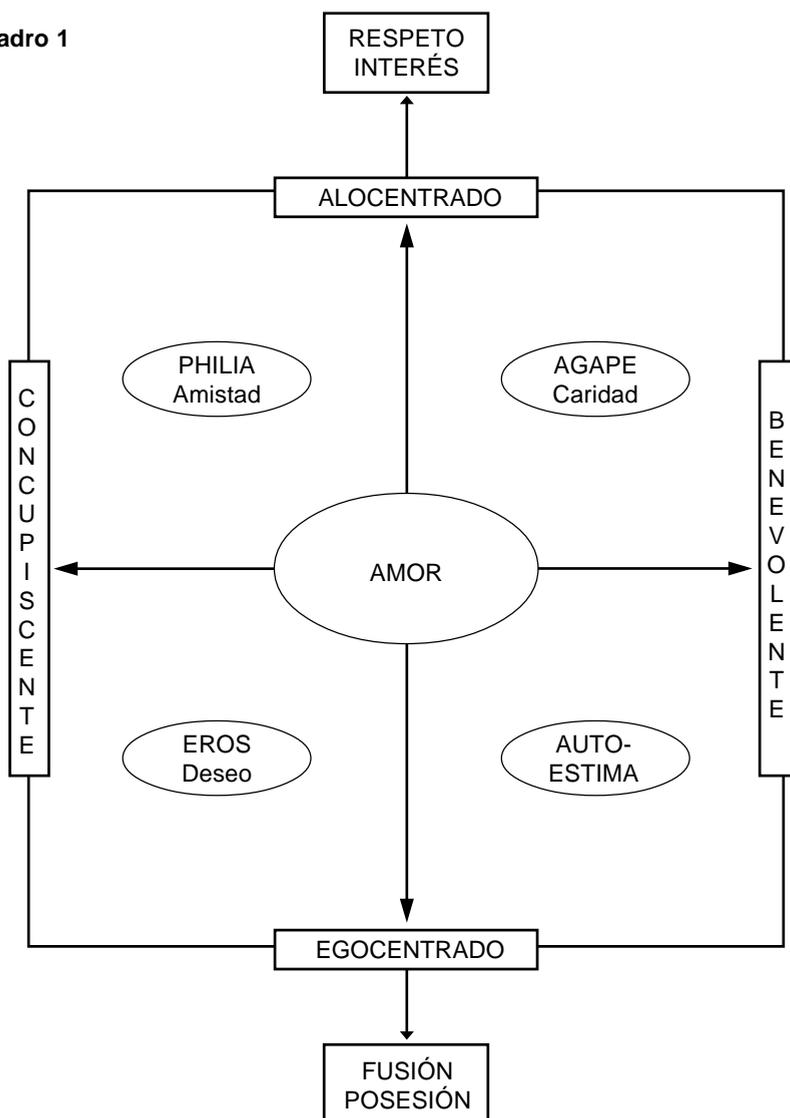
La atracción ejercida por el Bien:

Los griegos cifraban la belleza como la fuerza de máxima atracción, era sin embargo una belleza ideal: el orden, la armonía. La belleza, sin embargo, es un atributo accidental, pertenece a la forma, no a la esencia. Por esto, tanto las religiones, como las filosofías ponen como base del amor lo que es deseable en sí mismo: el ser en cuanto tal, puesto que es la raíz de todo bien; es más: en sí mismo es el bien supremo (tenga o no nombre de Dios), de modo que en él convergen el bien, la verdad, la unidad y la belleza, como reza el aforismo escolástico: “*ens, bonum, verum et pulchrum convertuntur*” (“el ser, el bien, la verdad y la belleza vienen a ser lo mismo”).

Originariamente el amor es el reconocimiento de todo cuanto es fuente de bienestar inmanente (para mí) o transcendente (en sí mismo); por eso se desea o se

hace. De ahí nace su doble orientación, dado que el bien puede ser muy distinto según la perspectiva egocentrada o alocentrada que se tome, dando lugar, a su vez, a una doble actitud concupiscente o benevolente, originando las cuatro modalidades siguientes de amor tal como puede verse en el cuadro que viene a continuación, donde el entrecruce de los ejes egocentrado-alocentrado y concupiscente-benevolente da lugar a cuatro cuadrantes que describen diversas modalidades de amor: eros, philia, agape y autoestima, cuyo significado vamos a considerar de inmediato. La perspectiva alocentrada genera respeto e interés por el objeto, mientras que la egocentrada lleva a la posesión o fusión con el objeto deseado (Cuadro 1).

Cuadro 1



1. Cuadrante: CONCUPISCENTE – EGOCENTRADO: EROS

Implica la atracción ejercida por un objeto deseable que queremos poseer, del que gozamos con su proximidad y con el que aspiramos a fusionarnos. La forma prototípica del amor erótico es el amor sexual, pero el objeto del deseo erótico no es necesariamente personal: puede ser algún objeto material como el dinero o las riquezas (el Rey Midas), o puede ser un objeto inmaterial como el poder (la erótica del poder), la fama o el éxito social, o puede ser la propia imagen (Narcisismo en sus diversas modalidades). Su carácter egocentrado determina su naturaleza concupiscente: nace de la necesidad y el deseo, es decir de la carencia, en referencia al mito del nacimiento de Eros, hijo de Penia (carencia) y Poros (riqueza) y anhela el objeto porque cree que la satisfará. Por eso el amor erótico es proyectivo: proyecta en el objeto la satisfacción de las propias carencias. La proyección sin embargo es ilusoria: de ahí viene la idea recurrente en la tradición clásica que el amor es ciego, que provoca locura “*a-mens amans*” (amante de-mente). Un famoso verso de Ariosto lo dice claramente: “*Per amor venne in furor e matto, l'uom che prima si saggio era stimato*” (“a causa del amor se volvió loco y furioso, el hombre que antes había sido considerado tan sabio y prudente”). Dada su naturaleza egocentrada se explica fácilmente su carácter amoral, así como su variabilidad (oscilación del sentimiento: alegría, entrega, confianza y la conversión en sus contrarios: odio, tristeza, celos, desconfianza, sospecha). Cuando sufre una pérdida se duele, porque se niega a renunciar y no cesa hasta que termina por aceptarla. El amor erótico es pasional y tiende a la posesión (de ahí las dinámicas de dependencia, dominio, sumisión y maltrato en la parejas). Es un amor asimétrico y exclusivo hasta la fusión, donde $1+1 = 1$. El amor erótico también puede ser platónico, si se halla orientado a la consecución de un amor inalcanzable, si no es en la fantasía.

2. Cuadrante CONCUPISCENTE – ALOCENTRADO: PHILIA

Cuando el objeto de atracción es el otro como otro, el amor se convierte en Philia: el objeto se diferencia del yo (no el *alter ego*, sino el *ego alter*: el otro se descubre como un yo que es distinto –otro– de mi) y adquiere un valor propio con quien establecer una relación simétrica (simpatía) (*Amor, aut similes invenit aut similes facit*: “el amor encuentra iguales o hace iguales”). Para que sea posible se debe dar la conversión del deseo en conocimiento. No es la proyección de mis carencias en el otro lo que lo hace atractivo, sino el conocimiento de sus propias cualidades (de ahí el aprecio y la estima). El objeto de amor o atracción puede ser una persona (amistad); una cultura (germanofilia), una idea (filosofía) o cualquier área de conocimiento: la ciencia, la música, las artes, etc. Se trata de un amor diferenciado de sí mismo, centrado en los valores propios del objeto, que no se lo considera de manera posesiva o exclusiva: de ahí nacen el interés y el respeto. La philia es un amor simétrico y puede ser compartido (amistades, fraternidad, pareja): $1+1 = 2$.

3. Cuadrante BENEVOLENTE – ALOCENTRADO: AGAPE

El amor de Agape contempla el fondo ontológico de todas las cosas: el ser. En la Philia existe todavía la distinción entre cosas atractivas o no en función de sus diferencias individuales o específicas: es selectivo en base a las mutuas afinidades. Agape, no: es comprensivo. Es una visión teórica en el sentido etimológico de la palabra, que ve a Dios (o al ser) en todas las cosas, totalizante (la visión taoísta, sufi, mística, etc.). No es un amor posesivo sino contemplativo. Tiene como objeto a Dios, la Naturaleza, la Humanidad (Religión, Ecología, Filantropía). Pero no es un amor abstracto, sino concreto: ve la presencia divina (ontológica) en cada uno de los seres concretos; por eso es el paradigma del amor cristiano: la caridad.

En la dimensión social busca el bien común, que es la base de la moral pública y privada. En las relaciones interpersonales el Agape es caridad (*χαρις*), gracia, cura, cuidado, entendida como un amor desinteresado. Se halla magníficamente expuesto en aquel texto de S. Pablo que reza:

La caridad es paciente, es bondadosa, la caridad no tiene envidia, no es insolente, no busca el propio interés, no se irrita, no toma en cuenta el mal, no se alegra de la injusticia, sino que se alegra con la verdad; todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. (I Corintios, XIII)

Su actitud básica es la aceptación y el amor incondicionales (empatía), característico del amor terapéutico. Es un amor asimétrico y comprensivo: 1+ todo = totalidad. Cuando sufre un daño, perdona, a fin de restituir la restitución del Bien.

4. Cuadrante BENEVOLENTE - EGOCENTRADO: AUTOESTIMA

El reconocimiento del ser de uno mismo es la base de la autoestima, la cual no se fundamenta sobre el valor de cambio (valor en bolsa) sino en la aceptación incondicional del propio ser. El ser no se considera como un objeto disociado de uno mismo, sino integrado en sí mismo y con el bien universal (aquí hay que añadir *unum* al aforismo escolástico: “*ens, bonum, verum et pulchrum convertuntur*”). Individuo (no-dividido): 1 = unidad. No hay que confundirlo con el “amor propio”, que sería el amor de sí mismo, egoísta, sino entenderlo como amor reflexivo (auto), a sí mismo (“amar al prójimo como a sí mismo”). De ahí el cuidado y el respeto por sí mismo, independiente de la evaluación ajena. También la humildad, en el reconocimiento de ser una parte de un todo, de no ser en consecuencia el origen del propio ser, pero sí habitante del planeta “ser”. La autoestima no es una estima especular, sino existencial: los sentimientos que genera son el reconocimiento y la gratitud, la plenitud o felicidad. La falta de autoestima produce depresión, dependencia y se ha de reparar con el respeto y el perdón.

¿Puede la persona que se autoestima enamorarse?: sí, naturalmente, pero no de sí misma, porque no es posible que un ser concreto pueda contener o manifestar la totalidad del ser: principio masculino o femenino al mismo tiempo, por ejemplo. El enamoramiento en este sentido ha de servir para enriquecer la abundancia, no para colmar la carencia. Las formas, hombre o mujer, son completas, pero tampoco

se agotan en ellas, admiten la complementariedad multiforme e infinita del ser.

Aunque por razones didácticas los cuadrantes sobre las formas de amor antes descritos, se presentan como compartimentos estancos en la realidad se dan situaciones de confluencia que pueden combinarse de distintos modos. Es totalmente posible y hasta deseable que el amor erótico pueda convivir e incluso acrecentarse con el de *philia* y *ágape*, o inversamente, que el de *philia* dé origen al erótico o al de *agape*. Debe notarse también la diferencia entre querer y gustar: querer tiene que ver con la voluntad, mientras gustar hace referencia al placer (en italiano "*piacere*" significa indistintamente "placer" y "gustar"). Podemos querer una cosa que no nos gusta o gustarnos alguna cosa que no queremos. La conjunción de voluntad y placer da lugar al amor erótico.

Así mismo hay que considerar las relaciones posibles entre narcisismo y autoestima. Queda claro en este esquema que el amor de autoestima es benevolente, mientras que el narcisista es concupiscente. Amor benevolente, no significa condescendiente, sino literalmente que quiere el bien por el bien, sin condición de ninguna clase, pase lo que pase, suceda lo que suceda, como se quiere a un bebé por el simple hecho de nacer (de ser) antes de cualquier mérito o evaluación. Amor concupiscente, en cambio, supone la aparición del deseo en base a los atributos proyectados (reales o imaginarios) sobre el objeto de deseo.

En un artículo anterior (Villegas y Mallor, 2012) desarrollamos ampliamente el concepto de narcisismo. Nos remitimos a él para las referencias conceptuales que podamos hacer en el presente artículo, en el cual trataremos las diferencias entre estima ontológica y narcisista, tomando la primera como sinónimo de autoestima. La coexistencia entre estima ontológica y estima narcisista es posible, siempre y cuando la "insoportable levedad del ser" o el peso excesivo de la imagen no vengán a desestabilizar o alterar el equilibrio entre una y otra, lo que podría dar pie a graves descompensaciones psicológicas en forma de trastornos depresivos o de personalidad

CONCEPTO DE AUTOESTIMA

A partir de las consideraciones precedentes podemos intentar una aproximación al concepto de autoestima, tal como lo entendemos en este artículo, en relación a la estima ontológica y en contraposición al narcisismo (especular). Tal definición aproximativa podría sintetizarse en la siguiente proposición: "Actitud proactiva benevolente hacia el ser que es uno mismo". Esta definición sintética implica una serie de supuestos que desarrollamos a continuación:

- **La identificación con el propio ser.** El yo que se quiere a sí mismo no es otro que el propio ser que soy yo (no que hay en mí). Este ser es el fundamento de la propia identidad (en cuanto que la "ídem-entidad" es la propia entidad igual a sí misma). De manera que a la pregunta "¿quién soy yo?" no hay otra respuesta que: "yo"; no ¿cómo soy?, sino ¿quién soy? Este ser originario que nace y muere con nosotros, y que no es otro que cada

uno de nosotros, puede ser de muchas maneras, pero nunca dejará de ser nosotros mismos mientras viva. Éste es el ser al que hay que cuidar, amar y respetar de manera espontánea y natural, o, una vez tomada conciencia de él, de forma expresa y reflexiva, lo mismo que al de los demás, lo que constituye la autoestima y la base para el respeto por los demás.

