

LUIS HORNSTEIN

# AUTOESTIMA E IDENTIDAD

*Narcisismo y valores sociales*



FONDO DE CULTURA ECONÓMICA  
MÉXICO - ARGENTINA - BRASIL - COLOMBIA - CHILE - ESPAÑA  
ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA - GUATEMALA - PERÚ - VENEZUELA

---

Luis Hornstein

Autoestima e identidad : narcisismo y valores sociales . -  
1a ed. - Buenos Aires : Fondo de Cultura Económica, 2011.  
224 p. ; 21x14 cm. - (Tezontle)

ISBN 978-950-557-867-2

1. Autoayuda. 2. Superación Personal. I. Título.  
CDD 158.1

---

Diseño de tapa: Juan Balaguer

D.R. © 2011, FONDO DE CULTURA ECONÓMICA DE ARGENTINA, S.A.  
El Salvador 5665; 1414 Buenos Aires, Argentina  
fondo@fce.com.ar / www.fce.com.ar  
Carr. Picacho Ajusco 227; 14738 México D.F.

ISBN: 978-950-557-867-2

Comentarios y sugerencias: editorial@fce.com.ar

Fotocopiar libros está penado por la ley.

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier  
medio de impresión o digital, en forma idéntica, extractada  
o modificada, en español o en cualquier otro idioma,  
sin autorización expresa de la editorial.

IMPRESO EN ARGENTINA – PRINTED IN ARGENTINA  
Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

I.	<i>Raíces y alas</i> .....	15
	¿Cuántas autoestimas cree que hay?.....	19
	La autoestima: un flujo turbulento .....	22
	La crianza: del desamparo a la autonomía.....	24
	¿En qué espejos nos miramos? .....	27
II.	<i>Los componentes de la autoestima</i> .....	33
	Vínculos: sufrimientos humanos y neuróticos.....	38
	Amores no correspondidos: los celos .....	41
III.	<i>La construcción de la autoestima</i> .....	45
	Los alimentos afectivos .....	46
	Los límites: entre el amor incondicional y el despotismo .....	49
	Escuela para padres .....	52
	La infancia: ¿potencialidad o destino?.....	55
	El jardín de los senderos que se bifurcan: determinismo y azar .....	57
IV.	<i>Autoestima en todos sus estados</i> .....	59
	Autoestima alta y estable .....	60
	Autoestima alta e inestable.....	61
	Autoestima baja e inestable.....	62

Autoestima baja y estable .....	64	Mis cuatro modelos distintos para un solo	
Autoestima equilibrada: ilusión realizable.....	65	narcisismo .....	133
V. <i>Taller sobre autoestima</i> .....	71	Los malestares de la autocrítica.....	135
Creatividad y autoestima .....	72	X. <i>Autoestima y cognitivismo</i> .....	139
Amor a sí mismo no es soberbia.....	74	Los mapas cognitivos .....	140
La identidad y la mirada de los otros .....	76	Distorsiones cognitivas al por mayor .....	141
VI. <i>La vida es un gran relato</i> .....	81	XI. <i>De la alteración de la autoestima a la depresión</i> .....	145
Anestesia para no sufrir .....	82	Depresión: el mal del siglo.....	149
“Muerto el perro se acabó la rabia”: la insípida calma..	84	Las barras bravas de la teoría y la clínica.....	150
“Que la inocencia me valga”: el infantilismo		El conflicto y algunos falsos pacifismos .....	154
y la victimización .....	87	Aquel médico de barrio.....	155
La alteración es la forma viva de la identidad.....	88	Motivos de consulta en las depresiones.....	156
VII. <i>Vergüenza: de la humillación al amor propio</i> .....	93	Un breve inventario de síntomas de depresión.....	161
Vergüenza y culpa.....	94	¿Acaso los hombres no lloran?.....	163
Vergüenza y humillación.....	96	Depresión masculina: una epidemia encubierta.....	165
Vergüenza, identidad y discriminación.....	98	XII. <i>Depresión y suicidio</i> .....	169
La acción: entre la vergüenza y la soberbia.....	101	El proceso suicida y sus fases .....	170
VIII. <i>Ser un ganador</i> .....	103	Las recomendaciones de la Organización	
La identidad por conformidad o por distinción.....	105	Mundial de la Salud .....	172
Fugacidad de los valores, frivolidad en los valores....	107	XIII. <i>Depresiones enmascaradas y sus efectos somáticos</i> .....	175
Antidepresivos: adiós a las píldoras de la felicidad....	110	El sistema inmunológico no es inmune	
Depresiones: entre bioquímica e historia .....	115	a las emociones .....	175
Una gragea de psicofarmacología: <i>marketing</i>		Los costos médicos de la depresión .....	177
o ciencia .....	117	Depresión y enfermedad coronaria .....	181
IX. <i>Autoestima y psicoanálisis</i> .....	123	Depresión, trastornos gastrointestinales y cáncer.....	182
Autoestima: una constelación conceptual		XIV. <i>Ética y moral</i> .....	185
y afectiva.....	123	Los nihilistas y los rebeldes sin causa .....	186
Narcisismo: entre el alpinismo y el <i>trekking</i> .....	130	Ética y libertad.....	188

