

AUTOESTIMA VERSUS NARCISISMO

"Todo narcisismo es un vicio viejo y ya viejo vicio"

(A. Machado)

Hace unos años no se veía con buenos ojos que alguien se preocupase de sí mismo. Quizás por el contexto social y por cierto pudor personal, cada sujeto sólo se dedicaba a conocer su entorno con el objeto de mejor comprenderlo y dominarlo. Hoy en día, se ha cambiado de opinión. Por doquier abundan los cursos de crecimiento y desarrollo personal, autoestima, autoayuda, autorrealización, autocontrol, etc. Da la sensación que el trabajo interior ha pasado a ser el único objetivo del hombre contemporáneo. Del amar a los demás como a uno mismo, se ha pasado a amarse a sí mismo sin tener en cuenta a los demás.

Es verdad que el dedicarse a lo externo ha provocado en muchos el abandono y descuido de lo personal. No en vano, ha surgido una nueva patología psicológica, "workaholic", los "adictos al trabajo", quienes no pueden dejar sus actividades, ya que sin ellas tendrían que afrontar su propia realidad, lo cual es doloroso y por ello, la intentan evitar. Sin embargo, al centrarnos en nosotros mismos ¿no podemos quedarnos atrapados en el espejo contemplando nuestra imagen? ¿Dónde está el límite para potenciar una sana autoestima y no caer en un puro narcisismo?

ANTECEDENTES

Los años sesenta se presentaron como una época de esperanza y creatividad, "la década prodigiosa". El ser humano creía que con su esfuerzo y con los avances de la técnica podría solucionar los graves problemas de la humanidad. Es el tiempo de las fuertes rupturas con el sistema tradicional. Surgen los Beatles, las comunas, el movimiento hippy, el mayo francés, etc. La época de los rebeldes sin causa como J. Dean, o con causa como el Che Guevara. El mito griego que la representó fue Prometeo. El héroe que le roba el fuego a los dioses y se lo entrega a los hombres para que puedan desarrollarse.

Los años setenta se caracterizaron por la desesperanza y el desencanto. Los revolucionarios de la década anterior se

incorporan a la sociedad y son "fagocitados" por el sistema. ¿Para qué han servido aquellos ideales? Su representante fue Sísifo, quien es condenado por los dioses a subir una gruesa piedra a la cima de una montaña, que una vez arriba cae y tiene que reiniciar rutinariamente su tarea.

En la actualidad se vive un cierto pragmatismo. Lo que importa es el presente y hay que aprovecharlo al máximo. "No hay más cera que la que arde". "A vivir, que son dos días"... son expresiones que la caracterizan. Narciso, ensimismado y obsesionado por el culto a sí mismo, es el prototipo de nuestros días.

A su vez, el movimiento filosófico de la postmodernidad ha potenciado el modelo de hombre narcisista. He aquí algunas implicaciones:

Se suple "la ética por la estética". La apariencia, el culto a la imagen, pasa a ser algo fundamental. Se potencia la "beautiful people", que anhela la juventud y la belleza. En épocas pasadas la juventud se vivía como un momento de tránsito. De ahí la importancia de los ritos de iniciación que introducían en la vida adulta. Actualmente, se quisiera perpetuar la edad juvenil. Se vive un cierto complejo de "Peter Pan", el ser humano no quiere crecer y ansía descubrir la piedra filosofal de la eterna juventud. Tal situación de "puer aeternus" no deja de ir acompañada de consecuencias psicológicas: inmadurez, infantilismo, falta de responsabilidad, provisionalidad, ausencia de compromiso con proyectos a medio o largo plazo, etc.

En la actualidad se vive un cierto pragmatismo.

Lo que importa es el presente y hay que aprovecharlo al máximo. "No hay más cera que la que arde".

