

EL VALOR DE LA AUTOESTIMA EN LAS RELACIONES AFECTIVAS

THE VALUE OF SELF-ESTEEM IN EMOTIONAL RELATIONSHIPS

Alicia Romero Fernández

Psicóloga y psicoanalista. Especialista en terapia individual y de pareja.
Profesora asociada U.I.C., Barcelona, España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Romero Fernández, A. (2015). El valor de la autoestima en las relaciones afectivas. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 107-114

Resumen:

A través de la breve exposición de un caso clínico, el presente artículo trata de ofrecer una explicación sobre la importancia que un correcto desarrollo de la autoestima tiene en las relaciones afectivas. Veremos asimismo cómo los modelos familiares y las experiencias en la infancia contribuyen a construir el desarrollo de una autoestima validante, o en su alternativa disfuncional, rasgos narcisistas de la personalidad que suelen dificultar las interacciones sociales.

Desde el modelo psicoterapéutico integrador e interdisciplinar que configura la terapia Dendros, ayudaremos al paciente a encontrar un significado más adaptativo a sus propias experiencias de vida logrando así alcanzar un buen equilibrio emocional.

Palabras clave: Autoestima, terapia, apego, narcisismo, vínculos

Abstract:

Throughout a brief exposition of a clinical case, the current article tries to offer an explanation about the significance that a correct development of self-esteem has in emotional relationships. We will also see that how the familiar models and the childhood experiences contribute to build the development of a proving self-esteem, or, in a dysfunctional alternative, narcissist characteristics that tend to complicate social interactions.

From the psychotherapeutic, unifying and interdisciplinary model that configures the Dendros therapy, we will help the patient to find an adaptive significance to his own life experiences reaching a good emotional balance.

Keywords: self-esteem, therapy, attachment, narcissism, bonds



Introducción

“Según se es, así se ama”, decía Ortega y Gasset (1980). Las consultas sobre cuestiones relacionadas con el amor acostumbra a ser las más demandadas en psicoterapia, especialmente centradas en dos grandes temas: en la autoestima y en las relaciones afectivas. Dos términos unidos por un mismo concepto, el amor, pero que adquieren matices distintos. Por un lado el amor de la autoestima, dirigido hacia uno mismo, por otro el amor en las relaciones afectivas, orientado hacia los demás. Cada persona construye su propia idea del amor, porque es una respuesta aprendida.

Alfredo Canevaro utiliza una metáfora muy elocuente, recogida por Laura Contino, cuando afirma: “*La pareja es el perchero donde colgamos nuestros trapos sucios*”. Así lo explica en uno de sus artículos: “*Hay un concepto en psicología que se llama proyección: atribuir a la otra persona (el perchero) cuestiones nuestras no resueltas (nuestros trapos sucios)*... “*La pareja “sólo” nos está haciendo de espejo de todas aquellas carencias que llevamos desde quizás cuanto tiempo cargando en nuestra mochila, pero inconscientemente queremos que esta persona nos rescate y por fin nos dé todo lo que no hemos tenido antes...y así la pareja se convierte en un salvavidas*”. (Contino, 2013).

Cuando una persona no tiene bien construida la base nuclear que lo sustenta todo (el Yo) tiende a buscar el amor en el lugar incorrecto, y se pierde en una selva emocional. Erickson sostenía la necesidad de estructurar una identidad, un yo seguro que permita desarrollar la capacidad para intimar. Por todo ello, muchos de los problemas que requieren intervención especializada nacen de una deficiente construcción de la propia autoestima, causa de múltiples desajustes en la vida adulta.

Presentaré a través del siguiente artículo un ejemplo de trabajo terapéutico de autoestima en un caso de narcisismo, ilustrando así el valor que tiene la autoestima en cualquier ámbito de la vida, y, en concreto, en las relaciones de pareja. Antes de ello explicaremos brevemente la diferencia entre los conceptos de autoestima y narcisismo, y situaremos al lector en el marco que estructura nuestro modelo de trabajo.

La autoestima se diferencia del narcisismo en que la primera representa una percepción permanente y realista de nosotros mismos en la que pueden incluirse tanto fortalezas como debilidades y, a pesar de ellas, la persona siente su valor, independientemente del resultado; la persona no necesita corazas, no necesita defender su valor porque lo da por hecho. El narcisismo, por el contrario, es un enamoramiento de la propia imagen, una compensación de la inseguridad que proyecta o refleja una imagen fantasiosa del yo en los demás y en uno mismo. Implica la preocupación por sí mismo y sobre cómo es percibido por los demás.