XV. <i>Autoestima, identidad y valores sociales</i> .....	191
El contrato social de Rousseau y el contrato narcisista.....	192
La huida ante el sentimiento .....	195
Del "sálvese quien pueda" al utopismo crítico.....	197
Disparen sobre los posmodernos .....	198
El paradigma ético de la inteligencia.....	204
 <i>Bibliografía</i> .....	 207

*Para los que nacieron con el siglo, Sofía, Julia,  
Luciana, Thiago, Juan y Camila.*

A la mayoría de los individuos que Bruno tuvo ocasión de frecuentar en el curso de su vida los motivaba exclusivamente la búsqueda de placer, si incluimos en la noción de placer las gratificaciones narcisistas, tan ligadas al aprecio o a la admiración del prójimo. Así se desplegaban distintas estrategias, calificadas de vidas humanas.  
MICHEL HOUELLEBECQ, *Las partículas elementales*.

El pensamiento da saltos, no cesa en sus intentos de comprender.

COLUM MC CANN, *Que el vasto mundo siga girando*.

## I. Raíces y alas

En última instancia el hombre libre, fuerte y razonable se define plenamente por la posesión de su potencia de actuar.

GILLES DELEUZE, *Spinoza y el problema de la expresión.*

LA AUTOESTIMA es una experiencia íntima: es lo que pienso y lo que siento sobre mí mismo, no lo que piensa o siente alguna otra persona acerca de mí. Mi familia, mi pareja y mis amigos pueden amarme, y aun así cabe la posibilidad de que yo no me ame. Mis compañeros de trabajo pueden admirarme y aun así yo me veo como alguien insignificante. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que *engañe* a todo el mundo y aun así temblar por mis sentimientos de insuficiencia. Puedo satisfacer las expectativas de otros y aun así fracasar en mi propia vida. Puedo ganar todos los honores y aun así sentir que no he conseguido nada. Millones de personas pueden admirarme y aun así me levanto cada mañana con un doloroso sentimiento de fraude y un vacío interno. Piense en la estrella de rock que, mundialmente aclamada, no puede pasar un día sin drogas. Conseguir el éxito sin lograr primero una autoestima equilibrada<sup>1</sup> es conde-

<sup>1</sup> No creemos que sea posible establecer un justo medio. En rigor se trata de una autoestima llevadera, es decir, suficientemente buena. Para simplificar, la llamaremos autoestima "equilibrada" o "consolidada".

narse a sentirse como un impostor y a sufrir esperando que la verdad salga a la luz.

Una autoestima *consolidada* permite dar curso, dar alas, a lo que se piensa, a lo que se desea, enfrentar dificultades, no ser demasiado influenciado por la mirada de los otros, tener sentido del humor, "Saber que se puede", como canta Diego Torres. Se puede sobrevivir a los fracasos y a las desilusiones, negarse a los abusos, expresar dudas, tolerar cierta soledad, sentirse digno de ser amado y soportar el dejar de ser amado por una persona imaginando que puede haber otra, aunque no haya otra en lo inmediato. La autoestima consolidada permite expresar temores y flaquezas sin avergonzarse, vincularse con otros significativos<sup>2</sup> sin vigilarlos o ahogarlos, admitirse el derecho de decepcionar o fracasar. Permite pedir ayuda sin sentir que es limosna, tener la vivencia de poder soportar las desventuras, cambiar de opinión (porque uno piensa, pero no para mimetizarse en la manada), aprender de la experiencia, tener expectativas realistas en relación con el futuro, aceptar las limitaciones, no estar cabildeando valgo/no valgo/valgo poco en un triste deshojar la margarita.

La admiración de los demás no crea nuestra autoestima, ni tampoco la erudición, el matrimonio o la maternidad, ni las posesiones materiales, los actos de filantropía, las conquistas sexuales o la cirugía estética. A veces, estas cosas pueden ayudar a sentirnos mejor con nosotros mismos o a sentirnos más cómodos en situaciones concretas. Pero la comodidad no es autoestima. La "zona de confort" genera sólo estabilidad.

Considerar la autoestima como necesidad básica es reconocer que actúa como *el sistema inmunológico del psiquismo*, proporcionándonos resistencia, fortaleza y capacidad de recuperación. *Una baja autoestima vulnera nuestra resistencia ante*

<sup>2</sup> "Otros significativos" son las personas que nos importan.

*los problemas de la vida*. Si no creemos en nosotros mismos, en nuestra eficacia, ni en nuestra capacidad de ser amados, el mundo se torna un lugar aterrador.

*La autoestima es fuente de motivación*. Permite afrontar situaciones adversas, porque posibilita la cicatrización rápida de las afrentas al amor propio. Todo fracaso es, desde el punto de vista emocional, doloroso. Cuando alguien se dice indiferente al fracaso, bravuconea. Así pues, el bravucón apela a la negación para no sentir miedo, pues el fracaso da miedo. Implica una disminución de nuestras posesiones materiales o anímicas.

