

# Autoestima “¿Cuánto valgo?”

## MODALIDADES Y VAIVENES DE LA AUTOESTIMA

Por Luis Hornstein <sup>1</sup>

**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 desplegarse 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

<sup>1</sup>Luis Hornstein Currículum Vitae <http://www.luishornstein.com/cv.html>

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 irradian 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.**

**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.

**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.

**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.

**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.

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

▶ Por Luis Hornstein \*

**Página12**

24 de enero de 2014

<http://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/subnotas/238284-66571-2014-01-24.html>

## Subnota:

**“Soy fuerte”**

**DEPRESION, CULTURA Y MASCULINIDAD**

▶ Por Luis Hornstein \*

Para muchos autores, las depresiones son “el mal del siglo” y responsabilizan al estrés y a la falta de ideales de la sociedad contemporánea. Y ante ello, la sociedad entera (no sólo los laboratorios) ofrece al sufriente soluciones mágicas. Los útiles medicamentos antidepresivos se convierten en artificiales píldoras de la felicidad y, en un medio carcomido por la droga, los deprimidos se vuelven

toxicómanos legales. Tal vez porque se desprecia la tristeza se prescriben antidepresivos incluso a los meros desdichados. La tristeza es un sentimiento tan fundamental como la alegría. En la alegría nos sentimos plenos; en la tristeza hay una pérdida de vitalidad. Pero desdicha no implica siempre depresión; son distintas, aunque la depresión vuelve desdichado y la desdicha deprime. Si hay depresión o tristeza, tuvo que haber fracasado un emprendimiento personal o tuvo que haber una pérdida. Pero la depresión implica una disminución de la autoestima y la tristeza no. La autoestima es el mejor indicador. Apunta al valor del yo. Angustia perder el amor del superyo. En las depresiones, esa angustia es avasallante, paralizante. En las depresiones, dos elementos nunca faltan: una pérdida y la consecuente herida narcisista. El trabajo del duelo se trava. Predomina lo mortífero ante fijaciones excesivas, duelos no elaborados, predominio de la compulsión de repetición. Hay un punto en que la herida narcisista se siente lisa y llanamente como humillación, a la que se responde o con vergüenza o con ambición. La vergüenza neutraliza la capacidad de acción; la ambición la moviliza. El vergonzoso se esconde, el ambicioso se hace notar. La humillación lleva a callar las violencias sufridas y a cultivar un sentimiento de ilegitimidad. Ambas actitudes se complementan y se refuerzan mutuamente.

La soledad y el aislamiento social son factores de riesgo porque incrementan la vulnerabilidad ante los acontecimientos vitales traumatizantes. No sólo la soledad real, sino también la vivencia de soledad. Los deprimidos presentan pérdida de energía e interés, sentimientos de culpa, dificultades de concentración, pérdida de apetito y pensamientos de muerte o suicidio. La inhibición y la pérdida de interés son los síntomas clave. Otros signos y síntomas son los cambios en las funciones cognitivas, en el lenguaje y las funciones vegetativas (como el sueño, el apetito y la actividad sexual). Los deprimidos no suelen ser muy conversadores. Y cuando hablan pueden alejar a los demás con sus rezongos. Si muestran una visión pesimista de sí mismos y del mundo es porque en su fuero interno sienten impotencia y fracaso. Nada (ni intelectual ni estético, ni alimentario ni sexual) los atrae lo suficiente. La existencia pierde sabor y sentido. Están agobiados y ansiosos. Por eso buscan a la vez excitación y calma. "No tengo futuro", "no tengo fuerzas", "no valgo nada." Si no lo dicen, lo dan a entender. Están agobiados por todas partes: la temporalidad, la motivación, el valor.

Pocas veces el varón deprimido es dado al discurso psicológico y se autoaconseja una consulta. Pocas veces expresa la alteración de su estado de ánimo a través de síntomas psíquicos como la tristeza, la labilidad emocional o la ideación depresiva. A lo sumo consulta con un médico. Y la depresión puede pasar inadvertida si el profesional no advierte que se está manifestando como fatiga, astenia, dolores difusos, cefaleas, insomnio, pérdida de peso. El deprimido varón suele quedarse en los síntomas físicos de su malestar, incapaz de identificar las emociones y

expresarlas con palabras. Más que tristeza, lo que predomina es la irritabilidad. Bueno, no todos los hombres deprimidos viven en mortecino abatimiento. Algunos son más ruidosos: violencia, consumo de drogas. O disimulan: adicción al trabajo. En nuestra cultura, los varones son criados para ser exitosos y restringir la expresión de emociones. Deben controlarse y son forzados a expresarse mediante la agresión. Ser “fuerte” significa soportar dolor físico y psíquico y desvalorizar los afectos, en particular la tristeza. “Ser fuertes” es encarar la adversidad sin demostrar emociones. La depresión y sus manifestaciones nos dan una oportunidad para ir construyendo un nuevo modelo de masculinidad que no implique el cercenamiento del afecto y la ternura.