- **La legitimación de las propias necesidades y el reconocimiento de los propios derechos.** Sobre la base de esta conciencia ontológica se erige el fundamento de la legitimación de necesidades y derechos, para que este ser pueda llegar a desarrollarse, lo cual no implica que los demás estén obligados a satisfacerlos, sino solamente a reconocerlos y respetarlos, al igual que lo estamos nosotros respecto a los de los demás. Sólo en casos de dependencia o incapacidad podemos esperar que el prójimo o el estado, por amor o por solidaridad, se quiera hacer cargo de la satisfacción de nuestras necesidades. Sí que podemos esperar, sin embargo, que el estado se haga cargo del reconocimiento y defensa de nuestros derechos, puesto que en esto consiste su función y que los demás los respeten, que en esto se basa la posibilidad de la convivencia y la fundamentación del Derecho.
- **El cuidado de sí mismo (quererse bien).** Dado que la estima no es solo aprecio, sino también amor, la autoestima exige la actitud y la responsabilidad de cuidarse a sí mismo, lo que constituye, a su vez, la primera forma de contribuir al bienestar social. El hombre virtuoso, dice Foucault (2002), “no puede ser una carga para los demás”, por eso debe cuidarse de sí mismo. En efecto: “el cuidado de sí es éticamente primordial, en la medida en que la relación consigo mismo es ontológicamente la primera. El cuidado de sí resultará beneficioso para los demás”. Cuidarse a sí mismo implica proporcionarse los bienes necesarios para la propia subsistencia y bienestar, así como protegerse de los males y peligros que pueden atentar contra la propia vida o salud, tanto física como psíquica.
- **La comprensión (que no es lo mismo que condescendencia).** El amor, como la fe, no puede ser solo un sentimiento, sino que debe estar basado en la comprensión. Esta nos permite entender el significado de nuestras experiencias. Se trata de comprender, no de dar explicaciones (causales) o justificaciones (excusas). Comprender no implica ser condescendiente o indulgente con uno mismo y la propia conducta, sino entender cómo funcionamos para poder aprender a regularnos de forma más adaptativa a nuestras necesidades y las de los demás, de modo que se haga posible el cambio, cuando éste sea necesario.
- **La aceptación positiva incondicional.** Significa la aceptación de sí mismo, no supeditada a ninguna valoración o evaluación añadida, sea del orden que sea, o pertenezca a la categoría que pertenezca: de tipo innato (belleza, fuerza, talento), adquirido (habilidad, destreza, mérito, etc.). Esta aceptación supone la famosa distinción entre el pecado y el pecador.

Podemos rechazar el pecado, pero no por ello al pecador. Aceptar a la persona es posibilitar el cambio: la persona puede cambiar sus acciones y continuar siendo ella misma. Nadie debería definirse por sus actos, ni sus síntomas, ni sus adhesiones ideológicas. Pedro es un asesino es una mala traducción de “Pedro ha cometido un asesinato”; Pedro es un psicópata es una mala traducción de “Pedro tiene comportamientos antisociales”; Pedro es nazi es una mala traducción de “Pedro milita en el partido nazi”. Como tampoco nadie es carpintero o filósofo, sino que trabaja de carpintero o estudia filosofía.

- **El reconocimiento de la singularidad.** La concepción ontológica de la autoestima no supone una visión metafísica ni mística del ser. No habita en nosotros el Ser, ni nosotros habitamos en él, como podría pretender una visión panteísta. Tampoco hay en nuestro interior ningún “Buda de oro”, como a veces se dice en el mundo del *coaching* para fomentar la autoestima; no se trata de “apreciarse a sí mismo” por el valor espiritual (Buda) o material (oro), sino de amarse. Cada uno de nosotros es un ente singular, un ser único e irrepetible. Y como tal no tiene sentido ser comparado con nadie, ni verse sometido a las fluctuaciones del mercado de valores sociales (meritocracia o plutocracia).
- **El respeto.** El valor de la persona es de naturaleza intrínseca, no extrínseca. Tiene que ver con la dignidad del ser humano, por lo que no admite ningún tipo de ultraje, vejación o maltrato. El respeto es la actitud de consideración (la doble mirada: “*re-spectum*”) del ser en su propio ser, sin ningún derecho de alteración en su entidad ni alteridad. Este respeto debe ser mutuo, de los demás hacia mí y de mí hacia los demás, puesto que entre humanos se parte de la igualdad ontológica (nadie es superior a nadie). Respetarse y hacerse respetar es un objetivo intrínseco de la autoestima y cuando una actitud, comportamiento o relación es contraria a este principio, simplemente hay que rechazarla como nociva.
- **La humildad.** La igualdad ontológica de la que partimos nos lleva también a otra consecuencia característica de la autoestima, la humildad. Si todos somos iguales, nadie es superior a nadie, nadie puede imponerse a nadie. El narcisismo, por definición, necesitado de una autoexaltación constante para quererse, se halla a las antípodas de la autoestima: al carecer de humildad lo que más teme es la humillación, la cual puede causar auténticos estragos en su equilibrio emocional.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

Aunque no sea innata ni congénita, la estima ontológica empieza a gestarse en los primeros meses de vida, durante el periodo prenómico, anterior a la aparición de la etapa del espejo, propia ya de la fase anómica. Su fundamento se halla en la estima primigenia o aceptación positiva incondicional con que los padres acogen,

o no, al recién nacido. Sus manifestaciones empiezan a darse ya con las primeras atenciones que se prestan al bebé y con la emocionalidad que las acompaña.

Un trato cuidadoso, seguido de expresiones de júbilo y afecto favorece la formación de un sentido sólido y valioso de sí mismo. Soy importante para alguien, mis necesidades son interpretadas correctamente y atendidas con eficacia y esmero, lo que significa que soy digno de ser tomado en cuenta, que mis derechos se hallan legitimados en su origen como ser humano, que tengo un valor por mi mismo: soy objeto de amor. Con el tiempo estos cuidados materiales se irán transformando en reconocimientos explícitos del valor que la propia existencia tiene para el otro. El primer espejo del bebé será la cara sonriente de la madre y sus ojos iluminados del gozo de acunarlo.

Los contextos que hemos descrito de acogimiento y cuidado gozoso del bebé, aunque necesarios o convenientes, al menos, para la gestación de una autoestima ontológica no bastan para garantizar su desarrollo, puesto que ésta tiene que ser el reflejo de un amor ontológico, no narcisista, de la madre hacia el hijo y, a su vez, éste tiene que hacer su propio trabajo de construcción reflexiva de reconocimiento del propio ser, como fuente originaria de valor. Cuatro peligros posibles acechan a esta tarea correspondiente a la construcción de la autoestima, según el momento evolutivo prenómico o anómico en que se presenten: la prevalencia de un amor fusional por parte de los padres, la proyección narcisista sobre los hijos de los propios ideales parentales, la negligencia o desnutrición generalizada, tanto física como afectiva, sobre todo esta última, y el abuso o la destrucción sistemática de los esfuerzos conativos para llegar a ser (Cuadro 2).

El primero, el amor fusional, puede dar lugar a una dependencia funcional, característica del niño sobreprotegido o mimado, que tiene dificultades para diferenciarse y llegar a ser autónomo en la vida adulta: la contaminación narcisista en la fase anómica desemboca frecuentemente, además, en tiranía o despotismo.

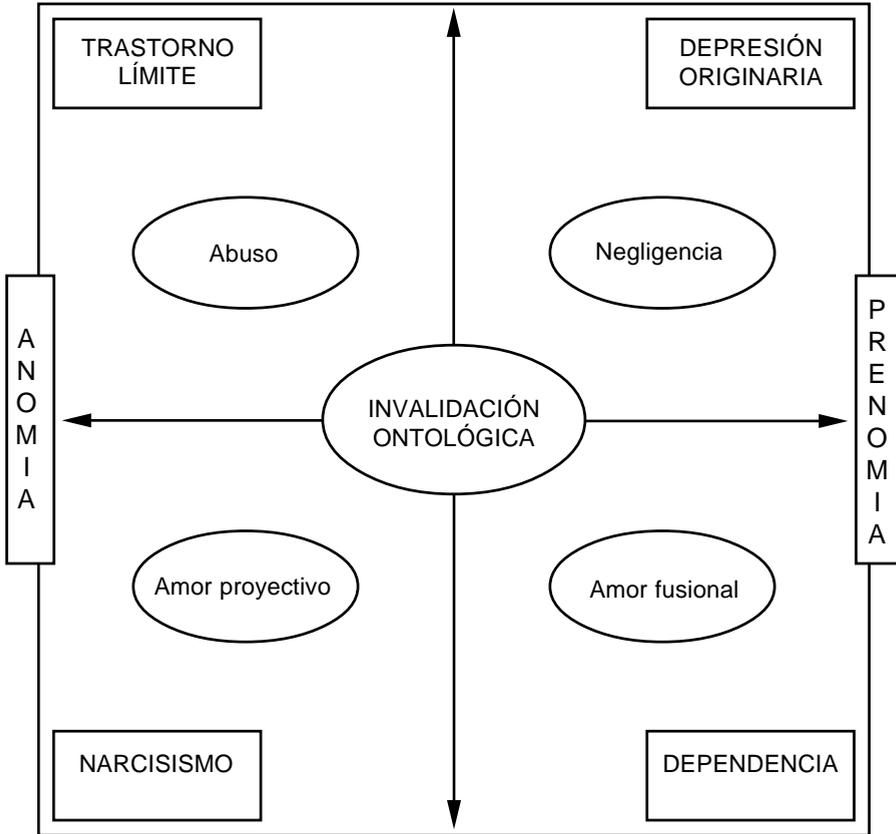
En el polo opuesto, la negligencia o desnutrición física y/o afectiva tiende a mantener al bebé y más tarde al niño, el adolescente o el adulto en una posición prenómica depresiva, a la que hemos denominado (Villegas 2011, 2013) depresión originaria, subyacente a una gran mayoría de trastornos psicológicos, oculta bajo formas de compensación meritocrática, complaciente u oblativa.

La proyección narcisista parental durante la fase anómica suele alimentar el narcisismo en cualquiera de sus modalidades (aristocrática, meritocrática o plutocrática), dependiendo de la contaminación con los sistemas de regulación heteronómico o sionómico. La combinación con déficits prenómicos tiende a manifestarse de forma histriónica.

Finalmente, el abuso, que coloca a la persona en situación de objeto carente de entidad, sometido al deseo del otro, lo que refuerza la propia representación como ente desprovisto de valor propio que puede ser manipulado, usado a placer y desechado a conveniencia, al mismo tiempo que genera la sensación de vacío profundo, miedo intenso a la soledad o al abandono y descontrol de impulsos,

acompañado de conductas autodestructivas (consumo de sustancias tóxicas, autolesiones), características todas del trastorno límite de personalidad.

Cuadro 2



La fase prenómica

La fase prenómica, correspondiente al periodo neonatal entre 0 y 2 años, se caracteriza por el desarrollo de las funciones básicas del organismo, tanto fisiológicas, como sensoriales y motoras, lo que dará lugar a la formación de una primera conciencia organísmica, de un yo ontológico, previo a cualquier valoración social, llamado por eso “pre-nómico”. La regulación del bebé se justifica en base a sus necesidades, que como organismo primario, son universales.

El reconocimiento posterior de las propias necesidades, de los propios derechos, de la propia valía y autoestima tiene su fundamento en esta etapa. El sentimiento de seguridad, la actitud de protección y autocuidado, la capacidad de hacerse cargo de sí mismo y de poder ir por el mundo sin miedo, la *autoestima ontológica*, la confianza en sí mismo y en los demás, el aprender a funcionar y

manejarse de forma afirmativa y espontánea, están en dependencia del contexto vincular seguro y confiado que los padres han sido capaces de ofrecer a sus hijos.

Nada de esto sucede sin el adecuado cuidado y nutrición material y afectiva de las figuras parentales. Su ausencia o pérdida posterior provoca graves déficits nutricionales muy difíciles de compensar, como la *depresión*; mientras que el exceso de protección, mimos, cuidados, etc. da lugar, con frecuencia, a un fenómeno de suplantación de las habilidades básicas del niño que, en los casos extremos, puede originar un *trastorno de personalidad por dependencia* o generar conductas de comportamiento tiránico en la infancia.

1. Amor fusional: la suplantación del yo

Dado que existen muchos tipos e intensidades de amor, conviene ser selectivos a la hora de ensalzar las bondades del amor en la promoción de la autoestima (Beck, 1990). No sólo hay amores que matan, los hay que también ahogan, impiden crecer o confunden a los hijos, impidiéndoles diferenciarse de sus padres, sobre todo ya desde los primeros años de vida: una forma de invalidación ontológica por la que la fusión amorosa niega la alteridad o singularidad del ser del otro, así como su capacidad de autonomía.