Esa mirada-juicio sobre uno mismo es vital. Cuando es positiva, permite actuar con aplomo, sentirse a gusto consigo mismo, enfrentar dificultades. Cuando es negativa, engendra sufrimientos y molestias que afectan la vida cotidiana. Nos dejamos llevar más por el deseo de ahorrarnos dolor que por el de buscar alegría.

¿Quién soy? ¿Cuáles son mis cualidades? ¿Cuáles mis talones de Aquiles? ¿Talones o defectos? ¿De qué soy capaz? ¿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 o siento que no puedo ser querido, valorado y amado? ¿Percibo una brecha enorme entre lo que quisiera ser y lo que creo que soy? ¿Qué puedo hacer por mí mismo? ¿Estoy tomando demasiado (y no porque me lo digan los demás, yo mismo me lo digo)? ¿Tomo menos o trato de que no me importe? ¿Lucho o me dejo estar?

La autoestima es un estuario caudaloso, turbulento, con cambiantes corrientes: el Paraná en su desembocadura en el Río de la Plata. Los ríos que desembocan en la autoestima son la infancia, las realizaciones, la trama de relaciones significativas, pero también los proyectos (individuales y colectivos) que desde el futuro hacen posible el presente. Repitamos esto: sin futuro no hay presente. Por supuesto que, con tantos afluen-

tes, la autoestima es turbulenta, inestable. Turbulenta pero no incognoscible; inestable pero no innavegable. Nuestra lancha es experta marinera si nuestra autoestima es, ni alta ni baja, buena. Sin embargo, algunos pasajeros vomitan o se marean.

La pérdida del anclaje cultural hace zozobrar al individuo. Digamos, sin caer en sociologismos,<sup>3</sup> que el anclaje cultural, como cualquier otro, sirve para descansar y reponer provisiones. Así pues, repetiré que lo social influye positiva y negativamente en cada vida.

Hace tiempo íbamos por la vida convencidos de que sabíamos quiénes éramos, qué buscábamos, si nos recibiríamos de médico o entraríamos en el deporte profesional. Quizás tratábamos de no sentir el cambio. La tradición prometía sosiego a quien cumpliera con ciertas pautas, en el amor o como abogado. Hoy en día, el derecho y el amor se han vuelto casi irreconocibles. Imposible asirse, agarrarse a un modelo. ¿Vio esos jinetes que tienen que sostenerse unos minutos sobre un potrillo salvaje? Son apenas segundos. Al que lo soporta, lo alzan por el aire. Otros concursantes son arrojados al piso por el corcoveo de la bestia. No podemos aferrarnos a nada. Pero estamos sostenidos. Sostenidos por nuestra historia individual, pero también por los vínculos y por nuestros logros. Y por lo histórico-social y sus diversos espacios. Es la complejidad: nuestro actual paradigma.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Sin embargo, le dedicaré varios capítulos a la ética y a los ideales propios de nuestro contexto social, porque son insoslayables de la autoestima.

<sup>4</sup> Un paradigma es el conjunto de las teorías, las técnicas, los valores, los problemas, las metáforas, etc., compartidos, en tal o cual época, por los científicos de una disciplina determinada: es la "matriz disciplinaria" que les permite entenderse y progresar. El estado normal de las ciencias (la "ciencia normal", dice Thomas Kuhn) es ese en que reina un paradigma. El terreno de la investigación se encuentra entonces bien demarcado por los descubrimientos anteriores, y eso produce un consenso eficaz: están de acuerdo no sólo en los descubrimientos ya realizados, sino en lo que queda por descubrir y en los métodos que hay que utilizar para llevarlos a

Estoy en Israel o en Palestina y caen misiles muy cerca de mí. Dentro de mi espacio histórico-social, pertenezco a una subcultura: soy un emigrado ruso (comunidad), profesor universitario (clase social), bastante descreído (pertenencia religiosa), socialdemócrata (pertenencia política). Todo ese conglomerado influye en mi autoestima, que a su vez influye sobre el conglomerado. *La autoestima resulta del entramado nunca fijo, siempre renovándose, de reconocimientos y proyectos compartibles y compartidos.*

### ¿CUÁNTAS AUTOESTIMAS CREE QUE HAY?

La autoestima contiene facetas con cierta autonomía. Es posible tener una buena autoestima en el terreno intelectual que contrasta con una frágil en lo afectivo. Puede ser variable en distintos planos, actividades y prácticas: laboral, afectivo, intelectual, corporal, sexual.

Es probable que un éxito o un fracaso en un sector tengan consecuencias en los otros. Un desengaño amoroso acarreará una vivencia de pérdida de valor personal. A la inversa, un éxito en un campo determinado puede beneficiar la autoestima. Es difícil que ciertas heridas narcisistas no irradien sobre otros planos. Por suerte, también irradian los logros.