Narciso, ensimismado y obsesionado por el culto a sí mismo, es el prototipo de nuestros días

La alternativa de Narciso no es válida. Somos fruto de nuestra relación con los demás y fiel reflejo de la historia de encuentros y desencuentros con nuestro entorno

De los grandes ideales de la época anterior, “*los grandes relatos*”, se desemboca en el “*pequeño relato*”, el “*pequeño fragmento*” o la realidad cotidiana. ¿Para qué han servido esas grandes ideas? Ya sólo interesa el presente y aquello que ocurra en cada esfera individual. A su vez, la fragmentariedad inunda todas las parcelas de la vida. La misma formación personal se vuelve fragmentaria. Uno se prepara y especializa en algo muy concreto y de lo demás no tiene por qué saber nada. ¿Dónde queda la curiosidad intelectual por conocer la cultura general? No en vano, se habla de los “*idiotas habilidosos*”, personas muy hábiles para una tarea específica pero inútiles para plantearse alguna cuestión más allá de su propia actividad.

Algunos apuestan por el “*fin de la historia*”. La historia se basa en un proyecto que engloba un pasado, un presente y un futuro. Hoy sólo existe el presente o lo inmediato. Se vive en la superficie de las cosas y experiencias, en lo que se denomina el “*éxtasis de la polaroid*”. Lo que importa es el momento actual, el instante. El “*carpe diem*” de Horacio se impone como norma de conducta.

Estamos sumergidos en la sociedad del “*contrato temporal*”. No sólo afecta al terreno laboral. En los nuevos planteamientos neoliberales es difícil incorporarse al mercado de trabajo de forma definitiva. A su vez, tal provisionalidad repercute en las relaciones personales. Se presenta una cierta alergia para comprometerse con proyectos de futuro. La misma relación de pareja no se percibe como un compromiso definitivo, sino que se está junto a la otra persona hasta que un día la unión se rompe.

Desde esta perspectiva, si han caído los grandes ideales, si las cosmovisiones globales han desaparecido, si ya no hay proyecto o futuro. ¿A qué puede dedicarse el ser humano en el primer mundo con más sentido que no sea a sí mismo? Woody Allen en la película “*Sleeper*” lo expresaba magistralmente. El protagonista desengañado de la política, la religión, los movimientos sociales, etc., afir-

ma que sólo hay dos cosas sobre la que podemos tener certeza de que ocurrirán al menos una vez en la vida: “el sexo y la muerte”.

No es extraño que el crecimiento personal, tanto físico como psicológico, haya pasado a ocupar el interés esencial del sujeto. Por un lado, se observa el auge de los gimnasios, las saunas, las clínicas estéticas, etc., para el mejoramiento físico. Por otro, proliferan los cursos de autoayuda, autoestima, autocontrol, etc., para lograr un equilibrio o “bien-estar”. Con el peligro de que el sujeto se quede ensimismado mirándose el ombligo o en su “burbuja de cristal” dando vueltas sobre la noria de sí mismo a la búsqueda de su “Yo perdido”.

¿QUÉ ES EL NARCISISMO?

El mito de Narciso nos recuerda la realidad de un joven de gran belleza, pero orgulloso y encerrado en sí, que desprecia a todos aquellos que le quieren brindar su amistad. Un día a la vuelta de una cacería se acerca a un río para beber agua y se queda perdidamente enamorado de la figura que se refleja en el agua. Cuando cae en la cuenta de que es su propia imagen se entristece y consumido por esa pasión insatisfecha, morirá.

Desde un punto de vista psicológico ha cobrado importancia una nueva alteración que se denomina “trastorno narcisista de la personalidad”. La patología narcisista presenta las siguientes características:

Imagen distorsionada de sí mismo.

La persona se cree poseedor de cualidades elevadas que realmente no posee. Presenta megalomanía, orgullo, vanidad, necesidad de ser tratado de una manera especial ya que él pertenece a una categoría distinta, única y exclusiva. Un paciente lo expresaba con la siguiente frase: “cuando voy por la calle los demás me abren paso, como las aguas del río Nilo se abrían cuando pasaban los israelitas”. Sin embargo, desde un punto de vista

psicológico el narcisismo es una “formación reactiva”, un mecanismo de defensa a través del cual el sujeto actúa de manera distinta a como realmente es. Respondería al refrán: “Dime de qué presumes y te diré de qué careces”. Aquél que necesita expresar obsesivamente las grandes cualidades que posee es porque ni él mismo se las cree.

