

AUTOESTIMA “¿Cuánto valgo?”

*Por Luis Hornstein **

El autor distingue entre CUATRO MODALIDADES DE AUTOESTIMA:

- *Cuando la autoestima es alta y estable, el sujeto “no necesita defenderla”, ya que su autoestima “se defiende sola”.*
- *Cuando es alta pero inestable, el sujeto “percibe como amenazas las críticas y fracasos”.*
- *Cuando es baja e inestable, está siempre “a la espera de acontecimientos exteriores que la puedan elevar”.*
- *Y cuando es establemente baja, “se dedica a cuidar ese poco que le queda, antes que a desplegar en busca de más”.*



La autoestima es un estuario turbulento. De muchos ríos: la infancia, las realizaciones, la trama de relaciones significativas, pero también los proyectos (individuales y colectivos) que desde el futuro nutren el presente. La hacen fluctuar la sensación (real o fantaseada) de ser estimado o rechazado por los demás; el modo en que el ideal del yo evalúa la distancia entre las aspiraciones y los logros. La elevan la satisfacción pulsional aceptable para el ideal y la sublimación. También la imagen de un cuerpo saludable y suficientemente estético. Intentan socavarla, simultáneamente, la pérdida de fuentes de amor, las presiones superyoicas desmesuradas, la incapacidad de satisfacer las expectativas del ideal del yo. Sin olvidar las enfermedades y los cambios corporales indeseados. La autoestima es lo que pienso y siento sobre mí mismo, no lo que piensan o sienten otras personas acerca de mí. Aunque mi familia, mi pareja y mis amigos me amen o me admiren, yo puedo sentirme insignificante. Puedo ofrecer una

imagen de seguridad y aplomo y aun así temblar por sentirme inadecuado. Puedo satisfacer expectativas de otros y aun así sentirme un fracasado. El síndrome del impostor es crónico en personas con baja autoestima que piensan que no merecen el reconocimiento logrado. Para ellas, la verdad es otra y en algún momento saldrá a la luz. ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis cualidades? ¿Cuáles son mis éxitos y mis fracasos, mis habilidades y mis limitaciones? ¿Cuánto valgo para mí y para la gente que me importa? ¿Merezco el afecto, el amor y respeto de los demás? ¿Estoy trabajando bien? ¿Descuidé a mis personas queridas? ¿Mi vida es acorde con mis valores? Para cada uno hay un entramado de proyectos que son com-partidos o compartibles y que implican el reconocimiento del otro. Ese entramado está siempre renovándose y de él deriva la autoestima. Como los proyectos son muchos y los reconocimientos difieren, es posible tener una buena autoestima en el terreno intelectual y una frágil en lo afectivo. Es difícil que fracasos y logros no irradien sobre otros sectores. Las bases de la autoestima se establecen en la infancia, pero la autoestima va variando en las otras etapas de la vida. Incluso en una misma etapa, puede ser más o menos alta, más o menos estable. La autoestima es alimentada desde el exterior.

Se podrían comparar las estrategias de inversión con las que usamos para la autoestima. La cantidad y calidad del amor recibido durante nuestros primeros años constituye un capital inicial. Los “grandes inversores”, que disponen de un importante capital de salida, realizan inversiones que suponen cierto riesgo, pero que pueden generar muchos beneficios. Los “pequeños ahorristas” temen perder lo poco que poseen si corren riesgos; invierten con prudencia. De ese modo, sus beneficios están a la altura del riesgo: son bajos. Aplicado a la autoestima, este modelo “financiero” permite, especialmente, comprender por qué las personas con alta y baja autoestima utilizan estrategias distintas. Las primeras tienen una actitud más audaz ante la existencia: corren más riesgos y toman más iniciativas, y por ello obtienen mayores beneficios. Los segundos, en cambio, son más precavidos y prudentes: se muestran reticentes a correr riesgos.

Distingo CUATRO MODALIDADES DE AUTOESTIMA, teniendo en cuenta su nivel y estabilidad: alta y estable, alta e inestable, baja e inestable, baja y estable.

1-Cuando la autoestima es alta y estable, las circunstancias exteriores y los acontecimientos de vida corrientes tienen poca influencia sobre la autoestima. El individuo no consagra mucho tiempo ni energía a la defensa o la promoción de su imagen. No necesita defenderla. Su imagen se defiende sola. La excesiva confianza en el propio valor y eficacia podría hacerlo más vulnerable a los peligros si no reconoce límites y rechaza cierta información.