Así pues, los componentes de la autoestima son interdependientes.<sup>5</sup> El amor por uno mismo promueve una mirada aproba-

---

cabo. Las revoluciones científicas, al contrario, son aquellos períodos en que un nuevo paradigma, que se opone al antiguo, surge y resuelve algunos problemas hasta entonces insolubles, haciendo desaparecer otros, suscitando algunos nuevos... Así, cuando se pasa de la mecánica clásica (la de Newton) a la física relativista (la de Einstein y sus sucesores), lo nuevo no son sólo las soluciones, sino también los problemas, las dificultades y los procedimientos.

<sup>5</sup> Abordaré en el próximo capítulo sus diversos componentes.



dora que influye en la confianza al permitir actuar sin inhibirse por temor al fracaso y al juicio de los otros. Interdependencia pero no perspectiva monolítica. Puede alguien tener dificultades en el amor por sí mismo: aun habiendo logrado una aceptable trayectoria personal, ante un fracaso sentimental se le impondrán dudas insoportables. También puede suceder que padezca de falta de confianza porque los padres lo han sobreprotegido evitándole la confrontación con la realidad, por lo cual, pese al afecto recibido, tendrá dudas torturantes ante sus logros.

Insoportables... torturantes. Todos sabemos que no estoy cargando las tintas.

La autoestima no es innata ni siquiera para la persona que la tiene suficientemente buena. No es sin costo. Tampoco es *totalmente* innata la destreza física de Lionel Messi. Aquí hablaremos de historia, que debemos entender como un cóctel de lo innato y lo adquirido, del capitalito o capital con que nacemos, de las inversiones que realizaron y realizan los otros significativos en nosotros, y de las que cada quien realiza en uno mismo.

La autoestima es un proceso continuo de interiorización del mundo exterior: la lengua que hablo, las categorías de la experiencia sensible o del pensamiento de las que me sirvo, la presión de las comunidades y de las colectividades, la pertenencia a un género, una edad, una clase. No somos hombres de una sola pieza sino de muchas, zambullidos en un torbellino que nos desafía a estar despiertos y vivos.

Algunos de nosotros estamos tan inadaptados que nos han encerrado en manicomios y cárceles, e incluso a veces nos han sometido a la estupidización de los calmantes. Otros estamos tan adaptados que nos hemos olvidado de nosotros mismos. La burbuja también es una cárcel.

El niño interioriza las imágenes y las propuestas que los otros tienen para él; puede elaborarlas para construir a ese adulto que será. Pero una persona no es una unidad, sino una

multiplicidad. Todos sus diversos aspectos: el profesional, el familiar, el amoroso, el político son relativamente autónomos entre sí. El yo puede resquebrajarse, enturbiarse, el espejo romperse y la computadora colgarse. No se asuste. Peor es que la copa no se rompa por estar siempre en la vitrina.

“La caridad bien entendida empieza por casa.” No tenemos nada mejor que nosotros mismos. Incluso el que se desloma trabajando por sus hijos. Incluso el que les dona un riñón. Incluso el que arriesga la vida por un ideal. Yo soy yo y, sin embargo, no tengo identidad pura. No soy sin los otros. En este libro y en mis libros anteriores, la concepción de la subjetividad es bien distinta del solipsismo.<sup>6</sup>

La autoestima no puede ser abordada sino desde el paradigma de la complejidad. Puede haber un desequilibrio neuroquímico pero lo que siempre habrá será la acción conjunta, y difícilmente deslindable, de la herencia, la situación personal, la historia, los conflictos neuróticos y humanos, las condiciones histórico-sociales y las vivencias.<sup>7</sup>

¿Estamos actualizados los especialistas o seguimos como si el mundo no hubiera cambiado? ¿No serán viejos nuestros paradigmas? ¿Cómo es hoy nuestra subjetividad? ¿Un mecanismo de relojería, como lo era en el siglo XVIII? ¿Una entidad orgánica, como en el XX? No. Hoy la metáfora para entender nuestros afectos y pensamientos es un flujo turbulento.

<sup>6</sup> El solipsismo es una radicalización del subjetivismo: todo lo existente se reduce a mi propia representación y la subjetividad queda aislada y encerrada.

<sup>7</sup> Hasta hace pocas décadas, en la ciencia predominaba la aspiración de simplicidad. Es simple y puede ser aislado, aislamiento que permite a los especialistas ser expertos. Pero esa lógica extiende sobre la sociedad y las relaciones humanas restricciones y funciones propias de una máquina y de la visión mecanicista que origina. *Complexus* significa lo que está tejido junto. Hay complejidad cuando son inseparables los elementos que constituyen un todo (como el económico, el político, el sociológico, el psicológico, el afectivo, el mitológico, etcétera).

Una forma de pensar compleja se prolonga en una forma de actuar compleja. Por eso el método debe incluir iniciativa, invención, arte, hasta devenir estrategia. La estrategia acepta la incertidumbre. Nuestro método para dilucidar la autoestima tendrá algún parecido con el de la ciencia contemporánea y casi ninguno con el de la clásica.