Embarazo de nueve años

Tal es el caso de Ceci, cuyo amor narcisista, posesivo y confusional deriva frecuentemente en maltrato de su hijo Jorge, tal como se resume en el siguiente diálogo, en el que la paciente se plantea los motivos por los que descarga su enfado con su hijo, hasta el punto de cuestionarse si pueden definirse como maltrato, o no. En el transcurso de la sesión hace referencia a sus dos hijos, Celia, la chica, de veinte años, y Jorge, el niño, de nueve. La primera parte de la entrevista está dedicada a la exposición y exploración del fenómeno del maltrato:

Ceci: *Pero, exactamente, el maltrato psicológico, ¿qué es? ¿Tú crees que es maltrato psicológico que yo le diga al niño “este niño es tonto del culo”? Reconozco que mi hijo me pone muy nerviosa. En cambio, mi hija no. Y le pego. A veces lo pienso: “si me grabaran los coscorrones que le doy al niño a la semana, me quitaban la custodia”. Pues no sé qué voy hacer, porque no puedo comprender que un niño de nueve años, sea tan rebelde. Y es que lo he probado todo, pero por otra parte, luego me lo como a besos. El otro día le dije ¡una cosa más gorda...!: “eres lo que más quiero en el mundo, pero antes de que me tomes el pelo, te ahogo en la bañera”... Él se lo ha buscado: yo he llegado a la conclusión de que mi hijo solo reacciona a las amenazas. Está esperando a que yo le grite, y vosotros diréis: “claro, está acostumbrado a los gritos”. No, yo he empezado a decírselo bien, él se ha buscado los gritos: “como no te metas en la ducha te voy a pegar una patada en la boca, que te voy a romper todos los dientes”. En un segundo está metido. Esto es lo que yo no entiendo. ¿Qué piensas?*

¿Es el niño o soy yo?

T.: *Bueno, es algo relacional. Hay una relación entre tú y tu hijo que es distinta a la que tienes con tu hija, porque en todas las relaciones siempre se crea una especie de dinámica o de juego. O sea, dices que él reacciona cuando te ve a ti sulfurada. Pero hay veces que te lo comes a besos, así, sin más.*

C.: *Sí, soy muy cariñosa con él. Me apetecería cogerle, darle un abrazo y comérmelo a besos. Con mi hija no lo he hecho, por eso no lo entiendo, porque tengo con él una relación que lo quiero con locura. Yo lo necesito; no sé, me gusta; desde siempre, desde que era bebé me lo como a besos, pero al mismo tiempo me pone muy nerviosa. Tal vez haya algo que no hago bien, que no tengo paciencia, que no soy una madre como debería ser, pero después pienso: “pero si con mi hija no me pasa eso!”.*

T.: *Tú has dicho “lo necesito”; o sea, que el niño puede percibir que él es un objeto, que a ti te satisface. Pero a la vez, si te satisface tiene que ser un objeto para ti, no puede ser para sí mismo. Entonces la rebeldía es una especie de mensaje que te dice: “yo soy para ti, pero cuidado que yo soy yo”. Y solamente cuando él ve amenazado ese amor, ese cariño tan grande, el afecto tuyo tan efusivo, convertido en odio, entonces reacciona.*

C.: *Lo que hago con mi hijo también lo hago con mi marido. De golpe le doy un abrazo.*

T.: *Me parece muy bien, pero tu marido es tu marido y tu hijo es tu hijo, es decir, hay fronteras generacionales. El bebé que es un trozo tuyo, que forma parte de ti, que le das el pecho, se va diferenciando, y se tiene que desarrollar una distancia, no solo una diferencia física, sino también psicológica, en el sentido de que no le puedes dar a un hijo el afecto que le das al marido. El amor de padres a hijos es distinto. Pero a mí me parece que este niño todavía no se ha diferenciado bien de ti. O sea, que no te ve como una madre, que te ve como una compañera. Es decir, que no hay una distancia, es una relación bilateral no de subordinación y solo reacciona cuando ve amenazado el amor. O sea, que tú le das un amor tal que para él no haya fronteras, como si estuviera mezclado contigo, y entonces, solamente cuando ve amenazada esta fusión, reacciona. Pero al mismo tiempo tiene necesidad de diferenciarse... Porque la efusión ¿qué es lo que hace?*

C.: *Confundirlo.*

T.: *Lo confunde. Entonces, tal vez deberías repensar un poco esa necesidad. No te preguntes tanto si haces bien o mal, sino ¿por qué necesitas tanto el afecto de tu hijo? ¿Qué tiene él que te compensa?*

C.: *Pero yo no busco el afecto que él me da; necesito dárselo yo a él.*

T.: *Ya, pero, ¿por qué necesitas dárselo?*

C.: *No lo sé. Recuerdo que cuando nació sentí una felicidad que no había sentido en mi vida; la felicidad absoluta es cuando lo vi y pensé: “Ay, que*

bebé más bonito”.

T.: *¿Y eso no lo viviste con tu hija?*

C.: *No, no, no, no, no, no... No lo viví con ella, la quiero igual, pero fue todo más rápido; con Jorge, fue otra cosa. Además tardé nueve años en quedarme embarazada de él. Después de tener a Celia decidimos ir a por otro; yo tenía muchas ganas de tener un crío, ya que de ella me quedé embarazada sin quererlo, a los 19 años. Y después, estuve años que no me apetecía. Quería quedarme embarazada cuando yo quisiera, porque quería tener ese sentimiento; la primera vez lo pasé mal. Quería tener un bebé deseado, y así fue. Pasaron años y cuando por fin me quedé ni te cuento: ¡vaya embarazo más guapo!; yo estaba la mar de bien, disfrutando. Hasta me dio rabia dar a luz porque habría estado embarazada años, me encantaba...*

T.: *Lo acabas de decir: todavía...*

C.: *estoy embarazada... Puede ser. Porque yo lo recuerdo con nostalgia; después, lo que recuerdo muy a menudo es cuando le daba el pecho, durante meses.*

T.: *Bueno, pues ahí hay un problema de separación entre tú y él. Jorge representa para ti tanto que es como si no te hubieras separado de él y no le permitieses ser.*

C.: *Ahora lo estoy notando: quiero estar embarazada de él, porque yo era feliz. Los dos embarazos y la lactancia materna han sido el no va más... y cuando dejé de darle el pecho ¡me dio una rabia...! Es que, además, yo soy una madraza: me gusta el contacto de madre, como cuando lo tenía conmigo en la teta, todo el día lo tenía enganchado. Y ha sido la época más feliz de mi vida.*

T.: *Tú no has tenido un embarazo de nueve meses, sino de nueve años, ese es el tema.*

C.: *Sí. Y los abrazos y los besos que le doy es como si fuera un bebé de meses. Yo también me doy cuenta, porque me sorprende de la necesidad que tengo de besarle. Entonces, lo que busco es recibir de él lo que sentí cuando era un bebé.*

T.: *Claro; pero como ahora anda y corre y muerde y lo que sea, pues la teta ya no se la puedes dar. En ese caso ¿qué pasa? Pues que si le haces creer que es el rey de la casa, ¿para qué tiene que exigirse nada, si el amor está garantizado por el deseo? Se puede desear a un hombre o a una mujer, pero no a los hijos. A los hijos hay que quererlos, no desearlos.*

C.: *Claro, entonces lo que estoy haciendo no es quererlo, es desearlo. ¡Ah! Yo lo confundía...*

Esta confusión se produce bajo múltiples modalidades en la educación de los hijos en forma de sobreprotección, mimos empalagosos, coleguismo infantiloides, suplantación de la iniciativa del niño o proyección narcisista de los propios padres,

como en el caso que acabamos de exponer, con el nefasto resultado de favorecer la creación de pequeños tiranos (Beyebach, M. y Herrero, M., 2013).

2. Negligencia: el déficit ontológico

En el polo contrario hallamos el déficit ontológico, originado por la negación radical del ser ya en sus orígenes o nacimiento, manifestado en forma de descuido o desnutrición física y afectiva. Este déficit ontológico suele echar sus raíces en la primera infancia en la que resulta fundamental, como hemos visto, para el proceso evolutivo del ser humano que sus necesidades básicas sean cubiertas de modo adecuado: ello no hace referencia a las comodidades de un hogar moderno en una sociedad rica y avanzada, sino a la calidad de las relaciones vinculares que se establecen entre madre e hijo a través del cuidado y satisfacción de las necesidades primarias y que en términos generales determinan las diversas formas de apego más o menos seguro o estable. Para ello no se necesitan grandes recursos económicos, puesto que la naturaleza ha provisto incluso del alimento necesario a las madres, sino principalmente un cuidado amoroso, lo que está al alcance de todas las sociedades, incluso las más pobres.

Desde el punto de vista psicológico la necesidad más básica de todas es la de sentirse digno de amor, reconocido como persona. Esta es la nutrición esencial que requiere el desarrollo de la psique humana. La naturaleza, sin embargo, no ha dotado a las personas de amor incondicional hacia sus hijos. Algunos progenitores no consiguen establecer con sus hijos el vínculo amoroso que necesitan: tal vez los abandonan o descuidan gravemente, tal vez les pueden proporcionar todos los recursos materiales que precisan para su desarrollo físico y social, pero permanecen emocionalmente alejados de ellos, o tal vez incluso los pueden sobreproteger, pero no con ello les legitiman en su ser: en cualquier caso se está generando un déficit difícil de reparar.

La ausencia de esa experiencia acogedora o de aceptación del propio ser que ofrece el cuidado amoroso de la madre supondrá un vacío nutricional, difícil de contrarrestar de otro modo, que dará lugar a posibles formas alternativas de validación de tipo narcisista o a la instauración de la depresión originaria (Villegas 2011 y 2013) como estado de ánimo de fondo permanente. Los seres humanos pueden extraer las bases de su autoestima o reconocimiento ontológico como personas de muy diversas fuentes, más allá del amor maternal: otros parientes o vecinos, el grupo, la tribu, maestros, terapeutas, compañeros, incluso de sí mismos, lo que constituye el fenómeno de la resiliencia, pero cuando estas intervenciones reparadoras fallan o no se producen a lo largo del tiempo suelen recalcar en la depresión que arrastran de origen.

El quinto principio

Una experiencia de este tipo se encuentra descrita bajo el enigmático título de *El quinto principio*, libro donde Paul Williams (2014) aborda la reconstrucción de

una infancia carente de cuidado y de cariño, sometida a maltrato y abandono sistemáticos, poniendo de manifiesto las perturbadoras consecuencias que el déficit nutricional afectivo y el descuido material tienen sobre las vicisitudes en la formación de la psique infantil y adulta, más tarde.

Nacido en sustitución de su hermana Carole, muerta a los cinco meses a causa de una disentería no atendida debidamente por sus padres, Paul estuvo llenando el vacío dejado por la primogénita durante un tiempo, hasta que llegó otra hermana, Patricia, a sustituirle, en el imaginario de la madre. Más tarde ésta se dio cuenta del error: no era una niña, sino un niño... Ese era el niño *equivocado*

Crecido en un ambiente hostil, alcoholismo del padre, abandonismo de la madre hasta el punto de no velar por su sustento, Paul aprendió a refugiarse en un bosque cercano y a robar comida de los establecimientos para poder subsistir, durante el día. A casa se acercaba solo por la noche y por la puerta trasera para poder dormir. En la escuela fue objeto de desprecio y bullying por parte de profesores y compañeros.

El bosque era el santuario de mi niñez, seguro y predecible. Los árboles, los estanques y los arbustos adoptaban una actitud neutral, sin rechazar-me ni esperar nada de mí. Me aceptaban.

Este vacío nutricional, que empujó a Paul a “independizarse” de los vínculos parentales originarios para proveer por sí mismo a su sustento tanto en el ámbito material como relacional, le llevó en consecuencia también a desarrollar una serie de comportamientos y convicciones compensatorias, entre ellas lo que él denominó como sus “principios”, que redujo a cinco.

Cuando tenía más o menos tres años, ya había dejado de esperar de mi madre cualquier otra cosa que no fuera hostilidad. Hasta los cuatro más o menos, traté de interesarme por mi padre, con la esperanza de encontrar algo aunque sin éxito. Su ebriedad y su desdén me apartaban.

*Cuando cumplí cuatro años, ya sabía que a ella no debía pedirle nada más y que tenía que hacerme invisible en cuanta ocasión se me presentara. Siempre creí que esta desastrosa situación con mi madre era mi culpa. Aunque obligado sin piedad a **volverme independiente**, me sentía muy avergonzado de ser un fracaso como hijo.*

Mi vergüenza fue el crisol del que nació mi primer principio de vida:

1. *“Todo lo que digo o hago está mal”*
- Este principio subyacía al segundo, al tercero y al cuarto, que formulé cuando tenía más o menos cuatro años, a modo de estrategias que me permitieran lidiar con las consecuencias del primero.*
2. *El segundo Principio era el siguiente: “no creo en lo que dicen. La verdad es lo opuesto a lo que me dicen”.*
 3. *El tercer Principio rezaba: “la rabia me mantendrá vivo”.*
 4. *Y el cuarto era: “si trabajo duramente, el doble de los demás, tal vez logre llevar una vida que se aproxime a una vida normal”.*

Yo no hice nada erróneo. Yo era un error. La llegada de Patricia (su hermana) tres años más tarde hizo que las cosas no solo no mejoraran, sino que empeoraran... Una de las consecuencias de que se me considerara una niña desde el nacimiento y de que luego se me descartara no fue que yo me sintiera como una niña, ni que me volviera homosexual, sino que me sintiera como si no fuera nadie. Al mirarme mi madre veía a otra persona. Yo sentía que no existía, que es lo mismo que sentirse insustancial...

Me habían asesinado, como sucedió con Carole; la diferencia entre nosotros dos es que mi cuerpo permanecía y el de ella no... Aprendí que nadie conocía o que a nadie le importaba lo que nos sucedía a Patricia y a mí.