2-La autoestima también puede ser alta pero inestable. Aunque elevada, la autoestima de estas personas padece grandes altibajos. Perciben como amenazas las críticas y fracasos. Siempre están pendientes de desafíos o del reconocimiento de los otros. Luchan denodadamente para destacarse, dominar, hacerse querer o admirar. La imagen les reluce, pero no es oro. Cuando se empaña un poco, asoma una inquietante vulnerabilidad. Este perfil es la base de diversos sufrimientos: ira incontrolable, abuso del alcohol y drogas, adicción al trabajo, depresiones, colapsos

narcisistas. El éxito es postizo cuando se siente como una prótesis, cuando implica desgaste emocional, ansiedad excesiva y riesgo depresivo. Un sentimiento de fragilidad los inquieta ante las agresiones (reales o imaginarias), por lo que abunda la tentación de huir hacia adelante, de brillar para no dudar.

3-La autoestima baja e inestable es vulnerable, a la espera de acontecimientos exteriores que la puedan elevar. Ese sentimiento es frágil y se resiente cuando surgen dificultades. Pagan tributo al juicio de los otros. Su temor a engañarse o engañar a los demás los expone a dudas. La vivencia de impostura transforma los aplausos en dudas constantes acerca del mérito real. Son indecisos por temor a equivocarse. Padecen de una ansiedad permanente en el cumplimiento de sus tareas que los expone a estados depresivos a pesar de "éxitos" notables. Su incomodidad ante el éxito se basa en la contradicción entre la idea que tienen de sí mismos y la mirada de los otros.

4-Cuando la autoestima es baja y estable, las personas se dedican más a cuidar ese poco que les queda que a desplegarse en busca de más; en otras palabras, más a prevenir fracasos que a intentar un logro. Niños criados en hogares demasiado tristes, caóticos o negligentes probablemente serán adultos con una visión derrotista, que no esperarán ningún estímulo o interés de los otros. Este riesgo es mayor para los hijos de padres ineptos (inmaduros, consumidores de drogas, deprimidos o carentes de objetivos). La autoestima se ve así poco afectada por los acontecimientos exteriores favorables. Están resignados y hacen pocos esfuerzos para valorarse a sus propios ojos o a los de los demás. Si no se sienten queridos, tenderán a replegarse en lugar de renovar vínculos sociales satisfactorios. Si creen haber fracasado, tenderán al autorreproche y a paralizarse. En personas con baja autoestima predominan sufrimientos vinculados con emociones negativas (vergüenza, cólera, inquietud, tristeza, envidia) y padecen de un sentimiento de vulnerabilidad al sentirse amenazadas por las vicisitudes de la vida cotidiana.

Los sujetos con autoestima equilibrada soportan una evaluación, mientras que los de baja exigen aprobación. No se trata de miedo al fracaso, sino de alergia al fracaso. Cuando la autoestima es baja, disminuye la resistencia frente a las adversidades y las personas se atascan en escollos superables. Los déficit en la autoestima no suponen incapacidad para logros, ya que se puede tener el talento y empuje necesarios para conseguirlos. Sin embargo, una baja autoestima disminuye la capacidad de alegrarse con sus logros, que siempre serán vivenciados como insuficientes. Prefieren tener un lugarcito asegurado en un grupo poco valorizado socialmente a esforzarse para defender un lugar en un grupo competitivo. Están dispuestos a compartir los éxitos grupales y encuentran allí la seguridad de una dilución de las responsabilidades si las cosas terminan mal.

Una baja autoestima, sin embargo, tiene aspectos beneficiosos porque admite puntos de vista diferentes de los propios. Por el contrario, una elevada autoestima puede hacer que el sujeto no escuche las informaciones del entorno; y si bien soportan mejor los fracasos, los atribuyen a causas ajenas a ellos mismos. Para evitar

cuestionamientos, suelen rodearse de halagadores, lo que fomenta actitudes omnipotentes.

La autoestima necesita estrategias de sostenimiento, desarrollo y protección. Algunos necesitan enormes esfuerzos para protegerla: negación de la realidad, huida o evasión, agresividad hacia los demás. Sacrifican mucho de la calidad de vida y se torturan ante exigencias por expectativas propias y ajenas. ¿Cómo sobreponerse al temor y afrontar lo nuevo? Entrenándose con frustraciones que no los tumben y con gratificaciones que los compensen, aunque no sean inmediatas, aunque sean promesas. Las personas autoevalúan su habilidad en la ejecución de tareas, su concordancia con los patrones éticos y estéticos, la forma en que otros las aman o aceptan y el grado de poder que ejercen.

** Por Luis Hornstein*

Texto extractado del trabajo "Sufrimientos y algo más", incluido en el libro Los sufrimientos. 10 psicoanalistas -10 enfoques, de Hugo Lerner (comp.)

Publicado en Página 12, el 23 de enero de 2014

<http://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/9-238284-2014-01-23.html>