### LA AUTOESTIMA: UN FLUJO TURBULENTO

Y así, gracias al pensamiento complejo, el niño no es la crisálida del adulto mariposa, ni todos los violadores son hijos de violadores, ni todos los homosexuales hijos de padres sin auto-ridad. Más aún, los traumas, los duelos, los vínculos van tomando otro lugar, para el autor que escribe sobre ellos, para el especialista que reflexiona, intercambia e investiga. Para el que diseña políticas de salud o para quien en el hospital o en el consultorio trata a un individuo, a un individuo único, aunque sea redundante decirlo así.

No tenemos una fe ciega en que el pasado pueda superarse. Tenemos una confianza sensata. Nos hacemos preguntas y volvemos a hacérmolas. Es nuestro modo de pensar. ¿Cuál es la eficacia del pasado en el presente? ¿La infancia acuña un destino o provee ingredientes para renovados cócteles? ¿Lo nuevo es un espejismo: una mera expresión de deseos?<sup>8</sup>

¿Nos asustará el flujo turbulento? En los últimos años la atención se ha centrado en lo no predecible. En matemáticas irrumpió la geometría fractal. En termodinámica se privilegia-

<sup>8</sup> El sujeto está abierto a su historia, no sólo en el pasado sino en la actualidad. Está entre la repetición y la libertad. Como dice Henri Atlan (1979), entre el cristal y el humo. El sujeto es como un sistema abierto a los otros y al futuro. Entonces estamos condenados a volver a pensar; y a menudo, a pensar por primera vez.

ron los sistemas fuera del equilibrio. En biología, la teoría de los sistemas autoorganizadores productores de orden a partir del ruido.

La consideración del movimiento y sus fluctuaciones predomina sobre las permanencias. Esta conmoción del saber se desplaza de la física hacia las ciencias de la vida y la sociedad. La biología molecular no redujo lo complejo a lo simple (lo biológico a lo físico-químico) sino, por el contrario, recurrió a conceptos desconocidos, como información, código, mensaje, jerarquía. La biología propone la autoorganización para comprender cómo el azar produce complejidad. Lo psíquico incluye un nivel de complejidad aún mayor.<sup>9</sup>

En un sistema abierto, una “intrusión” desde el entorno no implica necesariamente desorganización, ni otro nivel de equilibrio, como sucede con un sistema cerrado. ¿No conoce la historia de la sordociega Hellen Keller? Léala en Wikipedia: <[http://es.wikipedia.org/wiki/Helen\\_Keller](http://es.wikipedia.org/wiki/Helen_Keller)>. ¿No ha visto nunca por televisión a esos hombres y mujeres sin brazos y sin piernas que... inadan!? A ellos la restricción vital les vino de afuera, sin comerla ni beberla. Esos nadadores tenían buenas razones para deprimirse y para llorar eternamente. Un caballo mancado pierde su razón de ser y es sacrificado. Pero en el ser humano un trauma puede conducir a una reorganización. Cuando la vida es dura –como para Hellen Keller, como para un soldado de Iraq–, el individuo es aniquilado o alcanza una mayor complejidad que aquel que vive entre algodones. Porque un sistema abierto tiene la capacidad de convertir esos ruidos (traumas) en información.

Abarcar una historia es “banca” una historia, soportarla como se soporta la crianza de un niño, con amor, con tesón, algunos conocimientos y disposición a aprender. Ni Hiroshima

<sup>9</sup> Véase Georges Balandier (1993).

ni el niño ni el que lo cría son ni una estructura inmutable ni un caos de acontecimientos. No se trata de votar ni de tirar la moneda, sino de entender tanto lo que permanece como lo que cambia. Es comprender estabilidades y acontecimientos.

Todos tenemos heridas en la autoestima porque todos luchamos en la escuela, en la casa, en el trabajo, en los lugares de diversión. Civilizadas o salvajes, son muchas las refriegas y difícilmente salgamos ilesos de todas. Habría que quedarse en casa, quietitos, y aún así no nos libraríamos de las vicisitudes de la autoestima. “A lo hecho, pecho.” Sin embargo, algunas personas tienen escasa tolerancia a la frustración o a veces el ataque es tan fuerte, tan masivo, que es un cimbronazo incluso para los individuos con buena autoestima. Tiemblan las estanterías.

Identifiquemos al enemigo. ¿De dónde viene el ataque? ¿Cómo estamos para defendernos? Ni el dengue ataca a todos por igual. Circunstancias actuales: “Es un desastre la relación con mi pareja y encima me despidieron del empleo. ¿Cómo querés que me sienta?”. Antecedentes históricos: “Mi viejo se hacía problema por todo. Se ahogaba en un vaso de agua”. Podríamos decir: “Sobre llovido, mojado”. Es decir, la injuria es a la vez una herida y un insulto.<sup>10</sup> El capital anterior no parece suficiente para absorberla.