Falta de empatía. Según C. Rogers la empatía “significa penetrar en el mundo privado perceptual de la persona y encontrarse allí de una manera familiar”. Sería “calzarse los zapatos del otro”, “meterse en su piel”, pensar y sentir como si uno fuese la otra persona. La ausencia de empatía se caracterizaría por la nula presencia de los demás en la vida del sujeto. Los otros sólo existen si le sirven de eco a la persona. No tienen autonomía propia, sino que deben girar alrededor de uno. Curiosamente nunca como en la actualidad el ser humano ha tenido tantas posibilidades de comunicación, pero nunca como hoy los hombres están tan solos. A pesar de que los diferentes medios de comunicación aparentemente exponen experiencias humanas, la realidad es muy distinta. Por ejemplo, los “*reality show*” no pretenden comprender la realidad de la otra persona, sino utilizarla como “carnaza” y consumo de morbo. Una vez que ha cumplido su función se pasa a otra noticia. Hay una gran “anestesia social” y la realidad externa nos resbala. Por ello, ante una “muerte térmica de los sentimientos” cada uno va a lo suyo.

Exhibicionismo. Se caracteriza por la necesidad de ser admirado y pretender captar la atención del otro. La persona exhibicionista vive para que los demás se queden maravillados ante ella. Necesitan estar constantemente en escena. Ser reconocidos y valorados. Afirmaba un paciente, “que se hable de mí, aunque sea para criticarme. Lo importante es que se me tenga en cuenta”. Esta actitud también se refleja socialmente. Por ejemplo, antes se cuidaba la intimidad cuando uno tenía que comunicar algo en público, hoy se habla del “*homo sapiens inalambri-*

Madurar significa optar y en cada elección nos volcamos en un proyecto y dejamos otros

cus", que utiliza ampliamente los celulares, reales o de adorno, no tanto para comunicar sino como signo de distinción, para que los demás observen lo importante que uno es.

Maquiavelismo. Consiste en la utilización de los demás en beneficio propio. Las personas se convierten en meros instrumentos, fichas de quita y pon. Útiles si sirven para conseguir el objetivo que se pretende. La corrupción generalizada de la sociedad es uno de los efectos de tal actitud. Un sujeto por ser quien es y ocupar un determinado cargo se cree con derecho para someter a los demás a su propio interés.

Dominio y Poder. Deseo por conseguir poder, dominio y el control de los demás. Se suele decir que los cargos son "cargas" pero existe una cierta "erótica del poder" y difícilmente aquél que lo ha conseguido quiere dejarlo. Por obtener poder se es capaz de sacrificar otras dimensiones humanas, por ejemplo, la vida familiar, las relaciones personales, la vida afectiva, etc.

PISTAS PARA ROMPER EL ESPEJO

La alternativa de Narciso no es válida. El mito griego pretende resaltar la idea de que el ser humano cuando se encierra en sí mismo y rechaza toda la relación con el exterior, se autodestruye. El hombre para su desarrollo necesita a los otros. El proceso de maduración humana no se realiza en un "tubo de ensayo". Somos fruto de nuestra relación con los demás y fiel reflejo de la historia de encuentros y desencuentros con nuestro entorno. De tal manera que podemos afirmar que según haya sido el proceso por el que haya pasado el sujeto, así será el producto final, la mayor o menor maduración humana. No hay encuentro con otro que no transforme de alguna manera a los sujetos que lo han vivido.

Nadie puede establecer relaciones maduras con su entorno, si al mismo tiempo, no tiene unas buenas relaciones consigo mismo. Nadie puede querer auténticamente a otro si él mismo no se aprecia y quiere. Ahí es donde cobra in-

terés el precepto evangélico, "amar al prójimo como a uno mismo". Nadie da lo que no tiene y sólo habrá relaciones de igualdad si uno se sitúa en un nivel adulto. "No hay dictadores sin súbditos. Nadie puede hacer que te sientas inferior sin tu consentimiento".