Los primeros intentos de compensación los dirige Paul a restablecer el orden originario o canónico de las cosas, al adoptar una conducta razonable, reorientada a provocar un reposicionamiento también razonable de la madre, pero con éxito nulo.

Había momentos en que creía que podría invertir la realidad y, pese a los ataques, hacía repetidos y extenuantes intentos por comunicarme con mi madre, partiendo de la idea que tal vez ella estaría dispuesta a entrar en razón si yo se la proporcionaba... Este fue un error de juicio muy serio... Me convencí de que ella, algún día, lo comprendería, aunque de momento yo debiera renunciar a la esperanza. Me inculqué la creencia de que si daba un ejemplo bueno y racional [heteronomía inversa], aun cuando fuera necesario permanecer en silencio, conectaría con ella. En otras palabras, enloquecí.

La imposibilidad de recibir de los padres el reconocimiento necesario lleva a Paul a buscar una compensación en el ámbito relacional, desarrollando, además de la heteronomía inversa ensayada ya con la madre, una socomonomía complaciente y oblativa, a fin de obtener la aceptación de los demás.

El hecho de ser razonable [heteronomía] e indefectiblemente servicial [socomonomía], se volvió un rasgo de mi carácter, que surgía de manera automática en mis relaciones con la gente, en particular con las mujeres. Llegué a comprender que el secreto para salir adelante radicaba en la abnegación, en la identificación y en la satisfacción de los deseos de la otra persona. Si dedicaba atención, manifestaba interés, prodigaba halagos y ofrecía ayuda aunque no me la solicitaran, me ponía en situación de ventaja. En esta engañosa forma de vida, el potencial para que surgieran los malentendidos, los conflictos y las traiciones conmigo mismo, era enorme.

Yo no podía amar ni sentirme amado. Cuando tenía alrededor de cuatro años, el suicidio comenzó a rondar por mi mente... Yo era un niño aterrorizado, desesperado, con la osadía de quien no tiene nada que perder y se preocupa tan solo de su supervivencia...

El surgimiento de estos cuatro principios permitieron a Paul sobrevivir en un medio familiar totalmente negligente y hostil, anticipando la aparición de un quinto principio que debería asumir y superar a los cuatro anteriores en uno solo. Este quinto principio es fruto de un largo proceso de elaboración interior que tenía que ver con asumir la responsabilidad del cambio, entendiendo que ni el pasado, ni las figuras de apego de la infancia no iban a cambiar.

*No tenía ninguna esperanza de que lo que me sucedía pudiera borrarse o “curarse”. No se podía cambiar la situación ni a la gente responsable, a pesar de mi ilusoria creencia de que era posible. El único aspecto de la situación que podía cambiar era yo. Gracias a este conocimiento, ya en la adultez, fui capaz de forjar un quinto Principio que me permitió vivir sin negar la realidad del pasado y, al mismo tiempo, sin encadenarme a él... Durante los primeros años de mi vida como adulto invertí cada pizca de energía en deshacer el daño de mi niñez; sin embargo los efectos persistían: la dificultad para decir no [poca asertividad], una tendencia crónica al alejamiento [evitación social], y al trabajo excesivo [meritocracia], creencias autocríticas sobre mi aspecto y mi valía [evaluación negativa], y, sobre todo, un legado de vergüenza [falta de autoestima] para el que jamás encontré modos duraderos de disminuirla. El último principio, el quinto, resultó el paso lógico que seguía en la formulación de la secuencia de los Principios. Tomó la forma de una renuncia a los cuatro Principios anteriores, así como a las condiciones en que se habían formulado. Lo cierto es que jamás hubo esperanza alguna de mejorar la situación de mi niñez. Era preciso que entendiese de una vez por todas que mis circunstancias habían sido irreversibles y que ningún esfuerzo por salvarlas, repararlas o mejorarlas podría suponer ninguna diferencia. Imaginar lo contrario era una ilusión de la cual se alimentaba el deseo ficticio que había tenido cuando era niño: la capacidad de cambiar a mi madre... La formulación del **quinto Principio** no era una negación del pasado, ni un acto de resentimiento, ni un intento de vencer a mis padres. Por el contrario, representaba la ampliación que una mente adulta hacía de una comprensión infantil: “A la mierda”... No fue fácil trasladar el quinto Principio a palabras, pues no solo hacía falta que surgiese de un pensamiento adulto, sino que también era necesario que permaneciese fiel a su inspiración, es decir, al deseo [anomía] de escapar... Gracias a él, comencé por fin a derribar el legado de vergüenza y de terror de mi infancia por medio del dismantelamiento pieza por pieza, de las premisas a partir de las cuales me controlaban los patrones de pensamiento y sentimiento del pasado. Ahora mucho tiempo después me doy cuenta de que era posible llegar a hacer lo que quería: amar, llorar en público, enojarme, ignorar la locura de otra gente, escuchar música... Comencé a entender que podía hacer lo que yo quería [autonomía]. Había antepuesto*

a los demás y había estado orgulloso de ello con un alto coste para mí [socioconomía]... lo cierto es que raramente ponía en un primer lugar mis necesidades o deseos [prenomía y anomía].

La fase anómica

Los seres humanos somos los únicos que necesitamos validarnos después de nacer. Esta necesidad de postvalidación ha adquirido incluso sus formas ritualizadas tanto en el ámbito religioso como social, profesional o académico. Ningún conejo, jirafa, ruiseñor o salmón tiene necesidad de validarse como tal en sociedad, ni de buscar el reconocimiento de los demás. El conejo no se vanagloria de su habilidad para sortear los obstáculos en su carrera, ni la jirafa de la esbeltez de su largo cuello, ni el ruiseñor del embeleso de su canto o el salmón de su probada resiliencia. Esto sucede porque el ser humano se caracteriza por su capacidad de representación y evaluación de la realidad, aun en ausencia de ella. En este sentido el narcisismo, como formación de la imagen especular de uno mismo, es un fenómeno universal que se gesta durante la etapa anómica, entre los dos y seis años, cuando la conciencia del yo da lugar a la aparición del egocentrismo.

1) Narcisismo: el amor proyectivo

La fase especular de representación o creación de la imagen de sí mismo, que se forja en la etapa anómica, es prácticamente universal. La aparición de la conciencia lleva inexorablemente adosada la formación de una representación de sí mismo expuesta a la propia valoración, tanto como a la ajena. Sobre esta imagen se pueden proyectar lo mismo el amor que el odio. La cuestión es forjar una estima que no se halle supeditada a la valoración de la imagen, sino a la aceptación originaria de sí. Cuando ésta se confunde con la exaltación de la imagen, mediante atributos externos pretendidamente innatos (aristocracia), ganados (meritocracia) o adquiridos (plutocracia), o se intenta contrarrestar su carencia, como hemos visto en los casos anteriormente expuestos, a través de compensaciones narcisistas de carácter heteronómico o socio-nómico, estamos confundiendo la autoestima con el narcisismo en cualquiera de sus modalidades (Villegas, 2015; Villegas y Mallor, 2012).

El narcisismo debe entenderse como una vicisitud posible, por no decir inevitable, en ese proceso de diferenciación yo-otro, en el que el yo queda constituido como sujeto y el otro como objeto. En este proceso de diferenciación el sujeto se conoce a sí mismo a través de la imagen que proyecta de sí en el espejo de los otros o en la que los otros le devuelven de él. El narcisista, como Narciso, no se reconoce a sí mismo, sino que precisa del reconocimiento especular, por lo que termina dependiendo de él hasta el punto de necesitarlo. Que esta necesidad de reconocimiento de sí mismo se convierta en algo patológico o no, dependerá de cómo el sujeto sea capaz de descentrarse de sí mismo y llegar a reconocer a los demás sujetos como tales, pueda llegar a amarlos o, al menos, respetarlos o, por el

contrario, los interprete como objetos a su disposición, susceptibles de ser deseados, poseídos, rechazados, utilizados o maltratados, o entre en la dinámica de compararse o competir con ellos o de buscar su reconocimiento.

Mi hija Hildegart

Los casos de proyección narcisista, particularmente por parte de los padres, pueden llegar a extremos destructivos aberrantes en sus efectos sobre los hijos, sobre todo cuando se proyecta en ellos ideales prácticamente inalcanzables de carácter meritocrático, que persiguen la excelencia a través de logros sublimes. Películas relativamente recientes como “El cisne negro” (Darren Aronofsky, 2010), “Camino” (Javier Fesser, 2008) o “Kreuz wege” (Dietrich Brüggemann, 2014) tensan la cuerda de la perfección artística o espiritual hasta límites que lindan con la patología o la muerte.

Pero entre todos estos relatos, la mayoría correspondientes a historias reales, destaca particularmente la historia llevada al cine por Fernando Fernán Gómez, estrenada en 1977, titulada “Mi hija Hildegart”, a partir de un guión inspirado en el libro “Aurora de sangre” de Eduardo de Guzmán (1972). Basada en un hecho real, ocurrido en la España republicana y con la eugenesia como trasfondo, la historia resulta absolutamente impactante.

Aurora Rodríguez Carballeira, concibe una hija con el propósito de hacer de ella una especie de revolucionaria socialista, feminista y libertaria. A fin de llevar a cabo su objetivo de la forma más radical posible, le busca un padre para la ocasión que no la vaya a reconocer nunca, un sacerdote castrense, con el que nunca más volverá a entrar en contacto, creando de este modo las condiciones más próximas a una partenogénesis, como si se tratara de dar a luz un engendro divino. Efectivamente, los desvelos en su educación dan como fruto una niña prodigio, que con menos de ocho años domina seis idiomas y que sin haber llegado aún a la mayoría de edad, puede jactarse de haber finalizado dos carreras universitarias, haber escrito varios libros y artículos y haberse convertido en una figura clave en el partido socialista, requiriendo su trabajo las más ilustres personalidades políticas e intelectuales del momento. Pero como toda adolescente y con el *handicap* de haber pasado su vida bajo un estricto y casi-asfijante yugo materno, Hildegart ansía libertades y diversiones. El pecado imperdonable que comete llega en forma de enamoramiento. La madre, incapaz de soportar la más mínima desviación de su hija del camino que ha soñado para ella, la mata a sangre fría, con cuatro disparos, igual que un escultor, según sus propias palabras: “destruye su obra cuando la misma no ha alcanzado las cotas de perfección a que aspiraba”.

La estima ontológica basa su naturaleza en el reconocimiento del ser en cuanto tal: su propia existencia. Este es el fundamento de su valía y el motivo de su aceptación. El narcisismo, por el contrario, al supeditar la estima a la aprobación,

admiración o valoración pública se halla expuesto a su exaltación al igual que a su hundimiento. Sustituye el valor ontológico por el valor de cambio. Por eso se esfuerza tanto en mantenerse en lo alto de la escala de cotización en la bolsa social, prescindiendo de la moralidad de los medios a su alcance.

En los casos más extremos el narcisista, a falta de valores reales que ostentar, puede llegar a construir un argumento vital o a suplantar la personalidad de algún personaje real o imaginario, cargado de un fuerte valor social, a fin de conseguir la admiración, la compasión o el terror si conviene, con tal de obtener la atención de los demás, convirtiéndose en el centro de sus miradas. Como dice Javier Cercas (2014) a propósito de su libro sobre Enric Marco, titulado “El impostor”:

“Este libro habla de nuestra humillante y angustiosa necesidad de que nos acepten, nos quieran y admiren, de nuestra incapacidad total de aceptarnos tal como somos, de nuestra facilidad para disfrazarnos, ante la gente y ante nosotros mismos. Todos somos como Marco porque somos incapaces de mirarnos al espejo. Si nos miramos, nos morimos, como Narciso, porque somos muy poquita cosa”.

Enric Marco se hizo pasar durante 30 años por el exprisionero nº 6.448 del campo de concentración de Flossenburg. Esto le permitió llegar a presidir la asociación Amical de Mauthausen, a pesar de no haber estado nunca en ninguno de los campos de exterminio nazis. Su historia, como luchador antifranquista, militante de la CNT y prisionero de los nazis era una farsa, como él mismo admitió al ser descubierto. Su narración que arrancó las lágrimas a los asistentes al Parlamento cuando contaba cómo les desnudaban o les mordían los perros era un invento. Pero era la que iba contando en conferencias en ateneos e institutos de enseñanza. Suscitando el horror y la compasión de los demás, Enric Marco conseguía atraer el interés y la admiración de su persona sin necesidad de hacer aspavientos, lo que a la larga beneficia al narcisista histriónico porque su representación teatral se confunde con el relato de la realidad.

Lo mismo cabe decir de Alicia Esteve Head, vecina del distrito de Tres Torres, de Sarrià-Sant Gervasi (Barcelona), quien había trabajado de secretaria de un directivo japonés, hasta pocos meses antes del fatídico 11 de septiembre de 2001, y que se hacía pasar por Tania Head, víctima superviviente del atentado de las torres gemelas. Su papel activo en el movimiento memorialista le llevó a presidir la Red de Supervivientes del World Trade Center. Ante la revelación periodística en portada del New York Times que aquella mañana ella no se hallaba en la ciudad, sino en Barcelona, tuvo que admitir su farsa. Había construido una historia, cargada de detalles propios de una película: su novio había fallecido en la otra torre, un desconocido apagó las llamas de su vestido, había entregado a una viuda el anillo que le dio su marido poco antes de morir... y así otros mil detalles que completaban el relato.

Estos y otros casos muestran la proximidad de rasgos compartidos entre narcisismo e histrionismo que a veces tienden a refugiarse en el escenario mental

(narcisismo elusivo), mientras otras descienden al escenario real desarrollando su fantasía a plena luz y ante las cámaras, como el “pequeño Nicolás”, que en poco tiempo se ha forjado una identidad múltiple en el mundo de la política de “alto vuelos”, en busca de un reconocimiento social de “facebook”.