## Página12

24 de enero de 2014

<http://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/subnotas/238284-66571-2014-01-24.html>

### Subnota:

## Sufrir por no sufrir DE LA “ANESTESIA” AL AMOR

▣ Por Luis Hornstein \*

El hombre actual sufre por no querer sufrir. Quiere anestesia en la vida cotidiana. Simples dificultades las considera sufrimientos. Sin embargo, una dificultad sólo es preocupante cuando se pasa de la raya, sea por la duración, sea por la intensidad. Tenemos una idea idealizada de la salud, utópica. Para defendernos del dolor acusamos al mundo, a lo que nos rodea, o le ofrecemos la otra mejilla. La moral y la felicidad, antes enfrentadas, se han fusionado; lo que actualmente resulta inmoral es no ser feliz. Allí donde se sacralizaba la abnegación, tenemos ahora la evasión. El clima de euforia sumerge en la vergüenza a los que sufren. Por cualquier medio hay que “tener onda”, ser divertidos. La felicidad es el nuevo orden moral. La felicidad vende libros, revistas, CD. Junto con el mercado de la espiritualidad, es una de las mayores industrias de la época. Pero ¿qué es “sufrir”? Según el diccionario, es “sentir físicamente un daño, un dolor, una enfermedad o un castigo; sentir un daño moral; recibir con resignación un daño moral”. Pero todos sabemos que hay sufrimientos inevitables. Como también sabemos que hay sufrimientos neuróticos. El diccionario se arriesga y habla de resignación. Pero ¿qué es “resignación”? La rebelión dice no. La aceptación dice sí. La resignación es una situación demasiado confortable para que se desee abandonarla y

demasiado triste para quedarse ahí. Se nos muere alguien querido, nos rechaza alguien que nos importa, alguien hace algo que nos decepciona... Todas pérdidas. Pero también son pérdidas ser despedidos del empleo, quebrar en una empresa... El otro está presente, aun más que en la alegría. Está presente una distancia: entre antes y ahora, entre realidad y fantasía. Eso duele. Es un dolor sano, que a veces se intenta extirpar con distintos psicofármacos, con alcohol o con otras conductas de evasión. Escribió Piera Aulagnier ("Condenado a invertir", Revista de la APA, 1984, 2-3): "Pensar, invertir, sufrir: los dos primeros verbos designan las dos funciones sin las cuales el yo no podría devenir ni preservar su lugar sobre la escena psíquica: el tercero, el precio que deberá pagar para lograrlo". Dice el tango: "Primero hay que saber sufrir, después amar, después partir y al fin andar sin pensamiento". A la persona que sufre le cuesta "invertir", poner combustible al motor de su subjetividad. Para "invertir", como para "invertir", hay que apostar. Y el sufriente siente que tiene poco o que no tiene nada. Vivir es arriesgar. Y el sufriente siente que no puede arriesgar lo poquito que tiene. Incluso, atemorizado, recurre a "desinvertir": retira la inversión, el entusiasmo, el interés. De los otros y de la realidad parecen venir sólo afrentas. La indiferencia se convierte en escudo. Esa bajada de brazos no siempre será permanente. A veces son repliegues tácticos, para volver a la carga. Tenemos derecho a tener un techo, a evitar la intemperie. Otra cosa es que un adulto pretenda la protección que se le da al niño. El infantilismo combina una exigencia de seguridad con una avidez sin límites y evita cualquier obligación. Mi infancia desgraciada, mi madre "castradora", mi padre ausente... Al demostrar que el ser humano es movido por fuerzas que conoce pero también por fuerzas que no conoce, el psicoanálisis proporcionó a cada cual una batería de pretextos para victimizarse. Sin embargo, el hombre es responsable, imputable. Su historia no excluye su protagonismo.

Una manifestación del sufrimiento es el aburrimiento. Estamos bien cuando "hacemos", incluso si lo que hacemos es descansar. Hacemos con lo que tenemos. Nuestro psiquismo es una alacena con provisiones. El aburrido tiene pocas reservas psíquicas. O quizá no se pueda saciar con ningún alimento, como un devorador compulsivo. La "sociedad de consumo", más que ayudarlo, lo agrava. Una tendencia bulímica, insaciable, determinada por una tecnología que abarrota de objetos al mercado. El aburrido necesita excitaciones y las busca afuera, compulsivamente: bebidas, drogas, tragamonedas, bingo, sexo compulsivo, lo que venga.

Los otros cumplen diversas funciones: balance narcisista, vitalidad, sentimiento de seguridad y protección, compensan déficit, neutralizan angustias. La alteridad es la condición de los vínculos no demasiado impregnados por el narcisismo. Uno deviene otro en tanto el vínculo narcisista coexiste con vínculos actuales. Reconocer una diferencia entre pasado y presente permite invertir un futuro. Crear, gestar. El amor es un juego y, por lo tanto, se pierde y se gana. Abarca una gama

de sentimientos: el éxtasis, la dependencia, el sacrificio, la esclavitud, los celos. El amor supone que aceptemos sufrir por y a causa del otro, de su indiferencia, su ingratitud o su crueldad. El enamoramiento es distinto. Nos enamoramos de alguien soñado, deseado, esperado, ausente... Pero hay parejas de larga duración. Continúan deseándose porque han podido transformar el enamoramiento del comienzo en gratitud, en confianza. La ternura es una dimensión de su amor, pero no la única. Existe también la complicidad, el sentido del humor, la intimidad, el placer explorado y reexplorado, existen esa apertura y esa fragilidad de ser dos.

Los celos patológicos se pueden dar en cualquier relación afectiva (amorosa o de amistad). Suponen una concepción primitiva de que amar implica poseer. Ser amado por un celoso o celosa implica aceptar su enfermiza posesividad. Los otros, en verdad, tienen deseos propios, que a veces o a menudo no se corresponden con los nuestros, como lo sabe el que amó y no fue correspondido. Los celos acarrear sufrimiento, provocan ansiedad por la anticipación de la pérdida. El celoso teme que sus cualidades no basten para retener a su otro significativo. De ahí la necesidad de controlar, intimidar y aprisionar. Para amar hay que estar bastante libre de los celos patológicos y sobreponerse a la angustia a perder un lugar privilegiado.

# Página12

24 de enero de 2014

<http://www.pagina12.com.ar/diario/psicologia/subnotas/238284-66571-2014-01-24.html>