¿Cuales son las características de una sana autoestima? *La autoestima no es mirarse al espejo ni mirarse al ombligo, sino la aceptación gozosa de uno mismo.* ¿En qué consiste?

Se acepta sin máscaras con sus luces y sombras. Implica el "darse cuenta" y ser "consciente" de su propia realidad. Ser "consciente" no es lo mismo que ser "consciente". Es decir, no es un conocimiento racional sino vivencial. Por ejemplo, todos sabemos que tenemos un cuerpo, pero no somos "conscientes" de él hasta que nos duele. El ser consciente conlleva no anular las parcelas negativas, sino integrarlas. El sujeto consciente no cae en la "culpabilidad". La culpa bloquea y exige un autocastigo para reparar el daño causado. Al hacerse "consciente" afronta la realidad de una manera positiva, responsabilizándose de las acciones realizadas. No acumula rencor, ni resentimientos.

Es una aceptación gozosa. Sólo desde la aceptación de la propia realidad, será capaz de disfrutar y gozar con las experiencias ordinarias de la vida. Al ser consciente de sus miserias y sus grandezas no caerá en la comparación con los demás. El que compara, normalmente lo realiza desde la deficiencia y la envidia. Lamentablemente, sabemos conjugar perfectamente el verbo criticar, lo cual crea más rencor y malestar. A veces, tenemos más mentalidad de "gusano" o de "carcoma" que se autodestruye, que de persona humana.

Es capaz de aceptar sin destruirse las inevitables frustraciones de la vida.

La persona insegura desea tenerlo todo controlado y es incapaz de arriesgarse. Sin embargo, la vida está llena de riesgos y renunciadas. Madurar significa optar y en cada elección nos volcamos en un proyecto y dejamos otros. Debemos ser fie-

les a la realidad y consecuentes con ella. Un niño es incapaz de vivir con la frustración. La maduración consistirá en ir aprendiendo a integrar las frustraciones de la vida. En términos psicoanalíticos, se madura cuando se pasa de estar guiado por el "Ello" que se rige por el "principio del placer", a funcionar según el "Yo" en donde impera el "principio de la realidad". Por ello, como afirma Freud, "his majesty the baby" debe ser destronado para poder madurar.

Presenta una relación desposesiva con las personas y las cosas. Es necesario pasar de un tener "posesivo" a un tener "funcional". El tener "posesivo" anula a la otra persona. Esta pasa a ser la ampliación de uno mismo. Muchos sujetos no tienen amigos sino rehenes que intercambian, se sirven de ellos y los utilizan en tanto en cuanto les son convenientes. A su vez, el tener "posesivo" convierte a los objetos en "estrategias fatales". Es decir, éstos dejan de cumplir la misión para la que han sido fabricados y adquieren otras connotaciones: poder, prestigio, etc. Por ejemplo, el calzar una determinada marca de zapatillas es señal de prestigio, nivel social, etc., lo cual va más allá del servicio que presta para andar o hacer deporte.

Hoy más que nunca es necesario salir de sí mismos y tener presente a "la aldea global". Sólo estableciendo lazos podremos construir un futuro. Más que muros que nos aislen, hay que apostar por la sociedad de las "paredes transparentes". No para hacer del mundo un paraíso, que caería en la "quimera prometética" y nunca sería realizable, sino para conseguir un objetivo mucho más humilde pero más humano: que el hombre sea hombre para el hombre. □

José Luis Trechera Herreros es jesuita, doctor en Psicología, psicólogo clínico, profesor de Psicología en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ETEA) de Córdoba (España).

1. Para ampliar el tema, véase TRECHERA HERREROS, J.L. *¿Qué es el narcisismo?* Desclee de Brouwer, Bilbao, 1996.