Desde este enfoque sería adecuado aceptar que el narcisismo puede ser entendido como una desviación de la autoestima. Así como la autoestima es el reconocimiento propio e incondicional, que se construye progresivamente y se siente internamente, es un autoconcepto sólido a partir del cual pueden establecerse

relaciones sin depender de ellas, el narcisismo, en cambio, necesita del otro porque se crea a través de terceros, depende del reconocimiento externo, se alimenta de personas que reflejen su propio valor. La elección de pareja en la persona narcisista no contempla al otro, porque no lo ve como un ser distinto a él, sino como parte de él, como un complemento que alimenta la imagen ideal.

En las relaciones amorosas la persona con perfil narcisista se sitúa en un constante dilema entre la necesidad de crecer y aprender a ser autónomo, liberándose de las imposiciones externas, y su gran temor a no ser reconocido por los demás. Necesita tener una pareja pero sin comprometerse demasiado porque se agobia, no quiere renunciar a nada. Tiene dificultades con la intimidad, le cuesta abrirse. Creen que estar en un vínculo afectivo supone renuncia y malestar, cuando en realidad, el compromiso es una elección desde la libertad, no desde la renuncia.

La filosofía de trabajo terapéutico en nuestro centro toma como punto de partida un modelo integrador e interdisciplinar a través del cual moldeamos un tratamiento personalizado y adaptado a las propias necesidades del cliente/paciente. Tras el análisis inicial de la demanda terapéutica se establecerán unos objetivos de trabajo definidos desde la primera sesión. Dichos objetivos se orientarán siempre con la finalidad de que el paciente restablezca su equilibrio psicológico, desarrollando una estructura propia de regulación, y encuentre un significado a sus propias experiencias de vida.

La terapia será un recurso con el que aprenderá a identificar sus problemas y reaprender a construir su visión de sí mismo y de la realidad. En un proceso terapéutico ideal, el paciente aprenderá a reorganizar de modo autónomo su propio sistema para que éste deje de ser una restricción a su propia libertad como ser humano. Ayudaremos a que el paciente se considere un ser válido y digno de amor, simplemente por el hecho de existir, desprendiéndose de las pesadas cargas que entorpecen el camino hacia la madurez o autonomía emocional. Acompañar al paciente en el duro camino hacia la autonomía emocional será parte del proceso.

Cuando tratamos en consulta temas como la autoestima, diseñamos un recorrido a través del que se complementa la terapia individual con talleres que permiten trabajar en profundidad temas nucleares. En los talleres sobre autoestima, se explica al cliente/paciente cómo ésta se construye y a través de diferentes técnicas vivenciales, se facilita la comprensión y la repercusión que tiene en nuestras vidas.

El cliente/paciente que inicia un trabajo de autoestima comprenderá que esta se interioriza ya desde la primera infancia a través de los vínculos que se establecen con los progenitores y que nuestra conciencia de ser nace del reconocimiento de los demás, por lo que el afecto recibido en los primeros años de vida marcará la construcción de la propia seguridad y la relación con los demás y con el mundo.

Los cuidados y las caricias que nos dispensan nuestros padres generan una base sólida sobre la que aprendemos a percibirnos y a percibir el mundo. Esa primera experiencia de apego en la infancia se reforzará, o debilitará mediante los mensajes que vamos recibiendo por parte de otras figuras como los hermanos, los

profesores, los amigos.

En definitiva, el niño introyecta a nivel inconsciente si es digno de amor, si merece la pena amar, cómo se da afecto a los demás y si merece la pena mantener relaciones en las que dar y recibir amor. El niño descubre el amor cuando es amado.

Cuando la autoestima es deficitaria aparecen dificultades para amar de forma sana, debido a que, si alguien no tiene la experiencia de amor sano, puede dudar de cómo ofrecerlo a los demás o, incluso, puede no saber cómo hacerlo. Nadie nace sabiendo quererse, ni sabiendo querer.

Aunque el niño haya recibido el sustento afectivo para construir su autoestima, al llegar a la etapa adulta tomará conciencia de que, para conseguir que le quieran, necesitará aprender a ganarse el amor de los demás desarrollando un repertorio consistente en sus valores personales, un autoconcepto, una forma de comportarse... en definitiva, una forma de ser y de desenvolverse con los demás con la que sentirse seguro.

