

Reflexiones sobre la neurosis del sí mismo (o de la autoestima)

Gabriel Traverso

Introducción

En Análisis Existencial (AE) la neurosis del sí mismo es denominada también como “histeria” y es descrita en términos más similares al trastorno histriónico de personalidad (desde luego, en un grado más bajo) que a los otros trastornos de personalidad del sí mismo.^{1,2} La cuestión en este trabajo es si podemos hablar de otras neurosis del sí mismo en analogía a los demás trastornos de personalidad (neurosis *border*, neurosis narcisista, etc.) y no limitarnos sólo a la neurosis histérica.

Abordaremos el tema desde dos ángulos distintos. En primer lugar, trataremos de comprender la neurosis del sí mismo a partir de la rigidez de los rasgos predominantes de personalidad y el poco acceso a los rasgos más reprimidos. En segundo lugar, intentaremos comprender lo neurótico desde una mirada hermenéutica.

Rasgos de personalidad

Hablar de neurosis (o trastorno neurótico) es referirse a uno de los niveles nosológicos que clasifican el grado o intensidad de un trastorno psicológico. Entre la “perfecta” salud mental (si existe tal cosa) y la psicosis más extrema, podríamos decir que hay un continuo, y la frontera entre la sanidad y la neurosis, o entre la neurosis y el trastorno de personalidad, o entre éste y la psicosis, no es precisa; contiene un grado de imprecisión.



Fig. 1.- Esquema que enfatiza la continuidad desde lo más sano a lo más patológico en la dimensión psíquica.

Esto es particularmente relevante en el ámbito caracterológico o de la personalidad. Si pensamos en los rasgos de personalidad como recursos psíquicos estructurados que dispone el individuo para desenvolverse como persona en su existencia, una personalidad sana debiese contar con un adecuado equilibrio entre todos los rasgos, de modo de poder administrar todos esos recursos para resolver adecuadamente las diferentes situaciones existenciales que debe enfrentar. Frecuentemente, sin embargo, destaca más un rasgo que otro; entonces solemos definir la personalidad según el rasgo predominante. Así hablamos de una personalidad ansiosa, obsesivo-compulsiva, esquizoide, depresiva, histérica, límite, narcisista, paraexistencial, paranoide o dependiente.

¹ Längle A. (2002a). Das Bild der Hysterie in der Existenzanalyse – Psychopathologie, Psychopathogenese und existentielle Dynamik. En A. Längle (Ed.), *Hysterie* (pp 35–57). Viena: Facultas.

² Längle A. (2002b). Die hysterische Persönlichkeitsstörung. En A. Längle (Ed.), *Hysterie* (pp 85–101). Viena: Facultas.

Aunque predomine alguno de los rasgos, deben estar todos los demás en buena medida para poder hablar de una personalidad sana. No es el predominio de un rasgo lo que nos limita, sino la ausencia de los otros o de algunos de ellos. Por ejemplo, alguien con personalidad obsesivo-compulsiva se puede desempeñar muy bien en un trabajo detallista y minucioso, y cuando llega a casa donde le esperan sus familiares y amigos, puede disfrutar con mucha alegría recurriendo a su rasgo histérico, pero si se queda con el rasgo predominante, va a estar con un ojo crítico vigilando los desórdenes e imperfecciones de la situación, sin poder disfrutar de la misma.

Cuando los rasgos de personalidad están bien integrados entre sí, nos dan una estructura que nos ayuda a fluir en las condiciones fundamentales de la existencia y así sentirnos protegidos y sostenidos por nuestro entorno, disfrutar en nuestro mundo compartido, diferenciarnos y reconocernos en el mundo propio y así poder actuar con libertad en nuestros espacios de acción.

Los rasgos más ligados al mundo propio (histérico, límite, narcisista, paraexistencial y paranoide, principalmente), son aquellos en los que nos centraremos en este trabajo. ¿Qué recursos nos ofrecen principalmente estos rasgos? El rasgo histérico nos permite llamar la atención cuando requerimos de otros. El rasgo límite nos ayuda a entrar en relaciones de mucha cercanía e intimidad. El rasgo narcisista nos favorece a priorizar y satisfacer la propia necesidad. El rasgo paraexistencial nos focaliza en el objetivo de nuestra acción. El rasgo paranoide nos alerta y cautela en los espacios relacionales en que nos movemos cotidianamente.

Cuando el rasgo preponderante es demasiado fuerte y se rigidiza, suplantando en gran medida a los restantes rasgos, el sujeto pierde libertad y fluidez en su comportamiento. La reactividad psicodinámica debe sustituir en menor o mayor medida la falta de acceso a los recursos que ofrecen los otros rasgos. Es consciente de su pérdida de libertad, pero no es capaz de cambiar su conducta. El acceso a la propia persona³ se ve reducido. Aquí ya estamos frente a una neurosis. Según el rasgo dominante, podemos estar ante una neurosis histérica, límite, narcisista, paraexistencial, disocial o paranoide.