2) Abuso: la destrucción de la imagen

El descuido, la desprotección tan frecuente en las historias de abuso, el abuso mismo en cualquiera de sus modalidades, la invalidación constante o sistemática, el rechazo implícito o explícito son las formas más graves de desnutrición que van a mantener a muchas personas en una regulación prenómica, carente de cualquier asunción de responsabilidad, a la espera de que alguien asuma finalmente el rol nutricional que necesitaban de sus padres desde una perspectiva pasiva o victimista, mientras que en otras personas va a dar lugar desde una regulación anómica a una posición pasivo-agresiva donde el autoodio y el sado-masoquismo van a perturbar sus relaciones afectivas. En estas circunstancias la imagen de uno mismo queda gravemente dañada, expuesta al autodesprecio y la inflicción de autolesiones, como vemos con frecuencia en el trastorno límite de la personalidad. En una carta dirigida a su niño interior un paciente, abusado en su infancia, escribe:

“Querido (tachado en el original) enano de mierda interior. Puto crio de mierda interior. Puta mierda interior. Pequeño inútil interior, ¿aún no te has muerto? Pequeña basura interior. Puto gilipollas chupapollas, es que no sé qué decirte. Puto crio. Querido (tachado en el original) niño interior, a ver si dejas de dar por el culo de una vez y puedo empezar a hacer las cosas de una forma menos patética, aunque el adulto no es mucho mejor que tú. Jodido tarado.

Tú te expones para que otros disfruten, yo disfrute con tu muerte. Mientras otros te golpean y sufres yo puedo sacar la cabeza del agua que hierve, y para no quemarme, tengo que dejar que otros acaben contigo porque solo eso alivia, pero no puedo dejar de oírte gritar e intento callarte golpeando tu boca. Deja de llorar de una puta vez; nadie te va a oír. Te observo en silencio desde la esquina de una habitación oscura. Pataleas en el suelo tirado boca abajo como si estuvieras pegado a él, sucio de sangre y con la cara llena de sudor y lágrimas que ya ni puedes sentir, pero solo yo te oigo y no puedo hacer nada salvo estar ahí mirando cómo finalmente tu cuerpo tiembla agotado, ya no tienes voz y aun así continúas gritando, como si alguien hubiese quitado el sonido a una película de terror. Pienso que podría apostar por ti, por una larga agonía antes de verte morir rodeado de mierda, semen, babas, vomito, alcohol, tierra y sangre. Pero el fin nunca llega porque eres desgraciadamente demasiado fuerte, un trozo de carne en el que muchos han metido sus miembros animales salvajemente; de eso estás hecho, eso eres y así te oigo gritar. Deja de llorar puto niño de mierda...”

Tú vales para fregar platos

Irene, mujer de 29 años, soltera, trabaja en hostelería; la mayor de tres hermanos, hija de padre español y de madre sudafricana

“Tengo muchos problemas para relacionarme con todo el mundo. Desde que tengo uso de razón, he tenido un complejo de inferioridad enorme. No he salido nunca con nadie. Los hombres me duran dos horas. Tengo muchos problemas. En el trabajo la gente me hace lo que quiere, me manipulan totalmente. Tengo el sentimiento de que si pasa algo es por algo y me tengo que aguantar. Como si fuera un castigo por algo que yo he hecho. No puedo evitar de quitarme este pensamiento de la cabeza. O sea, mi pensamiento es, “mira, tu vales para eso, para fregar platos”...

Voy a las discotecas a pasármelo bien y me gustaría sentirme por una vez que a la gente le gusta estar conmigo. Quizá es mi actitud, pero no sé, me gustaría sentirme deseada. Para mí ser mujer es ser persona; y ser persona significa sentirme deseada por alguien. Pero yo nunca he sentido eso. Para ser deseada debería ser atractiva. Yo sólo querría saber qué se siente. Nunca me he sentido deseada por nadie. Y supongo que si me sintiera me sentiría también atractiva.

La alternativa a este modo de pensar es la fantasía, donde intenta compensar la falta de autoestima:

“imaginándome atractiva, con un hombre a mi lado a quien pueda explicarle todo. Entonces empiezo a tener fantasías: Ah! Pues mira esta noche saldré con Joaquín (ex novio) porque me llamará; y no sé qué, no sé cuantos... Pero entonces esa parte de mí que dice que no, que no puedo pensar así porque no va a ser verdad... Y la única manera de parar todo eso era pues eso, hacerme daño (autolesiones). Es una forma de castigarme. Las autolesiones consisten en quemarme o clavarme cosas... Cuando era pequeña era daño físico, más tarde fue psicológico, en plan de insultarme todo el día. No permitirme hacer las cosas que quería hacer, supongo. Ahora es un poco de todo... Hace cinco años más o menos que he vuelto a hacerme daño físico, pero el psicológico continúa, está ahí. Porque mis sesiones de ponerme delante del espejo y empezar a insultarme son para grabarlas, ¡vamos!... Me quedo muy relajada, eso sí. De alguna forma es como si estuviera confirmando lo que ya pienso. Entonces las cosas ya están en su sitio.

El origen de sus problemas lo sitúa Irene en la infancia y en la peculiaridad de su posición respecto a los hermanos y en relación a los padres.

Yo supongo que el problema, en parte, es desde muy pequeña. Todas las responsabilidades me han caído a mí, porque era la mayor y supongo que parecía la más fuerte, siempre me lo he callado todo. Yo creo que me viene todo desde pequeña, para mi padre yo lo hacía todo mal. Yo siempre he querido escribir y claro, como mi padre es escritor, yo siempre que he

escrito algo de pequeña, iba corriendo ilusionada se lo enseñaba a mi padre y me decía “eso es una mierda”. No me decía has de mejorarlo así o así, como yo esperaba. NO! simplemente yo no valía para nada. Entonces llegó un momento en que ya no quise escribir. Cuando cumplí los 16 años mi padre decidió que tenía que ponerme a trabajar y me buscó trabajo en un bar. Decidió que no servía para estudiar y menos para escribir y que ahora era yo quien tenía que llevar dinero a casa.

(RE)CONSTRUIR LA AUTOESTIMA

Cuando se detecta una ausencia o deterioro de la autoestima una parte del trabajo terapéutico, al menos, debe ir dirigido a (re)construirla. Las operaciones que conviene llevar a cabo se pueden sintetizar básicamente en las siguientes.

1. Diferenciarse de la mirada ajena
2. Desvelar la persona oculta en tu cuerpo
3. Identificar y legitimar las propias emociones y necesidades
4. Aprender a validarse socialmente
5. Respetarse y hacerse respetar
6. Conectar con el yo interior

Diferenciarse de la mirada ajena

La primera cosa que hay que conseguir en el proceso de (re)construcción de la autoestima es liberarse de la mirada ajena para construir una mirada interior. Es muy significativo que el ser humano, a pesar de caracterizarse por su conciencia reflexiva, no disponga de un órgano (una especie de ojo) externo que le permita verse a sí mismo, sino que para ello necesite de un instrumento exterior, el espejo, ahora también las “selfies”, o bien requiera de la mirada especular de los demás. Seguramente eso significa que el narcisismo no entra en los planes biológicos de la evolución, sino como una derivada antropológica, característica de nuestra especie. Y, a su vez, probablemente también significa que la mirada ontológica es una mirada interna, organísmica, de dentro hacia fuera. Ningún animal cuestiona su ser, ni se compara con otro, ni se acompleja de sí mismo, lo que no impide que pueda sentir miedo ante un depredador o agresividad ante un invasor. (Re)construir la autoestima implicará pues, reconstruir la mirada interna, liberándose de la externa.

“¡Vaca!, ¿adónde vas?

En el diálogo siguiente, desarrollado en un contexto grupal, aunque por brevedad haya sido expurgado de otras intervenciones, el discurso es dirigido al objetivo de diferenciarse de la mirada externa y conectar con la mirada interior. La paciente, Nadia, de origen alemán, se debate ante una situación de falta de trabajo, agravada por temas de falta de aceptación de sí misma relacionadas con bulimia y alcoholismo, a partir del autodesprecio y el autoodio.

NADIA: En las relaciones yo siempre he sido la que ha dado. Los hombres

siempre se han aprovechado de mí físicamente, monetariamente, de mi amistad, de mis conocimientos... He torcido toda mi vida para agradar y gustar a los demás, pero se acabó. Si no te caigo bien, peor para ti... Yo tengo unas formas de pensar diferentes, más extremas, más rígidas que otros, sí.

T.: *Muy sinceras. Esto es honestidad y valentía.*

N.: *Si no, no sería yo, y esto es una cosa que he aprendido en los últimos años tras alejarme de las drogas. Yo quiero ser yo, y no quiero hacerme al gusto de otros [...] no quiero... Sí; se puede decir que los atracones de comida, pues los he tenido desde pequeña. Mi forma de consolarme muchas veces ha sido esta, pero sin vómitos. Esto lo he aprendido bastante más tarde, como una forma de darme algo de afecto a mí misma, una sensación de bienestar o algo así.*

T.: *Entonces, ¿el atracón era amigo o enemigo?*

N.: *Era amigo hasta que me di cuenta de que estaba mucho más gorda que el resto de los niños de mi edad. Entonces empezó a ser enemigo. Me daba muchísima vergüenza, pero en aquel entonces yo no relacionaba el comer y los atracones; esto me viene ahora, tras revisar los dos últimos años de mi vida.*

T.: *O sea, que ya desde pequeña empezaste a sentirte rechazada y te fuiste protegiendo con los atracones.*

N.: *No es que me sintiera rechazada, es que te rechazaban abiertamente. Eras “la gorda”, y te apartaban un poco. Aun teniendo la edad que tengo, todavía duele: ¡si me lo siguen diciendo por la calle! Pero tú a mí me puedes decir muchas cosas... Si hace dos o tres años me llamas alcohólica, pues mira, pues sí, lo soy, y con mucha honra, porque es lo que he conseguido. Me importa un bledo. Y si quieres te doy una conferencia sobre qué es, y no me afecta ni lo más mínimo. Solo si se meten con mi peso, pues con este tema ya me siento muy discriminada... La presión real me la pongo yo y a lo mejor me la imagino, o me la invento, cuando me presento a otras personas; cierta o equivocadamente, a mí me da la impresión de que me desprecian por el peso que tengo. Y además es eso, que nadie te lo dice a la cara.*

T.: *¿Preferirías que te lo dijeran a la cara?*

N.: *Los graciosos de la calle sí que te lo dicen, pero las personas que realmente cuentan ¿por qué no me cogen y me dicen que físicamente no les caigo bien? Por lo menos, ¡dímelo! Es diferente si estás conversando con un conocido a que alguien te grite desde el otro lado de la calle: “¡Vaca!, ¿adónde vas? Si yo fuera como tú, no saldría a la calle”. Pero no, en una conversación sería nadie te lo dice. ¡Que va! Encima hipócritas.*

T.: *¡Ah! ¿Entonces viene alguien de fuera? Y a ese alguien, ¿de alguna manera le haces caso?*

N.: *Me recuerda otra vez lo que yo trato de controlar. Me quita la alfombra de debajo de los pies.*

T.: *Sí eso es, eso es. Te quita la alfombra y, en lugar de ir a buscar la alfombra, tú te arrastras. ¿Esa persona sabe realmente lo que yo estoy haciendo? ¿Esa persona puede decir con sentido lo que dice, si no me conoce, si no sabe cuánto estoy luchando por mí, si no sabe el valor que esto tiene para mí? Entonces, ¿Por qué tengo que hacerle caso?, ¿Por qué le dejo que me haga vacilar?*

N.: *Lo veo muy difícil... Seguro que cada uno tiene un punto de estos, y si le tocan la fibra...*

T.: *Seguro, seguro. Pero si uno lo conoce y si sabe hasta qué punto es importante para él, tal vez puede hacer algo. Pero cuando dices esto estás admitiendo que tienes que adelgazar, y no te estás aceptando haces de tu peso una cuestión vital.*

N.: *No lo hago yo: lo hace el resto de la sociedad.*

T.: *Y tú aceptas que el resto de la sociedad lo haga. En el momento en que la gente tiene una consideración y tú la asimilas, te pones de parte de los otros, no de tu parte; **en ese momento te enajenas, te pones en la mente de los demás y te ves a ti misma como crees que te ven los demás o algunos de ellos.** Pero si luchas para salir de ahí y lo haces con autoestima, la lucha te refuerza o la autoestima te da fuerza para luchar.*

Desvelar la persona oculta bajo las apariencias

La primera impresión que causamos sobre las otras personas, como deja bien claro el caso anterior, es a través del cuerpo o su aspecto externo. A través de él los demás se forman una imagen que nos enajena. Por eso en algunas culturas o religiones se vive (o vivía) como un secuestro del alma o de su esencia la toma de imágenes fotográficas, llegando a causar una auténtica ofensa cultural. En distintas tradiciones religiosas se ha negado a los humanos la capacidad de representar la imagen divina, hasta originar violentas destrucciones iconoclastas, en base exactamente al criterio que la imagen no puede representar la esencia.

