

**Clarín**

Por Gladys Stagno, 25. 03. 2007

## Me quiero mucho, poquito, nada

Hace años que se considera a la autoestima una cualidad vital para las personas. Pero su exceso deviene en narcisismo. ¿Cuál es el justo medio?

La autoestima cotiza alto en la psicología moderna. Hace rato que pululan en las librerías títulos que prometen enseñar a las personas a quererse y aceptarse más y mejor. Pero, ¿cuánta autoestima es suficiente? “La autoestima es el grado en que una persona valora la autopercepción de su propia imagen”, explica Leonardo Frade, docente de psicología de la Universidad del Salvador y responsable de proyectos de prevención con adolescentes. El problema surge cuando existe una brecha entre la imagen que uno quiere tener de sí mismo y la que realmente tiene. Algo así le pasó a Leonardo Escobar (25): “Estuve mucho tiempo de novio y en ese momento reprimí muchas partes de mí para que me aceptasen. Después de que me separé, me encontré con una autoestima débil y la necesidad de ser valorado por los otros porque yo mismo no lo hacía”.

“La autoestima tiene que ver con muchos componentes de la historia personal y del entorno social: pasados, presentes y futuros”, sostiene Luis Hornstein, psicoanalista, premio Konex y autor de Narcisismo, autoestima, identidad, alteridad. Según el especialista, “un pasado de pérdidas, un presente de vínculos insatisfactorios o un porvenir sin proyectos, o con proyectos que se consideran irrealizables” atentan contra la autoestima.

Es el caso de Marisel Argañaraz (25): “No estoy bien conmigo. Creo que en el fondo me quiero, pero la mayoría de las veces no me permito disfrutar de las cosas porque siento que no me las merezco. Siempre me pongo a pensar en lo que no tengo y en verdad tengo todo, menos la autoestima para disfrutarlo”.

Puede que el problema de Marisel no sea tan personal como ella cree. Dice Hornstein: “Si uno está en un medio estilo sálvese-quien-pueda, donde quien falla es descalificado, o en un entorno donde no hay solidaridad, el sistema de valores que establece puede conducir a una exigencia consigo mismo muy grande y al sentimiento de no tener logros, aun teniéndolos “. Ese entorno social es el que, actualmente, favorece la insatisfacción personal y la suba en las ventas de libros de autoayuda.” El ideal de nuestra época se reduce al funcionamiento eficaz.

“Las tan conocidas recetas para fortalecer la autoestima –hacer una lista con las propias virtudes, buscar disfrutar sin culpa – no son más que operaciones para reforzar la adaptación del individuo a la sociedad y buscar su bien, lo que impone cuestionarse en qué consiste el bien”, afirma Laura Carrara, psicoanalista integrante de la Dirección General de Salud Mental del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

“Soy muy perfeccionista, me propongo objetivos difíciles y los vivo como un desafío, pero si no los logro me siento un desastre. Quiero que nada salga mal y si no sale, me echo la culpa –cuenta Marisel–. Me presiono todo el tiempo y siempre busco la aprobación de los demás. Trabajo en un ambiente que no ayuda; todo a mi alrededor se trata de la imagen y a veces lo veo muy vacío.”

### **Exceso de cariño**

Por otra parte, esas recetas llevadas hasta el extremo se pueden volver en contra. Según un estudio divulgado recientemente por una investigadora de la Universidad de San Diego, los jóvenes nacidos después de 1982 son los más narcisistas de la historia. El relevamiento, que incluyó a 16.000 estudiantes secundarios de Estados Unidos, fue titulado, en honor a sus resultados, La Generación Yo: Porqué los jóvenes estadounidenses son más seguros, asertivos y más egoístas que nunca. El fenómeno no se da sólo en el hemisferio norte y no es casual. La investigación atribuye estas actitudes a los programas de fortalecimiento de autoestima adoptados por padres y educadores desde hace 20 años, que incluyeron canciones infantiles con letras como: “Soy especial, mírenme”.

