

## La Nación

Por Tesy de Biase, 16.07.2011

Una nueva mirada / Los grupos de pares pueden ayudar a mejorar la propia visión de uno mismo

### **Autoestima: un edificio en construcción**

**Lejos de considerarla algo establecido, especialistas proponen la posibilidad de reformularla en las distintas etapas de la vida**

Frágil, cambiante y devaluada. O resistente, sólida y valorizada. Dos imágenes de uno mismo. Dos destinos.

“La autoestima actúa como el sistema inmunológico del psiquismo. Una buena autoestima permite enfrentar dificultades, no ser demasiado influenciado por la mirada de los otros, sobrevivir a los fracasos y desilusiones, y sentirse digno de ser amado; también permite pedir ayuda, cambiar de opinión y aceptar las limitaciones”, afirma el médico psicoanalista Luis Hornstein, autor del libro de reciente publicación Autoestima e identidad , e inmediatamente contrapone:

“Una baja autoestima -no creer en nosotros mismos, en nuestra capacidad ni en nuestra posibilidad de ser amados- hace que el mundo se convierta en un lugar aterrador. Quienes tienen una autoestima devaluada hacen siempre una lectura de la realidad en donde terminan denigrados y hablan de sí mismos con poco orgullo, como si fueran sus propios enemigos.”

El doctor Héctor Fiorini, director del Centro de Estudios en Psicoterapias, agrega otro rasgo típico de quienes encuentran en el espejo una imagen devaluada: la inestabilidad. “La imagen que estas personas tienen de sí mismas no es sólida, sino precaria, confusa. Y tienden a la polarización sin grises, especialmente en cuanto a la valoración: la estima oscila entre juicios de perfección y juicios de denigración”, define en su libro Estructuras y abordajes en psicoterapias psicoanalíticas . También explica que el desamor hacia uno mismo desemboca en una forma de vivir con el permanente sentimiento de estar expuesto, como si cada experiencia fuese un examen, hecho que convierte la existencia en riesgo, amenaza y fragilidad.

¿Cómo se construye la autoestima? ¿De qué depende el amor o el desamor, la valoración o la devaluación de uno mismo? “Los cimientos de la autoestima se construyen durante los primeros años”, dice Hornstein. Y define algunas condiciones nodales en la constitución del amor hacia uno mismo: una crianza con afecto y respeto, reglas estables y razonables sin recurrir al ridículo, la humillación o maltrato físico, sumado a una básica confianza por parte de los adultos en las capacidades del niño.

Fiorini resalta la función de los adultos en la formación de la estima de sí de los chicos: “El gran trabajo del adulto es ser espejo, pero un espejo lo más fiel posible a lo que el niño es, intentando no confundir lo que el adulto fantasea y desea con lo que realmente percibe; los padres muchas veces imaginan algo que el chico no es o no tiene. Es fundamental que los adultos puedan ver lo que cada hijo trae de sí, cuál es su singularidad; captarla, aceptarla y darle la ocasión de que ese capital personal se despliegue”.

Según Fiorini, “el problema es cuando la imagen que se les devuelve a los chicos es confusa, difusa, negativa o, sencillamente, no les dan una imagen, porque más vale ignoran al niño. Es en ese espejo donde la persona incorpora un trastorno de su imagen”.

Pero no todo se juega en la infancia: “Pensar los trastornos de la estima de sí solamente desde la historia infantil es un reduccionismo -dice Hornstein-. Los ríos que desembocan en la autoestima son, además de la significación de los otros durante la infancia, los vínculos y la valoración social, los logros personales y también los proyectos”.

A veces, el punto no se centra en los logros en sí, sino en el nivel de exigencia: quien tiene una autoexigencia muy fuerte, con una mirada implacable, incrementa la distancia entre la imagen de sí y la imagen de lo que debería ser para esta autoexigencia. Hay personas con problemas narcisistas porque fueron poco narcisizadas; otras, por exceso de ideales, pueden tener ideales tan exigentes que es muy difícil alcanzarlos.

### **Más allá de la infancia**

Es la combinación de estos factores la que va reconstruyendo la imagen de sí en el transcurso de la vida. “La autoestima no está constituida por un núcleo estable, sino por un flujo turbulento que sufre un continuo proceso de transformación desde la infancia”, apuesta Hornstein.

Si en la primera infancia la fuente de valoración es la mirada de los otros más cercanos, especialmente los padres, en la adolescencia los espejos se multiplican y los grupos de pares pueden revertir aquello que la familia no había reflejado o había reflejado inconsistente o equivocadamente. “Pueden captar mejor y alentar en una función que se había desvalorizado, es decir que pueden tener una función correctora”, se entusiasma Fiorini, y califica estos nuevos espejos de círculos virtuosos.

“Lo ideal es diversificar las fuentes o afluentes de la autoestima, porque si se sostiene en una sola -en las mujeres es más habitual centrar la autovaloración en lo afectivo y en los hombres, en lo laboral-, cualquier pérdida en uno de estos ámbitos puede desembocar en una verdadera catástrofe narcisista”, analiza Hornstein.

Además, propone abrir un campo de reflexión acerca de cómo esa baja autoestima se va convirtiendo en una profecía autocumplida: “Nunca voy a?”. Se trata de romper con esa construcción que convierte una convicción en descripción. Y ejemplifica con un posicionamiento típico de quienes

le cierran la puerta a la autovaloración: “Mis amigos no me llaman porque no me quieren”. ¿Y vos los llamás? “No.”

“El punto es que pueda ver qué realidad está produciendo él mismo”, define Hornstein. Y Fiorini propone una reparación que le permita al paciente encontrarse con él y con condiciones personales que habían sido descartadas, recuperar o construir su estima, a partir de la propia valoración. Es un proceso que tiende a liberar de las ataduras que condenaban a esperar del otro siempre la valoración; a revertir una tendencia que impide exponerse por temor a fallar; a salir de la dependencia de los otros; a recuperar o construir la posibilidad de ser desde uno mismo, rompiendo la tendencia al sometimiento.

“Es un trabajo de autoconstrucción.”

**Nota original en: <http://www.lanacion.com.ar/1390001-autoestima-un-edificio-en-construccion>**