Precisamente la distinción fundamental entre narcisismo y autoestima ontológica tiene que ver con la distinción entre imagen y esencia, cuerpo y espíritu, soma y psique. Es decir con la mirada exterior o la interior de la que hablábamos en el párrafo anterior. En consecuencia, mal andamos si nuestra aceptación pasa por el tamiz de la imagen narcisista. A nuestra paciente anterior, Nadia, el rechazo de su imagen corporal la alejaba de la gente y la llevaba a la bulimia, el alcohol y la depresión. A Miriam, la protagonista del próximo episodio, el miedo al deterioro de su imagen la lleva a los celos, la sumisión, la abyección sexual y la dependencia emocional. En ambos casos se trata de **narcisismo**, en la medida en que su “estima” depende de la aprobación del espejo, de la balanza, del espontáneo de la calle o el de la propia pareja.

La dama del espejo

Miriam, ha cumplido recientemente 50 años. En la actualidad vive con su segunda pareja, el padre de su tercer hijo, que la maltrata psicológicamente. Conserva todavía un tipo atractivo, lo que ha sido la obsesión de su vida. Cuando era joven, se sentía una de las mujeres más bellas del mundo, pero tenía prisa por llegar a los cincuenta, porque estaba segura de no tener rival a esa edad; pero ahora se da cuenta de que está perdiendo atractivo y que su pareja puede llegar a rechazarla y ligarse con otras.

Acude a terapia por tratar de comprender y superar unos celos que se le han despertado de manera angustiante estos últimos meses y que considera totalmente fuera de lugar. Sigue a su pareja a todas partes a escondidas, con el coche de su madre para que él no se dé cuenta, le espía el teléfono, utiliza una grabadora oculta, se mete en sus cuentas de Internet, ha acudido a “videntes”, ha llegado a quedarse encerrada en el armario de la habitación para controlar si se iba a la cama con otra mujer. Según ella esta situación la lleva incluso a pensar en el suicidio, a descuidar la relación con sus hijos y sus nietos, a hacer daño a todo el mundo.

TERAPEUTA.- *Y ¿todo por estos celos?*

MIRIAM.- *Sí, pero ¿por qué aparecen? Por que cada vez van a más. A veces pienso: ¿a cuántas mujeres no las han dejado sus maridos y han seguido adelante con su vida? Con lo que yo he llegado a luchar. Entonces ¿por qué estoy así ahora?*

T.: *Yo no tengo una bola de cristal, pero hay algo de lo que has dicho que me parece muy relevante: que has puesto el significado de tu vida en el físico.*

M.: *Mi físico; sí creo que es esto, porque él siempre está diciendo: “estás gorda, estás vieja...”. Y yo entonces empiezo: “Mira estás gorda, te va a dejar, fijate cómo estás, vieja arrugada, fea”. Es como si no aceptara la edad que tengo, cuando precisamente suspiraba por tener cincuenta años pensando que estaría mejor que nadie... **Siempre me ha gustado que los demás me admiren y que se den la vuelta al pasar. Siempre ha sido así... Es un defecto que he tenido siempre: me ha gustado que me miren y ahora me miro al espejo y digo: “fijate, ya se te está arrugando la cara y ya te estás volviendo fea, mira el pelo que te está cayendo, la barriga que no se me quita, yo misma me voy viendo, que ya he perdido, que ya no sirvo para que la gente me mire...***

T.: *Yo me pregunto ¿de joven qué importancia le dabas al físico, a tu cuerpo?*

M.: *Siempre le he dado mucha importancia al cuerpo y a la inteligencia. Primero al cuerpo, después a la inteligencia. Porque teniendo el cuerpo siempre entras: tienes un buen cuerpo y vas arreglada y se te abren todas las puertas, ya puedes estar con la gente y la gente te admite”.*

T.: *Estás diciendo que lo que vales es como cuerpo, no como persona. La*

inteligencia viene luego, porque con el cuerpo se entra en la sociedad. O sea, me aceptan a través del cuerpo. Entonces si el espejo me dice que mi cuerpo es deseable esto es lo que vale.

M.: Es que si no, ¿qué tienes? Es que yo me he hecho a través del cuerpo. Esto también depende del ambiente que te rodea. Porque, por ejemplo, él está rodeado de un ambiente, el deporte, donde predomina el cuerpo.

T.: No, no, el problema no es él; el problema eres tú, que estás en este mundo porque eres coherente con él. Es decir, que en esto pensáis igual. Pensáis a través del cuerpo. Pero el problema no es que tú estés ahí por él, estás por ti. Esto lo llevas desde pequeña y desde joven y no has evolucionado en este aspecto. En otros aspectos has afrontado la vida, has luchado, has hecho lo indecible por tu madre, por tus hijos... Pero respecto a ti no has luchado para ser tú misma. Por los demás has movido cielo y tierra, pero para ti no has hecho nada. Y ahora estás en un momento de tu vida en que te preguntas, y bueno: ¿yo quién soy y qué diablos hago aquí, si sólo soy un cuerpo que se va marchitando con el paso del tiempo? Porque esto es inevitable por mucho que miremos de detenerlo.

M.: Si, esto lo pienso muchas veces y digo: ¿yo quién soy? Y me siento vacía

T.: Exacto, éste es el tema. Pero si estoy con él, aunque me maltrate, significa que existo para alguien; pero si este alguien no me hace caso, ni me mira, entonces ¿quién soy yo? Es ahí donde me coge el “síndrome del espejo” y me pone celosa el sólo hecho de que mire a las otras.

La razón de estos celos exacerbados parece radicar en unas condiciones de dependencia que ella misma ha ido favoreciendo al vender su piso e irse a vivir con él, habiendo gastado además sus ahorros en arreglar la casa de él; al empezar a sentir el deterioro de su principal activo, la belleza; al sentirse amenazada por la conducta violenta de su hijo mayor que mantiene cuentas pendientes importantes con la justicia. Por primera vez en su vida, ella que ha hecho frente al cuidado de su madre y de su hermano, al suicidio del primer marido y a la crianza de los hijos, trabajando incansablemente por seguir adelante, rechazando pretendientes bien acomodados porque no quería depender de nadie, empieza a sentirse inválida y se agarra a un clavo ardiente.

M.: He rechazado a muchos hombres con dinero y en cambio he escogido a hombres necesitados. Siempre he sido yo quien ha aportado los recursos... Tal vez porque yo no he querido depender de nadie... Lo que no me gusta es que yo ahora dependa de esta persona, cuando en toda mi vida no he dependido de nadie.

*T.: No querías depender de nadie y has terminado dependiendo de él... El problema de estos celos no está en si te engaña o no te engaña, el problema está en ti, **en que no te quieres**, porque su reconocimiento no lo puedes esperar, no lo tendrás nunca. Y también estás pendiente de la otra gente, si se gira para mirarte por la calle... Pero si tú estás pendiente de que el*

otro te rechace o no te rechace, y si eres capaz de hacer cualquier cosa aun a costa de tu dignidad, con tal de que no te deje, entonces el problema lo tienes tú misma, porque los celos nacen de ahí: ya no es lo que hace el otro, es tu inseguridad. La prueba es que esos celos han aparecido en un momento en el que tú te has empezado a sentir insegura. Antes te daba igual lo que hiciera, incluso en el fondo se puede decir que tú no le quieres.

M.: No, no le quiero; lo necesito porque me da seguridad, su presencia me protege. Es, digamos un muro entre yo y mi hijo.

T: Exacto: una protección, un escudo, como una pantalla, tú lo has utilizado también a él. [M.: Sí] Lo que pasa es que tú no lo has despreciado o no lo has maltratado. Pero él a ti, sí. Y si queréis vivir juntos, y esto resulta práctico y a ti te da seguridad, pues adelante, pero no pongas tu salud mental y tu autoestima en él, porque te acribillará. Miriam, estos celos no nacen de tu locura, sino de tus carencias o necesidades.

Identificar y legitimar las propias emociones y necesidades

El ser humano está constituido no sólo por un ente metafísicamente definido, sino por un ente específicamente determinado, cuyo mundo interior está formado por necesidades, deseos y emociones junto a pensamientos, experiencias y significados. Fomentar la estima ontológica implica el reconocimiento y legitimación de este mundo interior frente a los intentos de invalidación de los agentes externos.

La pequeña ladrona

Mari Carmen es una paciente de 48 años que asiste a un grupo de terapia en un centro de salud mental. Es la mayor de 9 hermanos. Desde muy pequeña tuvo que hacerse cargo de sus hermanos menores, puesto que la madre estaba muy ocupada en la crianza de los que iban naciendo. Por esa causa tuvo que abandonar la escuela que era lo que ella más apreciaba ya antes de los 10 años. Le hubiera gustado estudiar medicina y se sentía con capacidad y ganas de estudiar, pero esas circunstancias truncaron su proyecto. La madre la trató siempre mal, como a una auténtica sirvienta anulando su voluntad y sus ilusiones a fin de tenerla sometida. Un incidente que tiene muy grabado en su memoria es que la tildó de “ladrona” por haber traído a casa a los cuatro años una judía verde que había cogido de un cesto en la tienda para ayudar a alimentar a la familia. No se portó así con ninguno de los otros hermanos que pudieron seguir sus propios proyectos.

Sólo se sentía querida y valorada por el padre, el cual trabajaba en una explotación minera del pueblo, donde murió un día en un accidente cuando ella tenía 13 años. Desde entonces experimenta un acceso de ansiedad cada vez que oye la sirena de una ambulancia. Se casó joven para huir de la situación que vivía en casa y en el pueblo, con la ilusión de encontrar en la gran ciudad más oportunidades vitales, pero fue a dar con un hombre alcohólico y maltratador, muy celoso, que la quería en casa y le boicoteaba cualquier intento de autonomía. Tuvo dos hijos con

él que, en la actualidad ya son adultos: una hija casada, que hace poco ha tenido un bebé, y un chico que todavía vive en el hogar, pero que hace su vida independiente.

Se siente totalmente frustrada en su vida y se considera más bien un estorbo. Esta idea recurrente le ha llevado a intentar repetidas veces “quitarse de en medio” a través de numerosos intentos de suicidio, todos ellos impulsivos. A través de los sucesivos fracasos ha ido construyendo una historia de sí misma como víctima, en realidad una transformación proyectiva de la experiencia de indefensión aprendida. Es cierto que ha sido objeto de muchas agresiones e injusticias, pero estas también han sido posible por su incapacidad de defenderse, la cual, naturalmente en una lógica circular ha sido fruto de falta de protección y de repetidas invalidaciones ya desde la infancia, con lo que se hace realidad aquel refrán que dice “del árbol caído todos hacen leña”.

En el fragmento, muy expurgado por razones de espacio, de una sesión de terapia grupal que reproducimos a continuación, se alude a muchas de las injusticias sufridas en el pasado, pero más en particular a un episodio reciente por el que tiene que afrontar un juicio de faltas con unos vecinos, quienes en una disputa por asuntos de la comunidad le atacaron y apalearon rompiéndole una mano y produciéndole una luxación en un hombro, lesiones de las que todavía se está recuperando, y por las que los vecinos le acusaron (“quien da primero da dos veces”) a fin de tener ventaja en el juicio.

La sesión grupal está dirigida a reconocer la validez de sus sentimientos y a animarla a asumir una actitud autónoma para hacer frente a su legítima defensa en base a su propia conciencia, sin dejarse atemorizar por jueces y acusadores. En el diálogo aparecen todos los sentimientos y emociones que pueden asociarse a una depresión originaria y que iremos destacando en negrita. A su vez se pueden observar las manifestaciones presimbólicas de esas mismas emociones a través de gritos, sollozos, golpes en el suelo y desmayo que acompañan todo el diálogo y que movilizan la atención y los cuidados del grupo.

M.C.: *Yo estoy en una etapa de rencor. Tengo un bloqueo muy grande: estoy llena de **rencor, amargura, tristeza, es todo negativo**, son todos sentimientos negativos, y eso no me hace estar bien conmigo tampoco...*

T.: *Antes has dicho que no eras a tu manera, ¿cómo sería ser a tu manera?*

M.C.: *En realidad si digo la verdad no me conozco. Yo soy la persona callada de siempre. No me veo capaz de nada... A mi me hubiera gustado hacer otras cosas. He tenido que pasar por el tubo, hacer cosas, obligada, que no me gustaban y tenía que hacerlas... Eso para mi yo creo que me ha condicionado tanto que ya no se qué clase de persona soy. Ahora estoy descubriendo si soy mala, es que no sé, pero me duele... es que no sé ni que hacer... Viniendo de camino para acá he parado en el traumatólogo, **me han venido ganas de ponerme a gritar**: “¿por qué, por que, por qué?” Y quizá me hubiera hecho falta, pero no lo he hecho, siempre pensando en los demás. Es normal que llegue a hacer esto, pero la sociedad no*

entiende...