Neurosis del sí mismo desde una mirada hermenéutica

Desde la mirada hermenéutica del AE,⁴ el YO es el intérprete de sí mismo y del mundo en que actúa. Interpreta todo aquello que percibe como hablante, sea interno o externo. Interiormente le habla su cuerpo, le habla su psique, le habla su persona. Exteriormente le habla su mundo circundante. Lo que le habla, le interpela, por lo que una vez que interpreta, responde.

En la siguiente figura se esquematiza esta doble función del yo, como intérprete y como respondiente. Desde esta visión, en tanto intérprete y respondiente, el yo es la entidad propiamente activa, la que decide. Frankl define a la persona como 'lo libre en el ser humano'. Desde la mirada hermenéutica que aquí se propone, lo libre está en el yo, en tanto centro de la voluntad. La persona es un hablante más, aunque el más significativo en la vida del sujeto, si así lo decide el yo.

³ Empleamos la antropología de Frankl que distingue tres dimensiones en el ser humano, las que denomina *soma* (cuerpo), *psique* (alma) y *nous* (espíritu). A esta última nos referimos aquí como persona, de *personare* (lat.): lo que habla en mí.

⁴ Traverso G. (2021). The hermeneutical space in the therapeutic approach of A. Längle. Existenzanalyse

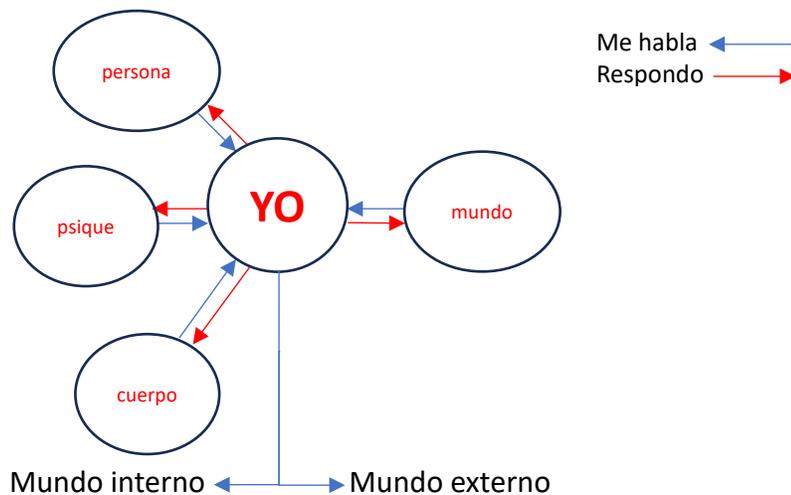


Fig. 2.- El Yo en su función de interpretar y responder al sentirse interpelado por el habla del mundo interno y externo.

Si bien todas las interpretaciones son subjetivas, no son todas igualmente adecuadas o adaptativas a la realidad cotidiana del sujeto. Una interpretación adecuada es la que me permite comprender, responder o actuar apropiadamente ante una situación o problema, de tal modo que, para mí, o eventualmente también para los demás, se resuelve de manera segura, grata, ética (y concordante con mi conciencia moral) o que se acomoda bien al contexto y con proyección futura.

Si interpreto adecuadamente como amenazante algo que me puede causar un daño, mi respuesta de protegerme me puede salvar la vida o, al menos, de un mal rato. Si regularmente interpreto como amenazante cosas o situaciones totalmente inofensivas, paso a vivir permanentemente a la defensiva, cuidándome y generando reacciones de protección que, al fijarse, me pueden llevar a alguna neurosis de angustia (fobias, compulsiones, pánico, etc.).

Si interpreto adecuadamente algo como valioso en mi vida y que lo he perdido, hago un duelo y vuelvo a conectarme con el valor de la vida. Si regularmente interpreto como carente de valor la mayor parte de los sucesos de mi vida, puedo caer en una neurosis depresiva (reactiva, si no he elaborado mis pérdidas, o de algún otro tipo, según el origen).

Si interpreto adecuadamente la voz de mi conciencia moral y de mi persona, actuando en consecuencia, vivo auténticamente y fortalezo mi autoestima. Por el contrario, si algunos impulsos pulsionales o reacciones psicodinámicas las interpreto regularmente como algo propio de mi persona, puedo estar desarrollando una neurosis del sí-mismo o de la autoestima.

La neurosis del sí-mismo es básicamente no tenerse a sí mismo, no poder acceder a lo propio, a la persona, a la propia esencia.

En AE entendemos el carácter como el factor de la personalidad consistente en una constelación de actitudes que se han fijado en mayor o menor grado. Una actitud es una predisposición para interpretar de una determinada manera. En un carácter flexible están menos fijadas o rígidas las actitudes, permitiéndonos ser más adaptativos a las circunstancias y dando más libertad a la

persona. Una neurosis centrada en el carácter lleva a un comportamiento primordialmente reactivo, dejando poco acceso a la persona, a nuestra parte libre. A este tipo de neurosis pertenecen las neurosis del sí-mismo. También hay neurosis del carácter en las restantes motivaciones fundamentales de la existencia (MF),⁵ diferenciándose de las neurosis propiamente sintomáticas.