El caso que se desarrolla a en los siguientes párrafos es un claro ejemplo de la dificultad para establecer una relación de amor sana con los demás si no existe una sana estima hacia uno mismo, si no existe una construcción sólida de autoestima.

Estudio de caso

A., de 38 años de edad, acudió a consulta para “*dejar de fastidiar a los demás*”. Creía que boicoteaba constantemente sus relaciones de pareja, se definía como “*infiel por naturaleza*” y confesaba que, a pesar de su aparente seguridad, se encontraba frecuentemente inmerso en un mar de dudas. Se sentía atrapado, en una espiral infinita en que “*quería pero no podía... y cuando podía no quería*”. Anhelaba construir una familia con su actual pareja con la que llevaba un año de relación pero temía volver a destruirla, tal y como refería haber hecho en sus anteriores relaciones. Destruía sus relaciones para comprobar su teoría: que él no era merecedor de cosas buenas.

Lo difícil de estos perfiles narcisistas es que lleguen a consulta, habitualmente su falta de madurez emocional les lleva a responsabilizar a los demás y a las circunstancias de su malestar, por lo que no suelen tener conciencia de problema: el malestar para un narcisista es culpa de lo externo, por lo que la solución pasa por eliminar dicha causa. Pero, en este caso, teníamos una fantástica oportunidad para hacer un apasionante proceso, A. mostraba ser consciente de que el problema tenía que ver con cómo se manejaba él en su vida.

La estima de A. hacia si mismo carecía de pilares internos sólidos, construyó una autoestima *en base al otro*, por lo que, cada ruptura era percibida como un fracaso que intentaba compensar con la siguiente relación. Su narcisismo le impedía construir relaciones sanas, por su miedo al compromiso y a la intimidad que él verbalizaba como miedo a “no elegir bien”, a equivocarse en la elección de la persona adecuada. La mala gestión de sus dudas le llevaba a hacer tambalear la poca estima que, en realidad, tenía.

Tras la reformulación de su demanda inicial “*quiero dejar de fastidiar a los demás*” en un demanda operativa (Villegas, 1996), *A.* verbalizaba que *quería aprender a quererse a si mismo y a los demás*, lo cual nos marcaba un claro camino de trabajo terapéutico.

En el momento en el que *A.* acude a consulta llevaba un año de relación con su pareja. Empezaba a identificar algunas sensaciones de vacío y ansiedad que ya habían existido en sus relaciones anteriores y sentía la necesidad de volver a su ritual de búsqueda de nuevos retos. Pero esta vez, había cambiado algo: empezaba a cuestionarse que el problema quizás no estaba en sus parejas, sino en él. La rutina, la pasión decreciente, la estabilidad con su actual pareja empezaban a generarle un cierto grado de ansiedad. Explicaba que se veía a si mismo buscando conflictos sin motivo, dudando de si su pareja le parecía atractiva, evaluando al milímetro cada actitud o comportamiento de su pareja. *A.* empezaba a sentir la necesidad de alejarse o huir. Se sentía obligado a responder a las expectativas de su pareja, del mismo modo que evitaba contrariar a su madre. Al mismo tiempo identificaba esos sentimientos con una intensa culpabilidad.

Trabajamos con *A.* para ayudarle a tomar consciencia de su forma de querer y de percibirse a él y a los demás. Para ello, tras la visita inicial programamos dos sesiones de evaluación, en las que se revisaron estos conceptos sobre el amor, las relaciones y la autoestima, a través del análisis de su genograma y la aplicación de la técnica de autocaracterización (Kelly, 1955).

Mediante el trabajo con el genograma se analizó su concepto de vínculo de apego con sus progenitores así como los constructos familiares. Este análisis permite asimismo entender el rol que cada uno ha desempeñado en su familia de origen, las relaciones establecidas con hermanos y el modo en que cada uno aprendió a vincularse.