#### LA CRIANZA: DEL DESAMPARO A LA AUTONOMÍA

*La crianza consiste en dar a un hijo primero raíces (para crecer) y luego alas (para volar).* En las primeras relaciones, un bebé puede experimentar la seguridad o bien el terror y la inestabi-

<sup>10</sup> Retomaré la relación entre pérdida e injuria en el capítulo VII, “Vergüenza: de la humillación al amor propio”, especialmente en el apartado sobre la vergüenza y sus vínculos con la culpa y la humillación.

lidad. En las posteriores, un niño puede tener la experiencia de ser aceptado y respetado o rechazado. Algunos niños experimentan un equilibrio entre protección y libertad. Otros, una sobreprotección que los infantiliza. Padres que dan pescado en vez de enseñar a pescar. Otros niños están subprotegidos, es decir sobreexigidos. Se los pone en un botecito en alta mar.<sup>11</sup>

El niño nace totalmente indefenso. Un recién nacido no se percibe como unidad. La tarea primaria consiste en lograrla. Tal proceso puede frustrarse, bloquearse o desvirtuarse, de forma de quedar detenido en algún estadio infantil.

Los niños descubren que son valiosos porque sus progenitores los tratan con afecto y porque ciertos valores son reforzados. Y estos niños se tratan a sí mismos con respeto porque observan cómo actúan sus padres con ellos y con otras personas. Recíprocamente, las fallas en la autoestima suelen originarse en la indiferencia parental, en la soberbia o en el maltrato.

La autoestima es energía psíquica, energía renovable, pila recargable. ¿Quién cargó nuestra pila por primera vez? Los padres o aquellos que ocuparon su papel. Uno, después, puede reservar la energía inicial para sí y tomar nueva de los otros o amar también a los otros, que es dar y recibir.

Observe a una madre con su recién nacido. ¡Qué avidez la del bebé! ¡Qué generosidad la de la madre! En él sólo hay necesidad imperiosa; en ella apenas se nota, hasta tal punto está transfigurada por la ternura. La humanidad se crea ahí, creando el amor. El niño toma; la madre da. En él está el placer corporal; en ella, la alegría. El amor nos precede y nos enseña a amar y amarnos.

El bebé-niño responde al modo en que los otros significativos estiman su presencia y sus logros. La eficacia depende del

<sup>11</sup> Véase el capítulo III, “La construcción de la autoestima”.

modo en que el niño responda a los otros; sin embargo, su valoración depende del modo en que los otros respondan ante el niño.

Un psicoanalista inglés, bonachón él, Donald W. Winnicott, advirtió un día que algunos bebés entraban en pánico si la madre se alejaba, aunque sólo fuera durante un minuto. Otros, en cambio, lograban la "capacidad de estar solos". No sólo soportaban el alejamiento sino que parecían disfrutarlo. En el adulto hay algo de aquel bebé que fue.

El bebé cada tanto está solo. Por unos minutos los padres o la abuela o la empleada lo dejan solo. Todavía sin caminar, va aprendiendo a andar por la vida, a hacer *trekking*. Y mientras está sólo se le ocurren cosas relacionadas con esos seres que tiene alrededor. En algún momento tuvo que darse cuenta de que esos seres magnánimos, que a veces lo rodean y a veces lo dejan solo, podían no volver o podían no darle el alimento o podían mirarlo de otro modo. Y así se va demoliendo su omnipotencia.

Las grandes depresiones y las alteraciones del humor a menudo derivan de un discurso familiar en el que prevaleció una actitud crítica e inhibidora para con el niño. No estamos condenados por esa mirada cruel. Si estamos condenados es porque no tuvimos posteriormente oportunidades de reemplazarla o no supimos aprovecharlas. También es cierto que a lo largo de nuestra vida debemos desechar mensajes y miradas que reforzarían este discurso que transmite insatisfacción con uno mismo.

Lo perturbador no es recibir cuestionamientos sino recibirlos de manera constante. La actitud hipercrítica es más nociva cuando no está balanceada por miradas benevolentes. *Esa hipercrítica obedece a un perfeccionismo patológico*. A veces puede ayudar a conseguir los objetivos en ámbitos limitados y bien definidos, pero su costo emocional es elevado. ¿Qué precio tienen los éxitos en una atmósfera tóxica?

## ¿EN QUÉ ESPEJOS NOS MIRAMOS?

Nuestra mirada acerca de nuestra identidad depende de múltiples espejos, aunque también existe un espejo interior pero no es "objetivo" y está enturbiado por la mirada de los demás. ¿Estoy trabajando bien? ¿Mis hijos me quieren? ¿No tengo entusiasmo para nada? ¿Mis pacientes están progresando? ¿Soy íntegro en mi vida? ¿Descuidé a mis personas queridas? ¿Me preocupo verdaderamente por los muy necesitados? ¿Aporto algo a la comunidad? ¿Mi vida está acorde con mi ética?<sup>12</sup>

De todos los juicios que hacemos, ninguno es tan importante como el juzgamiento de nosotros mismos. E, inmediatamente después, el de nuestros seres queridos. Ese juicio tiene repercusión en cada momento y condiciona el modo de actuar y de fijar nuestros objetivos.

*Tener autoestima es sentirnos competentes para enfrentarnos a los desafíos y creernos merecedores de recompensa*. Contiene varios aspectos: confianza en nuestra capacidad de pensar, aprender, elegir y tomar decisiones adecuadas y convicción en nuestro derecho a ser reconocidos por los demás y por nosotros mismos.