El estudio de la psicóloga Jean Twenge indica que este narcisismo no comporta un desorden mental sino que es “el perfil de una generación” y subraya que “cierto narcisismo puede hacer sentir bien a la persona pero también puede tener consecuencias negativas para la sociedad.” A la larga, pronostica Twenge, llevará a la que la gente “se trate peor”. En esta generación y en este límite transita Martín Bezruk (23), quien dice sobre sí mismo: “En la mayoría de los lugares en que me muevo tengo un perfil alto, porque yo lo busco y también porque los demás me lo asignan, sobre todo cuando hay que tomar decisiones. Las tomo yo, a veces sin tener razón, pero no quiero que otro decida por mí”.

La educación jugó en su actitud un papel importante: “Mi entorno, mi familia, tiene que ver en esto. Siempre me motivaron y me hicieron sentir que no importa lo que haga si es mío. Sé que todas las acciones tienen consecuencias y me educaron para que no tuviese miedo de enfrentarlas”. Una de esas consecuencias es que algunos lo califiquen de creído. “No es algo propio, es la imagen que irradiás y entonces hay mucha gente que está esperando que te equivoques” –resalta Martín–.

Pero los mismos que te critican son los que te van a buscar cuando necesitan usar tu carisma. “Como en todo, se trata de lograr el tan difícil y elusivo equilibrio. Repetirse ‘soy perfecto’, es grave, porque nadie lo es. Esto implica no aceptar las limitaciones que tenemos”, recalca Frade. Por otra parte Hornstein advierte: “En algunos casos, cuando la autoestima es demasiado exagerada, es posible que sea defensiva, reactiva. Cuando es así, tras la omnipotencia la persona cae en cuadros depresivos”.

## Alimentar las emociones

“Durante mi adolescencia estuve rodeado de gente superficial. Cuando descubrí que me atraía la inteligencia me puse de novio con una persona que lo era, y entonces sentí que no estaba a la altura. No tenía una carrera y no había terminado el secundario. Tardé en entender que no necesitaba eso para ser culto”, relata Leonardo. La adolescencia es un período clave en la construcción de la autoestima. “Allí se juega la inserción social del individuo, la necesidad de ser aceptado por los pares. Y en esa búsqueda, muchos aceptan cualquier regla de juego para pertenecer a un grupo”, afirma Hornstein. Porque la autoestima se sostiene, en parte, con las miradas de los otros. “Hay gente con autonomía de las miradas ajenas y otra que sólo puede ver esas miradas. Las que ha interiorizado en su infancia, y las actuales”, agrega el psicoanalista.

Si bien la personalidad se construye desde los primeros meses de vida, el proceso se afianza durante la infancia y la adolescencia. “Para ayudar a nuestros hijos hay que estar atento a lo que les sucede, ayudarlos a que confíen en sí mismos y a que conozcan sus limitaciones”, resume Frade. Respecto de las frustraciones o los fracasos de los chicos, su sugerencia es ayudarlos “a analizar esas situaciones, a reconocer qué los llevó a ellas, qué se puede modificar y qué no”.

Por su parte, Hornstein subraya que “no se debe hacer depender el amor de los logros del otro sino de lo que el otro es y de lo que va deviniendo” y pensar en exigencias que “ni sean inadecuadas, ni inexistentes”.

Los especialistas coinciden en un punto: ni los libros de autoayuda ni ningún otro método son sutiles si uno no se interroga a sí mismo. Si no se pregunta, de vez en cuando: ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con qué recursos cuento? ¿Cuáles son mis exigencias para los demás y cuáles para mí? “Si uno no puede tener una pareja, tendrá que preguntarse si no tiene expectativas muy altas. Si no puede concretar sus proyectos, tendrá que evaluar si tiene la suficiente confianza, entusiasmo y voluntad para realizarlos. O si esos proyectos no son irrealizables independientemente de uno. Hay quien tiende a culpar al otro, pero también quien siempre se culpa a sí mismo, cuando muchas situaciones escapan a su responsabilidad”, resalta Hornstein. Se trata, al fin y al cabo, de elegir el camino menos tortuoso, y el más honesto. El justo equilibrio, una vez más.