El padre era una figura ausente, la madre de *A.* perfeccionista, adoctrinaba a sus hijos para que “*hicieran las cosas bien*”. Exigente y crítica, en su afán de que sus hijos hicieran las cosas bien generaba contrariamente a sus intenciones, que *A.* sintiese no estar a la altura. Imponía de forma autoritaria su criterio y le costaba perdonar los errores de *A.* provocando en éste sentimientos de culpa. Confundía exigir a su hijo con amarlo. Esa exigencia provocaba en *A.* sentimientos de temor, miedo a lo que pudiera pasar si no era capaz de cumplir las expectativas de su madre, por lo que, a nivel inconsciente no se sentía digno de amor, si no satisfacía las exigencias de la madre.

En los primeros años de vida se conforman los grandes patrones emocionales que nos rigen: el amor y la curiosidad. Aprendemos si somos dignos de ser amados y si merece la pena amar. Si el mundo es un lugar digno de explorar o si por el contrario debemos escondernos de los demás. Los primeros cinco años de vida son una vida entera. El patrón de inseguridad aprendido de *A.* desde los primeros vínculos condicionó la manera relación consigo mismo y con los demás, así como la interpretación de su realidad (López Sánchez, 2009).

Sesión tras sesión *A.* empezaba a conocerse más, a ser consciente de su funcionamiento psicológico, a identificar los obstáculos psíquicos que mantenían su malestar, los mensajes que había recibido por parte de sus figuras de referencia y que había interiorizado. A través del trabajo con el genograma y del análisis de sus vínculos familiares comprendía cómo interpretaba la realidad presente, cómo aprendió a vincularse. *A.* descubría cuál era su dificultad para amar y gracias a esa comprensión el escenario de cambio, aunque no era fácil, se hacía cada vez más posible. Este es uno de los grandes momentos de la terapia, cuando el paciente siente que el cambio es posible.

Para construir una relación sana con los demás *A.* debía construir una percepción distinta sobre sí mismo, por lo que utilizamos la técnica de autocaracterización. Esta técnica es una descripción que el cliente realiza en tercera persona sobre sí mismo. Se trabajó sobre la opinión que *A.* había construido sobre sí mismo, sobre la percepción de su autoestima a través de este ejercicio que nos permite conocer el repertorio de constructos mediante el que la persona construye su entorno y sus relaciones sociales. Siguiendo el primer principio de Kelly: “*Si no sabes qué es lo que anda mal en tu cliente, pregúntaselo*”, la autocaracterización y el diálogo en silla vacía nos permitieron identificar qué era lo que impedía cambiar las características identificadas como negativas en su persona.

Este fue un importante momento en la terapia, puesto que *A.* solía mantener una fuerte crítica hacia sí mismo y su dificultad de compromiso que, gracias al trabajo de autocaracterización pudimos reformular: *A.* tenía tanto miedo de decepcionar a los demás y confiaba tan poco en su criterio personal que mentía constantemente o bien salía huyendo como forma de hacer frente a ese dilema. Una forma inmadura de dar salida a sus deseos por temor a que, si los expresaba, le dejaran de querer.

Sin una correcta autoestima resulta imposible poder mantener una vida afectiva sana. Las herramientas como las técnicas que se exponen en el presente trabajo resultaron eficaces para ayudar a *A.* a desaprender los patrones relacionales y la convicciones adquiridas que dificultaban su relación.

Los patrones relacionales (Cámara, 2012) se definen como los esquemas o modelos neuroquímicos que se crearon en nuestra infancia, fundamentalmente en la relación con nuestros progenitores, que son activados y se hacen presentes al experimentar en nuestras relaciones actuales vivencias semejantes.

Identificar y comprender estos patrones que nos impiden cambiar son las primeras fases del proceso de transformación, pero puede quedarse en una simple reflexión racional si no se ayuda al paciente a que sienta que es posible. De ese convencimiento nacerá la motivación interna necesaria para que *A.* aprenda a decidir libremente, sin culpa, si quedarse o irse de una relación de forma responsable.

A lo largo de nuestras sesiones, trabajamos su historia afectivo-sexual, revisando las experiencias vividas en sus anteriores relaciones para ayudarle a que

tomase consciencia que él podía llegar a ser libre en una relación, si hasta ahora no había sido capaz de ello era porque replicaba la misma dinámica que había vivido desde que era un niño. Comprendió sus dificultades respecto al establecimiento de compromiso afectivo, los vínculos que creaba nunca eran los suficientemente arraigados y estables como para construir un proyecto común con alguien. Tenía miedo a perderse en el otro, miedo a equivocarse en la elección de su pareja, a la incertidumbre, a no estar a la altura, no se sentía capaz de renunciar a la posibilidad de estar con “alguien mejor” y entonces, se alejaba.