Pensemos la autoestima sin abaratarla, sin simplificar, pero libre de un determinismo a ultranza por el cual la autoestima es fatal; mi destino, inexorable. Por suerte existe el presente, gracias al cual podemos relativizar un pasado destructivo o lo destructivo del pasado si el daño no fue muy grande. He heredado de mi padre una ferretería. ¿Continuaré con *su* ferretería? ¿Le daré *mi* estilo al negocio? ¿O lo venderé porque no me siento ferretero?

<sup>12</sup> En otros capítulos diferenciaré ética de moral, pero adelanto que, para Michel Foucault, la ética se distingue de la moralidad porque ésta contiene sistemas de conminación y prohibición que remiten a algún código formalizado. La ética, por su parte, se refiere al ámbito de cómo debe uno conducirse en su existencia cotidiana.

La autoestima es el informe que uno se hace sobre uno mismo. Mejor dicho, los sucesivos informes. Esos informes evalúan si merecemos los reconocimientos logrados.

¿Por qué la autoestima es más amplia que el egoísmo? La pregunta obliga a examinar otras palabras. Si decimos “orgullo”, quizá nos quedemos encerrados, dado que no estamos solos por más que no tengamos familia y vivamos solos. Si decimos “amor propio”, nos quedamos en una perspectiva sentimental.

Busquemos una dimensión más objetiva. El verbo “estimar” procede del latín *aestimare*, “evaluar”, que quiere decir dos cosas: “determinar el valor” y “tener una opinión sobre algo”. Una cosa es apreciar, valorar, reconocer el mérito, y otra cosa es creer, juzgar, evaluar. Una remite al afecto y otra, al discernimiento.

Me resultó difícil escribir este libro. Ello se debió a que no supe con certeza cuál sería la terminología adecuada. “Conviértase en su mejor amigo, gane su propia estima, piense en positivo”... Para publicar un libro muchas veces se nos fuerza a ser chispeantes, divertidos, ligeros. No sólo la felicidad constituye, junto con el mercado de la espiritualidad, una de las mayores industrias de la época, sino que es también el nuevo orden moral.

*Entre pontificar y dar cuenta.* Hay muchos libros de autoestima en las librerías. Es grande la oferta en la sociedad de consumo. Todos dicen algo. Ninguno es la verdad única y última. A las verdades se las conquista, una por una (no hay “verdades fáciles”). Ser competente como *showman* no convierte a nadie en líder de opinión. Pontificar es bajar línea. Es parecido a despotricar, porque casi siempre el que pontifica desprecia las ideas de los demás. Opinar es acercar modestamente una idea. Dar cuenta, en cambio, es ambicioso y requiere tolerancia a la frustración. El que se sumerge en un tema, el que intenta dar cuenta de ese tema, absorbe tanta información como puede.

“A grandes males, grandes remedios.” Las pequeñas adversidades casi no cuentan y pasan inadvertidas. Las que nos detienen, a llorar o a juntar fuerzas, son las medianas y las grandes. No somos mendigos cuando pedimos ayuda y la obtenemos de nuestros seres queridos o de profesionales.

La estima malherida se repara. Como las ciudades europeas después de la guerra, se repara o se reconstruye. Cuando se reconstruye es porque algo había quedado: el terreno. En determinado momento los holandeses, con poco territorio, decidieron ganarle terreno al mar: el *Zuiderzee*. Un individuo con buena autoestima quiere un departamento más grande o jugar más veces a la semana fútbol o más de lo que sea. Secar las lágrimas es ganarle terreno al mar. Pasarla bien también demanda esfuerzos, coraje para enfrentar lo nuevo.

*Nadie se baña dos veces en el mismo río.* Algunos recordarán a Mercedes Sosa cantando *Todo cambia*. Otros, al filósofo griego Heráclito. Y muchos habrán oído hablar del “miedo al cambio”. ¿Por qué, si acepto que no hay dos hojas iguales, me cuesta aceptar que cada mañana me levanto con un estado de ánimo distinto?

Todo cambia. Oscila la situación mundial. Oscila la situación nacional y la provincial. Un hijo tiene fiebre. El otro ganó con su equipo de fútbol y está por viajar a Bariloche. Oscila lo bueno y lo malo. Algunos de los estímulos del afuera los podemos controlar. A otros los tenemos que soportar, absorber como absorbe el yudoca el golpe de su adversario. Para lo cual, como el yudoca, tendremos que entrenarnos.

Este libro no propugna la sonrisa porque sí, la sonrisa congelada, eterna, como en un comercial de dentífrico. Tampoco voy a hacer un drama porque me duele el estómago. En el trabajo me dirán que tome una pastilla. Pero debo decidir yo qué hago (dieta, pastilla, ir a la guardia). Estoy a merced de mis propios juicios. ¿Ayer trabajé mejor que otras veces? ¿O sim-

plemente estaba contento por otras cosas? ¿Me estoy dejando llevar por la opinión de un discípulo que quiere halagarme? Por ahora, basta de reflexiones, tengo que hacer. Como dijo Julien Green: “Tengo una obra que realizar. No tengo tiempo para nada más”.