T.: *Ahora puedes decir: ¡no hay derecho!*

M.C.: *Sí, sí, ... pero... me sale mucha **rabia**, ¿cómo se puede **pasar de la tristeza a la rabia y de la rabia a la tristeza en un momento?***

T.: *Por que son dos caras de la misma moneda: la rabia y la tristeza. **La rabia es fuerza y la tristeza es impotencia***

M.C.: *Pues ahora **no puedo...***

T.: *Por eso ahora no puedes gritar... como si tuvieras una afonía, pero te vamos a ayudar. Vamos a decir todos: “no hay derecho”.*

TODOS: *¡¡¡NO HAY DERECHO!!!*

M.C.: *¡¡¡no hay derecho!!!*

T.: *Eso es: no hay derecho. Puedes llorar. **Ahora se mezcla la rabia con la tristeza y es bueno llorar.** [M.C.: (llora)] *Y cuando te preguntes por qué, si no hay respuesta es por que no hay derecho. Es una agresión gratuita: llora, llora... déjate llorar. Sácalo, sácalo, saca lo que tengas. No te retengas**

M.C.: *No puedo más, no puedo más... Noooooo!!!!*

T.: *Eso, sácalo. Saca ese aire, sácalo, sácalo.*

M.C.: *¿Por qué a mí? ¿Por qué a mí? Por qué... ¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué? (cae el suelo desmayada: permanece así varios minutos hasta que cuidada por los miembros del grupo vuelve en sí)*

T.: *Chilla, grita. Eso es. Así, así. Sácalo, sácalo, sácalo, sácalo. Grita, grita.*

M.C.: *No, no, no, no, no, no!!!! (gritando)*

T.: *No, claro que no. Todavía tienes ese grito dentro. No hay derecho. No hay...*

M.C.: *No creo en la justicia, no creo en nadie. (Llorando y dando golpes con los pies en el suelo).*

T.: *Eso, golpea, golpea.*

M.C.: *¿Por qué???? (Gritando; sigue llorando y pateando).*

T.: *Ahora lo has dicho. Tú no has hecho nada. Has sido la víctima, has sido víctima no el verdugo. A ti te han dado la paliza. No se la has dado tú. **La justicia está en tu conciencia. ¿Qué te dice tu conciencia?***

M.C.: *[...] **Que es injusto.** Me están dando, física y psicológicamente, me han destrozado, me están destrozando.*

T.: *Es un maltrato que te han dado. Pero eso no significa nada malo de ti. Hay mucha gente que maltrata a otra gente inocente. Aquellas ganas que tenías de decir “no hay derecho”, ahora lo has podido decir. Relájate, relájate.*

M.C.: *Hay muchos jueces.*

T.: *Aquí no hay ninguno. Aquí sólo escuchamos **la voz de tu conciencia.** No escuchamos la voz de nadie más. Cada una habla desde su sinceridad,*

desde su dolor. Cada una habla de sí misma. Y aquí no juzgamos a nadie.
 M.C.: [...] *Siento todavía el primer tortazo en la cara. Los arañazos y los golpes en la cabeza. Y un dedo que me está doliendo.*

T.: *Claro, tú has sido víctima, víctima de un terrorismo de los vecinos. Y no culpable, sino víctima. Y la víctima queda atemorizada. Pero eso no la hace culpable, la hace inocente.*

M.C.: *Me estoy volviendo loca. [...]*

T.: *No te estás volviendo loca, estás espantada, que es distinto.*

M.C.: ***He perdido la razón. Soy capaz de agredir. Tengo miedo. Mucho miedo.***

T.: *Todos somos capaces de agredir, si nos sentimos acorralados. Pero tú tienes una salida que es tu inocencia. Esa es tu salida. No tienes porque sentirte acorralada.*

M.C.: *Y me puse a gritar como una loca. [...] “No es cierto, no es cierto”. Y me puse a **gritar** como una loca.*

T.: *Queríamos que gritaras, que te sacaras el dolor. Todos estábamos aquí esperando que pudieras liberarte de esto, que lo pudieras decir.*

M.C.: *Gracias. Me cuesta mucho. **Me cuesta pedir ayuda** porque... pienso que soy un **estorbo**.*

Aprender a validarse socialmente

(Re)construir la autoestima implica aprender a validarse ante los demás, no esperar la aprobación, ni temer la desaprobación de los demás, para sentirse válido ante sí mismo y ante el mundo. La validez ontológica no significa validez funcional; la primera pertenece al ser, la segunda al hacer; la primera se basa en la dignidad de la naturaleza humana, que es universalmente idéntica en todas las personas; la segunda en las habilidades aprendidas, que es variable según las diversas aptitudes desarrolladas a través de la formación y la experiencia de cada uno. No todos valemos (“servimos”) **para** lo mismo; pero todos valemos **lo mismo**. Por lo tanto nadie es superior (ni inferior) a nadie. Aunque parezca solo un principio psicológico, en realidad lo es también filosófico, moral, social, político y jurídico: sobre él se apoya la legitimización de la democracia y la abolición de la pena de muerte.

La invalidez funcional, que puede derivarse de déficits congénitos o traumáticos (por ejemplo la ceguera) requiere de una compensación social; sin embargo, la invalidez social, producto de la invalidación basada en el juicio ajeno tiende a anular la validez ontológica, y requiere de un reconocimiento de los propios derechos. Las etiquetas psiquiátricas o las sentencias judiciales en el campo de la salud mental pueden vaciar de contenido el principio de la validez ontológica. Hay que ayudar a las personas a leer las sentencias de tribunales médicos por las que se les declaran grados de invalidez en tantos por ciento, como sentencias de invalidación, contra las que tienen que apelar ante el tribunal de su autonomía, o al menos ese debe ser el objetivo de la psicoterapia.

En el diálogo que sigue, se retoma el caso de M. Carmen iniciado en el apartado anterior, que está pendiente de un juicio de faltas por un conflicto en el vecindario, apelando directamente, como estrategia terapéutica, a la validación autónoma. Intervienen en la sesión, además de Mari Carmen y el terapeuta, otras dos pacientes, Gracia y M. José.

Departamento de validaciones

MARI CARMEN: *Pero es que yo me veo juzgada por todo el mundo, que me están juzgando, ya antes de que llegue el juicio.*

GRACIA. *Pero si te has juzgado tú misma, tú eres la primera que te estas juzgando.*

M.C.: *Porque me invalidan.*

TERAPEUTA: *Eso te invalidan, el tema es éste, has sido invalidada.*

M.C.: *Yo soy un cero a la izquierda... Si no sé, todavía no sé quién soy.*

T.: *A ver un momento, tu has dicho bien que te han invalidado, el problema es que te han invalidado, pero como no va a venir nadie de fuera a validarte...*

M.C.: *... igual estoy esperando,*

T.: *Igual estás esperando, de alguna manera estás esperando. Tú tienes una cuestión pendiente de cuando eras pequeña entre tu padre y tu madre: tu padre era tu validador y tu madre era tu invalidadora, pero tu padre murió cuando todavía eras una niña. Y no te has movido de esta posición porque de alguna manera es como si esperaras que te dieran permiso para decir ahora ya te puedes validar, como si primero los que te invalidaron te tuvieran que validar para que tú te pudieras validar, ¿no se si es un trabalenguas o no?*

M.C.: *Es un trabalenguas; pero algo he cogido.*

T.: *Es aquello del cielo está enladrillado quién lo desladrillará; pues eso: "Mari Carmen está invalidada quién la validará, el validador que la valide buen validador será". (Rien todos)... Pues eso, si esperamos de fuera al validador, si nos mantenemos en una posición de víctima, nos mantendremos en el malestar... Como si necesitáramos un departamento de validaciones que nos reconociera en nuestros derechos... Dices que no vales para nada, sin embargo, sí vales para tus hijos.*

M.C.: *Ahí esta, que yo por mis hijos valgo para todo.*

T.: *Entonces no puedes decir que no valgas; para ti, no, porque para ti, es como si estuvieras pendiente de eso, de que te valide alguien, alguien externo, ¿pues no existe! Pero tú tienes un espacio en la vida que no has ocupado, el de tu matrimonio. No has ocupado tu sitio, que no tiene que ver con tu marido, tiene que ver contigo, con hacer tu vida, si vives con él es por necesidad no por amor,*

M.C.: *Indudablemente es así, es cierto. Hasta hoy es así, no se qué pasará*

más adelante. Ni yo puedo cambiar a una persona, yo he estado siempre esperando de mi madre

T.: *Ahí está: estas siempre esperando, no esperes;*

G.: *El departamento éste ¿cómo era?, de validación (se ríe), de ¿cómo era?*

T.: *De validaciones.*

G.: *Para echar una solicitud (riendo)*

MARIA JOSE: *Para echar una solicitud.*

M.C.: *Departamento ¿de qué?*

T.: *De validaciones... Pero no os la darán, tenéis que ganarla...*

G.: *Pero si lo pone por escrito es más fácil, ¿no?*

M.C.: *Pero te tienes que creer lo que pone ahí, ¿no?*

T.: *Claro, un documento en el que pone esta persona vale (hace un gesto como si sellara un documento), pum, ¿te lo crees?*

M.C.: *Pero como un documento, como el carné de identidad (hace un gesto como si sellara un documento)*

T.: *Mira el próximo día me traéis un documento escrito por vosotras.*

G.: *Y nos pones el sello.*

T.: *Y yo os pongo el sello, como que estoy de acuerdo con vosotras.*

M.C.: *¿Qué valemos?*

T.: *Que valéis, el próximo día traéis el documento y os lo firmo y os pongo el sello, conforme estoy de acuerdo. Firmado en Barcelona, tal día a tal hora.*

G.: *¿Y tendremos derecho a todo lo que tiene derecho todo el mundo?*

T.: *Claro*

G.: *¿Siiii? ¡¡¡Qué chollo!!!*

M.C.: *Me lo voy a poner en la mesita de noche y lo voy a ver todos los días.*

G.: *Y eso te sirve para cuando alguien venga a decirte que no vales; pues tú le dices: “¡Ey! que tengo un documento con el sello del doctor diciendo que yo valgo, ¿eh? (riendo, todos rien), que no lo digo yo, que lo dice él”.*

T.: *No, no; precisamente “por que lo digo yo”, o sea, cada una.*

G.: *¿Te imaginas ir por la vida con un documento: “¡Ey! Que aquí dice que soy una persona (gesticula como si enseñara un documento) y tengo los mismos derechos que los demás.*

T.: (dirigiéndose a Mari Carmen): *Tú escribe el documento de que vales.*

G.: *Yo lo voy a hacer, y me vas a poner el sello de verdad. No; es que como a mi alguien me diga algo, yo diré un momento (hace gestos como si tuviera un papel entre manos) aquí tengo un documento firmado (ríe)*

T.: *Pero va a ir tu firma también.*

M.C.: *Hombre claro el compromiso se adquiere de las dos partes.*

G.: *Y si tienes alguna duda, habla con el departamento de validaciones.*

M. J.: *Esto es muy fuerte con esto si que nos tomarían por locas.*

G.: *Si me tomaran por loca por eso, hoy sería la primera vez que estaría*

de acuerdo.

T.: Bueno cada una que haga lo que quiera, lo importante es que ese documento os valide y no estaría de más como acto de reconocimiento oficial.

M.C.: Un reconocimiento oficial entre nosotras.

Respetarse y hacerse respetar

En consonancia con cuanto dicho en el apartado anterior hay que subrayar que la propia validación no puede quedarse en algo nominal (un diploma) sino que tiene que traducirse en la vida práctica respetándose y haciéndose respetar, lo cual puede que genere desconcierto entre los propios allegados, rompa expectativas de sumisión y dependencia en las relaciones más estrechas, en suma dé la impresión a propios y extraños de que la persona ha cambiado, de que les ha salido la “criada respondona”.

En la práctica, el autorrespeto equivale a ejercitar la famosa “asertividad”, entendida como sentir, pensar y actuar desde el yo. Para muchas personas la asertividad es vivida como una forma de egoísmo. El egoísmo implica el pronombre reflexivo “mí”: hago las cosas en beneficio propio, exclusivamente para mí. Por eso muchas personas temen ser asertivas. Asertividad, por el contrario, implica el uso del pronombre personal “yo”, válido para ambos géneros, puesto que hace referencia exclusivamente a la *persona*. Sentir, pensar y actuar desde el yo no es egoísmo, es autenticidad o congruencia.

El bocadillo te lo haces tú

En ese fragmento de sesión terapéutica de grupo, Raquel, paciente a la que ya hemos aludido en otras ocasiones (Villegas 2011, 2013), habla de cómo está experimentando este cambio en la vida real con su hijo y su marido. Inicia el diálogo una paciente a la que hemos llamado Luisa.

LUISA:- ¿Y vivir como Raquel te implica dejar cosas que tú hacías por los demás?

RAQUEL: A ver, ayer por ejemplo hice una cosa que no había hecho nunca: mi hijo, como se levanta a la cinco nunca quiere hacer nada; no se hace la habitación, no se hace nada... Pues ayer llega y dice: “Mama, no te olvides de hacerme el bocadillo para mañana porque estoy cansado”. Has ido a trabajar, de las cinco hasta las tres, te has sentado en el sofá, no has hecho la habitación, no has ido ni siquiera a sacar la basura y ahora voy a hacerte el bocadillo... y me tuve que agarrar a la silla... pero no se lo hice y pensé: “No soy mala, soy justa”, y además ¿de qué me sirvió?, de ver que hoy se iba al trabajo como siempre y tan normal... Es como que tengo las cosas tan claras que no me importa enfadarme, que si me tengo que enfadar con mi hijo, pues me voy a enfadar. Por ejemplo, ayer también mi marido: habíamos quedado para ir a Barcelona, y cuando vino que

estaba ya para irme, va y me dice: “¡Ay! es que he quedado con Carlos que voy a escuchar música a su casa. En estos momentos me vine abajo pero luego pensé: “Y ¿tu te vas a ir abajo? ¡No! le dije: “Mira, a partir de ahora no te da derecho porque sea tu mujer a que me dejes plantada; si has quedado conmigo, te vendrás conmigo ¿me entiendes?”. Y esto también me hizo ayer reconocer que yo los enfados que he mantenido semanas, era porque no decía las cosas y eso ¿qué hace?: que lo demás se liden y no sepan lo que está pasando. En cambio ayer, me verá justa o no, pero fui tan clara y lo tenía tan claro lo que tenía que decirle, que lo ha aceptado y supongo que no lo volverá a hacer. Yo pienso que tú tienes que tenerlo muy claro y luego la respuesta la habrá o no la habrá dependiendo del otro, no dependiendo de mi.

L.: Pero es hay que verlo para crearlo. Veo que es muy importante, es que yo tengo que empezar de cero, no me veo capaz.