A. escogía parejas con quienes, de forma inconsciente replicaba el patrón de relación existente con sus progenitores. Mujeres o bien, que le ofrecían amor incondicional, sin límites, alimentando así su imagen narcisista pero que, tras lograr su fantasía de amor incondicional, dejaba de ser bello para convertirse en aburrido. O bien el caso contrario, mujeres con quienes se relacionaba como un “niño obediente”, capaz de acceder a los deseos de sus parejas para no perder su estima o para evitar un castigo ante las figuras de autoridad, similar a la relación que mantenía con su madre. Mientras permanecía en sus relaciones las vivía desde la ansiedad y cuando las dejaba, las deseaba. Esta cita de Erich Fromm (*The Art of Loving*, 1956) define a la perfección cómo se sentía A. en el momento de inicio de su recorrido: *Si soy lo que tengo y lo que tengo lo pierdo, entonces quién soy?*

Tratamos de buscar el significado de sus dificultades para vincularse a través de la construcción de la historia de vida mediante diferentes técnicas vivenciales que se enumeran en párrafos posteriores. Cabe señalar que para que una persona pueda trabajar su autoestima y relaciones amorosas, necesita despojarse de sus traumas, que lo enredan una y otra vez en las historias no resueltas. Se requirió de un trabajo de conversión del trauma en narrativa, que nos permitió poner palabras a la experiencia traumática y transformar así lo inconsciente en consciente.

Una vez se transforma el material inconsciente en información consciente, el trabajo emocional fue una de las claves de nuestro proceso. No se trata sólo de entender desde un punto de vista racional, sino emocional. El sólido vínculo terapéutico construido propició la aplicación de técnicas como la Línea de la Vida (Villegas, 2013) o la integración del ciclo vital (Pace, 2002) que sirvieron para reestructurar un yo central sólido así como a reconstruir todas las circunstancias que formaron la reputación que A. tenía de si mismo. La experiencia emocional que el paciente obtuvo tras las sesiones en las que realizamos estas técnicas ayudó a que comprendiese y sintiese sus bloqueos y por qué tenía tanta dificultad en cambiarlo.

La Técnica de Estimulación Bilateral Bakaikoa (Bakaikoa, 2012) fue otro de los recursos utilizados, recurrido con mucha frecuencia a lo largo de las sesiones. Se aplicaba con el objetivo de rebajar la ansiedad que le producían diferentes situaciones. A. presentaba un estilo de afrontamiento evitativo, necesitaba evadirse del malestar, lo que le llevaba a distanciarse cuando conectaba con algún sentimiento de inseguridad que relacionaba con la relación. La utilización de la T.E.B.B. contribuyó a desarrollar así su inteligencia emocional, aprendiendo a tranquilizarse,

a gestionar sus emociones.

El recorrido a través del que acompañé a *A.* fue dando como resultado la adquisición y desarrollo progresivos de nuevos recursos que le permitieron hacer frente a sus dilemas, a sus conflictos de una forma distinta. Aprendió a elaborar relaciones sanas, al mismo tiempo que se reinventaba como marco contenedor de dichas relaciones. El amor hacia al otro se construye a partir de nuestro estado interior y *A.* aprendió a sentirse digno de amor, a respetarse y respetar, a hacerse cargo de sí mismo y promover la intimidad, en definitiva aprendió el significado del amor sano.

Referencias bibliográficas

- Bakaikoa, M. (2012). www.bakaikoa.com
- Cámara, I. (2012). Tesina formación en terapia Gestalt. Barcelona.
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós (2004).
- Kelly, G. (2001). *Psicología de los constructos personales: Textos escogidos*. Barcelona: Paidós.
- López Sánchez, F. (2009). *Amores y desamores*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Ortega y Gasset. (1980). *Estudios sobre el amor*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pace, P. (2002). *Integración del ciclo vital: conectando los Estados del Ego a través del tiempo*. Ed. Lifespan Integration.
- Villegas Besora, M. (1996). El análisis de la demanda. Una doble perspectiva, social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 7(26-27), 25-78.
- Villegas Besora, M. (2013). *Prometeo en el Diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- Villegas, M. y Mallor Plou, P. (2012). El narcisismo y sus modalidades. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 59-108.