No corremos a la guardia por unas líneas de fiebre. La tensión arterial varía pero no nos tomamos obsesivamente la presión. Las manifestaciones de sufrimiento de la autoestima se consideran normales si se presentan ocasionalmente. Pero pidamos ayuda si los interrogantes acerca de nosotros y nuestra imagen ocupan un lugar preponderante para nosotros mismos y a veces también para los demás. Si dependemos exageradamente de los otros. Si estamos demasiado pendientes de ser aceptados. Si tenemos una obediencia ciega a normas y códigos en lo que se refiere a apariencia física, moda, vocabulario, posesiones materiales, actividades, tiempo libre, vínculos, tomas de posición.

Luchar por un objetivo debería ser más gratificante que alcanzarlo, si el camino es mejor que la posada. Como dijo Picasso, “No busco, encuentro”. Logré el Premio Municipal de Poesía. Estoy contento. Pero sigo escribiendo porque me agrada el esfuerzo, como al levantador de pesas. Mi meta no debería estar sólo en el reconocimiento externo, sino en lo que siento habida cuenta de que solo, sin afuera, sería un autista.

Publicar un libro indica que se consumó cierto recorrido. Nuestras ideas surgen a partir de la vida, de las lecturas y de experiencias, pero esa actividad de pensamiento suele volatizarse si no es tramada en el trabajo de escritura. El pasaje de una forma oral a escrita no implica sólo un ejercicio de estilo sino una transformación.

Este libro está escrito para los que están muy desanimados y para los que se beben los vientos y se llevan el mundo por delante. También para los equilibrados, si es que existe el justo

medio. Este libro pretende informar pero no es de autoayuda. *Libro-ayuda*. Para su autor, que aprendió mucho mientras lo escribía. Lionel Messi o Juan Martín Del Potro tienen asignado un director técnico o un entrenador. Usted no. Usted puede entrenarse con un gurú, un sacerdote, un terapeuta, este libro, otro. O entrenarse solo, si le da resultado; aunque son pocos los músicos que tocan de oído, sin haber pasado por aprendizajes más o menos académicos.

Hay cocineros que no dicen su secreto, así como hay autores que escriben en difícil para ser más carismáticos. Pero reconocamos que algunos de los temas que abordaré requieren cierto esfuerzo del lector para no perder el hilo. Le pido al lector que siga leyendo aunque por ahora se le escapen algunas cosas. A lo largo del libro irá entendiendo cada vez más, hasta llegar a entender casi todas.

*Jugar con las palabras*. Antes de comprar una vivienda recorro la oferta existente. Antes de comprar una computadora visito varios negocios o sitios de internet. Antes de emprender una actividad... Antes de elegir pareja... Antes de elegir un libro...

En los trabajos científicos, en los de divulgación, en la charla más descontracturada, las palabras son demasiado importantes. Por eso intentaremos usarlas con cuidado, no con el cuidado que se pone en el manejo de virus y explosivos, sino con el amor con que tratamos a los bebés. En este libro habrá palabras bebés, así como adolescentes, adultas y viejas. Y en nuestro sitio Web<sup>13</sup> o en nuestro correo el lector podrá preguntarnos cuando no entienda alguna. También podrá preguntar por párrafos y por el libro todo. Un término no posee un sentido absoluto o eterno. Por eso su sentido no deja de variar, en función de los contextos, de las situaciones, de los individuos,

<sup>13</sup> <<http://www.luishornstein.com>>; luishornstein@hotmail.com

de las problemáticas. Disfrutemos entonces de las palabras, que son tan amables y tan serviciales. Con palabras arrullan la madre y el padre al bebé. Si no le hablan, el bebé no crece. Y muchas veces las palabras son curativas.

## II. *Los componentes de la autoestima*

Trabajar un concepto es hacer variar su extensión y su comprensión, generalizarlo mediante la incorporación de los rasgos de excepción, exportarlo fuera de su región de origen, tomarlo por modelo; en resumen, conferirle de manera progresiva, mediante transformaciones reguladas, la función de una forma.

GEORGES CANGUILHEM, *Lo normal y lo patológico.*

TODAS LAS PERSONAS, aun las menos dadas a la introspección y a observar a los demás, tienen una somera idea de lo que es la autoestima. Veamos si podemos aclararla recurriendo a distintos puntos de vista. En la autoestima participan no sólo sentimientos, sino también pensamientos y actitudes. Existe un elemento afectivo, una valoración positiva o negativa según ciertos ideales. *Por autoestima entendemos esa autoevaluación que expresa aprobación/desaprobación.*

La valoración implica que hay percepción y que hay patrones. Debemos considerar muchas percepciones y muchos patrones (o un patrón que se repite). Como un sitio Web, alguna vez la autoestima estuvo en construcción y cada tanto es actualizada y está siempre *online*, a menos que se tilde.