R.: Yo he empezado de cero, pero me ha costado y he estado aquí en terapia y ya llevo aquí más de un año. Es difícil, no es fácil, porque hacer cambios no es fácil, ni para ti porque tú los haces y para ti van a ser difíciles, cuanto más para los que están a tu lado, que están viendo un cambio y también se pueden asustar o verlo de otra manera. Lo importante es que tú el cambio lo asumas, que a ti te puede ir bien y además tenerlo claro, porque al momento que flaqueas se fastidia el invento; yo ayer le dije a mi hijo que no le hacía el bocadillo y luego pensaba: ¡ostras! ... pero yo ahí aguantándome en la silla pensaba : “Pues no, no se lo hago” Y se lo ha hecho él.

TERAPEUTA: ¿Y si no se lo hubiera hecho?

*R.: Pues yo no se lo hago; pienso que no, que tiene que ser él, es un hombre ya; nunca hace nada en casa del trabajo y este día le dije: “A ver tú eres un persona genial: te gusta estudiar, te gusta la música, no paras y ahora estás trabajando, cuando trabajas te olvidas de vivir porque llegas del trabajo y tienes ganas de dormir hasta al día siguiente. Hijo mío, no es así la vida, pues la vida sigue; imagínate ser madre: llegas del trabajo, tienes que hacer de comer, las faenas, planchar, lavar e ir de compras, esto tú no lo tienes; y porque te haya dicho que tienes que hacerte un bocadillo... Te lo tienes que hacer igualmente...”. Y además yo me pongo también en lo malo, porque también puede venir lo malo, y debo de estar preparada, y lo malo puede ser que diga: “Pues, yo me voy de casa”. “Yo no te voy a abrir la puerta para que te vayas, pero si te quieres ir hijo te vas, claro...” Es que tengo las cosas más claras, es que quiero **ser yo, quiero vivir yo**; que porque sea la madre no quiero que me tengan que atornillar y porque sea la mujer no me tengan que valorar; ¡No señor! Yo, es lo que le dije ayer a mi marido, yo soy tu mujer, pero eso es un papel; yo soy más que eso y si has quedado conmigo has quedado.*

*T.: Que te tienen que **tratar como persona**.*

R.: *Exactamente eso es lo que le dije. Tal vez eso no lo entiendan y necesiten unos días de prórroga y de paciencia. Pero si tiene que haber cambios, son cambios también para toda la familia. Y desde luego no quiero ser cómoda, ni quiero acomodarme en una depresión ni nada, porque veo también gente que se acomoda en una depresión porque tal vez es más fácil vivir en una depresión que echar la cara, porque tengo cuarenta años y no sé lo que me queda, yo quiero vivir... y mis miedos los tengo pero cuando los tengo me centro y pienso que es lo que me hace cambiar la actitud.*

Conectar con el yo interior

Las condiciones externas pueden ser más o menos favorables al establecimiento de un contacto con el propio yo interno; pero en último término no va a depender de éstas, sino del proceso o camino que cada persona haga en solitario hacia este santuario oculto bajo tantas capas de expectativas sociales o relacionales.

Peñas con el espejo

El fragmento que sigue a continuación pertenece a la sesión de despedida de Raquel, la paciente a la que nos hemos referido en el párrafo anterior, en el que habla de su proceso de cambio que le ha llevado a asumir una posición autónoma frente a la actitud dependiente de sus creencias y de las relaciones afectivas con la que había gestionado su vida hasta la muerte de su padre. En el diálogo participa también la paciente a la que hemos llamado Luisa en el fragmento de sesión anterior.

TERAPEUTA: *¿Qué tal, cómo estás?*

RAQUEL— *Bien, muy bien... Procesos de cambio*

LUISA: *Y ¿cómo se hace eso?*

T.: *Esto lleva un tiempo. No sólo es un tiempo, sino un tiempo para hacer cosas: es un proceso interno. Explicanos Raquel, ¿cómo es tu proceso?*

R.: *Primero de aceptación, es aceptar que yo tenía de forma de pensar que no era la mejor, que no ha ido bien. Porque pienso que a ser como soy me hubiese sido igual pensar de otro modo, hubiese querido igual a la gente y todo, y me hubiese querido a mí también. Pues ese es el cambio, aceptándolo, viviéndolo de otra manera, Por ejemplo, me siento tan bien ahora, o sea, **es como que me siento yo; si río, me río yo; y si lloro, lloro yo; y si me enfado, me enfado yo.** Eso es como lo estoy viviendo...*

*Pues aceptar eso: que ha sido toda la vida mi forma de pensar que no me ha ayudado mucho, reconocer que me esperaba de los demás otra cosa. Entender que tampoco era tan importante esperar, también me ha servido; porque a veces esperamos; pero lo importante es que lo que tiene que haber es **un cambio en mí** y eso yo lo tengo clarísimo. Pero yo siempre he reclamado a los demás, siempre he estado muy pendiente, o sea, he querido mucho, mucho; pero al mismo tiempo quería que me quisieran, y reconocer que no era tan importante que me quisieran, como **que yo me quisiera....***

*Para llegar a donde he llegado ahora he tocado fondo, muy fondo. También he sido complaciente, lo que quiere la gente. Hay que ser sincero y claro, pues yo lo he hecho conmigo, he sido dura conmigo. Alguien te hace algo que te molesta y tienes que enfadarte y sacar las uñas ¿No? En cambio contigo siempre usas compasión: "Pobre de mí. Qué mal que estoy". Pues no; he sido capaz de enfadarme conmigo misma y de ver que no eres perfecta y que estás pidiendo a los demás... Yo era una persona de sentimientos, y claro... si te dejas llevar siempre por los sentimientos y no eres tú, no vas al objetivo. Y que no tienes derecho de pedir nada a nadie. Reconocer que ésta es la vida, que me duele pero lo acepto, estoy procesándolo y aceptando que no habrá un cielo ni nada, que el **dios que yo imaginaba no existe, pero que hay uno que sí, que está por dentro...** Eso es lo que sentía, que para mí pues **ser dios es tu interior o lo que sea**; yo me había negado y al negar eso negaba tantas cosas.*

*Negarme pues a reconocer que yo a mi marido podía convertirlo en una fusión, que no me había dado cuenta hasta ahora de que yo siempre he intentado fusionarme con mis padres, y con mi marido pensé, bueno lo que no daban mis padres me lo dará mi marido e intenté absorberlo y convertirme en él. Y en cambio, luego, **estaba tan fusionada en él que no era yo** y al mismo tiempo tampoco lo hacía feliz a él; porque yo no le dejaba crecer y entender que tiene que crecer también y, al mismo tiempo, tengo que crecer yo. Y reconocer, pues, que en eso estaba equivocada, **que yo no puedo fusionarme con nadie, tengo que vivir yo, que ser yo, que sentir yo;** y aceptar.*

*Es la pelea que he tenido con el espejo. Hace poco pensaba que no me iba a curar, vine de urgencias. Y empecé a mirarme al espejo para ver si era verdad que yo era tan horrible, y decía: "Bueno, te quiero... y tal", y yo que sé; pero a la semana siguiente me decía: "Ahora no te quiero, ni eres mona ni nada..., eres horrorosa, ¿qué quieres que te diga?". **Me quiero porque tengo que quererme, porque soy yo.***

*Entonces a partir de estos días, las veces que me miraba eran peleas con el espejo, puede parecer una tontería, pero yo en estos momentos lo necesitaba. Me enfadaba y decía: "No, no eres tan guapa, pero ¿qué pasa?"; entonces empezaba a valorar las cosas y a ver los fallos y, al mismo tiempo que **iba aceptando como soy**, porque, a ver, puede que yo no sea inteligente, ni tenga una carrera, pero ¿por eso no me voy a querer? Reconocer que me pedía, que me exigía y que no me tengo que exigir. Así me siento en la vida.*

Consideraciones finales

La autoestima no es otra cosa que el reconocimiento de la propia entidad: del yo puro, del yo ontológico, de la entidad que soy yo. No se puede tener id-entidad

sin tener entidad. Desde la antigüedad, el objetivo de la filosofía era el conocerse a sí mismo. Ahora bien, ¿qué quiere decir conocerse a sí mismo, sino autopoerse, llegar a establecer un contacto profundo consigo mismo? Conocerse a sí mismo, no se puede entender como una tarea descriptiva. La imagen de mí, es una distorsión, es algo que subsiste siempre fuera. Responde al cómo, no al quién.

La mayoría de personas responden de forma descriptiva o evaluativa cuando se hacen (o se les hace) la pregunta ¿quién soy yo?, ¿quién eres tú? La autocaracterización, por ejemplo, es un ejercicio referente a la forma accidental no a la sustancia en términos aristotélicos. Desde el punto de vista existencial somos seres en continuo devenir o proceso, en los que se realiza la paradoja del cambio: todo fluye y todo permanece (Heráclito y Parménides) al mismo tiempo. Como el río (“nuestras vidas son los ríos”, decía el poeta) que nunca lleva la misma agua, pero siempre es el mismo río; a veces sus aguas son frescas y cristalinas, otras sucias y fangosas, incluso hay momentos en que está casi seco, mientras que en otros se desborda, pero eso no cambia su cauce. También nosotros estamos en perpetuo flujo, pero sin embargo continuamos siendo los mismos.

El amor ontológico se dirige a esta id-entidad que permanece, los cambios se producen para garantizar su permanencia. Nuestra esencia es la existencia, por eso no podemos ser clasificados por nuestras acciones ni aficiones, por nuestros aciertos ni nuestros fallos. No podemos definirnos por las profesiones ni las relaciones. No somos carpinteros, ni psicólogos o economistas: ejercemos, si acaso estas profesiones. No somos ni maridos ni esposas, novios o amantes; mantenemos, si acaso, este tipo de relaciones. Ciertamente somos responsables de nuestros actos, pero no podemos identificarnos ni ser identificados con ellos. Alguien que ha cometido un asesinato no es un asesino, continúa siendo un ser humano. Es culpable de asesinato y debe responder por él o reparar sus consecuencias, pero puede cambiar (de lo contrario la psicoterapia no tendría ningún sentido) y, por lo tanto, dejar de “ser un asesino”.

Sobre esta premisa se asienta la aceptación positiva incondicional que es la base de esta actitud que llamamos autoestima. La comprensión empática permite distinguir la persona de su evaluación (“se dice el pecado y no el pecador”). Sin duda las personas podemos mejorar en nuestro comportamiento, puesto que cometemos fallos o tenemos defectos, pero no por esto dejar de amarnos.

El valor ontológico de una persona está en su ser, no en su tener o parecer (Fromm, 1985). Podemos dejar de ser algo o de alguna manera (por ejemplo “víctima” o “rencoroso”), pero no podemos dejar de ser alguien, nosotros mismos; lo contrario es la muerte. En la medida en que una persona se somete a evaluaciones extrínsecas se enajena de sí misma y deja de poder regularse de forma autónoma. Por eso las personas no se pueden comprar ni vender, porque no tienen un precio, no están (o al menos no deberían estarlo) sometidas al valor de mercado. Su valor es intrínseco a su ser.

Un texto de Virginia Satir (1975), titulado “Mi Declaración de Autoestima” lo

expresa bellamente y merece ser reproducido como colofón de cuanto dicho en este artículo. Dice así:

Yo soy yo. En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos parecidos, pero nadie es exactamente como yo. Por consiguiente, todo lo que provenga de mí es auténticamente mío porque yo así lo he decidido

Soy dueño de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz fuerte o suave, y todas mis acciones, ya sean dirigidos otros o a mí mismo.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores. Como soy dueño de todo lo que hay en mí puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Reconozco que hay aspectos en mí que me intrigan y otros que desconozco. Pero mientras yo me estime y me quiera, puedo buscar con valor y esperanza soluciones a estos interrogantes y los medios para ir descubriéndome cada vez más. Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, piense y sienta en un momento determinado, seré yo. Esto es auténtico y representa lo que soy en ese momento. A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido algunas cosas resultarán inadecuadas; pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado. Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para estar unido a los demás, para ser productiva y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco y así puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.

Referencias bibliográficas

- Branden, N. (1990). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Beck, A. T. (1990). *Con el amor no basta*. Barcelona: Paidós
- Beyebach, M. y Herrero, M. (2013). *Cómo criar hijos tiranos. Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes*. Barcelona, Herder.
- Cercas, J. (2014). *El impostor*. Barcelona: Random House

- De Guevara, A. (1528), *Libro áureo de Marco Aurelio*. Obras Completas de Fray Antonio de Guevara, tomo I, páginas 1-333, Madrid 1994
- De Guzmán Espinosa, E. (1972). *Aurora de sangre*, Madrid: Gregorio del Toro, 1972.
- Ellis, A. (2005). *The Myth of Self-esteem*. Amherst, NY: Prometheus Books
- Fromm, E. (1995). *Tener o ser*, Madrid: FCE.
- Foucault, M. (2002). La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad, en C. Gómez, *Doce textos fundamentales de la ética del siglo XX*, (256-264), Madrid: Alianza Editorial
- James, William (1890) *The Principles of Psychology*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality* New York: Harper & Row.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin
- Satir, V. (1975). *Self Esteem*. Celestial Arts: California
- Villegas, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*, Barcelona: Herder
- Villegas, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*, Barcelona: Herder.
- Villegas, M. (2015). *El proceso de convertirse en persona autónoma*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). Las modalidades del narcisismo. *Revista de Psicoterapia*, 89, 59-108
- Williams, P. (2014). *El quinto principio. Experiencias de lo innombrable*, Barcelona: Herder.