En el caso extremo, en que se cierra el acceso a la persona y la psicodinámica reactiva toma el control de la conducta, hablamos ya de trastornos de personalidad.

En el AE se suele denominar histeria a la neurosis del sí-mismo y se le describe en términos similares al trastorno histriónico de personalidad. Con ello dejamos fuera aquellas características semejantes a los otros trastornos de personalidad del sí-mismo. Tal como podemos distinguir rasgos de personalidad predominantes en un sujeto sano, tal vez con mayor razón debiesen reflejarse en el neurótico.

La neurosis del sí-mismo, el no tenerse a sí mismo, se manifiesta en un vacío de sí que debe llenarse de algún modo. Para ello puede recurrirse a cualquiera de las 4 MF.

Como no logra percibirse por sí mismo, puede intentar hacerlo a través de la percepción de los demás. Para ello manipula a su entorno para ser visto y, en lo posible, para que lo vean como quiere ser visto. Si nadie lo ve es como ser nadie. Y eso es demasiado insoportable. Aquí nos encontramos con la histeria propiamente tal.

Sin embargo, ese vacío de sí también puede ser llenado con relaciones, de modo que un 'nosotros' sustituye al 'yo' ausente. Son relaciones simbióticas en que no hay un espacio que pueda articular un legítimo encuentro. El 'nosotros' no sólo sustituye al 'yo', sino también al 'tú'. Aquí la neurosis adquiere un modo limítrofe o *border*. He tenido pacientes con estas características, sin tratarse de trastornos límites de personalidad. Son sujetos egodistónicos, que consultan por reconocerse en una disfuncionabilidad, mostrando una cierta capacidad de auto distanciamiento y de acceso en algún grado y a momentos a su persona. Funcionan bastante bien, pero cuando se enamoran o entran en una relación de pareja, se pierden casi por completo. Se trata de pacientes que evolucionan en bastante menos tiempo que cuando hay un trastorno de personalidad. Por eso calzan bien dentro de un perfil neurótico.

Otra forma de llenar el vacío de sí mismo es construyendo un pseudo sí-mismo, un sustituto externo de lo propio. Esas identificaciones externas equivalen a lo que habitualmente llamamos el *ego* o falso yo. Algún grado de *ego* se considera parte de la normalidad. Cuando es mayor a lo habitual, cuando lo mío es más valioso que lo tuyo, se nos aparece la personalidad narcisista. ¿Cuándo esa personalidad puede considerarse ya en un nivel neurótico? Cuando las reacciones psicodinámicas (de coping) son más frecuentes y se han ido fijando, las heridas al *ego* son más intensas, más frecuentes y le hago sentir al causante (o los causantes) mi dolor, buscando inducir

⁵ Längle habla de cuatro motivaciones o condiciones que dan estructura a la existencia. La 1ª se refiere a poder ser en el mundo, la 2ª tiene que ver con nuestra relación con la vida, la 3ª con ser uno mismo y diferenciarse del otro y la 4ª con nuestro actuar en el mundo. Las neurosis del sí mismo están centradas en la 3ª MF. Las neurosis ansiosas (fobias, TOC, pánico, etc.) surgen desde las carencias de la 1ª MF. Las neurosis del ánimo (depresiones diversas) se relacionan con la 2ª MF. Längle A. Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatria* 1, 2002.

culpas, disculpas públicas y condiciono mucho los perdones. Sin embargo, a diferencia de un trastorno de personalidad, el sujeto tiene momentos en que se ve a sí mismo y puede disculparse. Es capaz de reconocerse en la retroalimentación que recibe del entorno y que le muestra su egocentrismo, sus reacciones y sus heridas narcisistas; sólo que no puede comportarse de otro modo. Por esa egodistonia y no sentirse capaz de cambiar por sí mismo, puede pedir ayuda terapéutica, lo que no ocurre al tratarse de un trastorno de personalidad. En este último caso, cuando consulta, es por sufrimientos que atribuye al entorno.

Conclusiones

El tipificar como neurosis de tal o cual tipo o de cualquier otro tipo de psicopatología, sólo cobra algún sentido si ello ayuda a la comprensión del sufrimiento del paciente y a su tratamiento conducente a una sanación. Hacer más distinciones en la neurosis del sí mismo, con la ayuda de una fenomenología hermenéutica, nos permite enriquecer más nuestra comprensión del tipo y grado de vacío de sí mismo del que sufre el consultante, sino también de los medios que ha empleado para procurar llenar ese vacío. Eso es importante en el proceso de resignificación de su realidad y de reposicionamiento en la misma, para acercarlo al encuentro con su propia persona y actuar en consecuencia.

Si se habla de diferentes neurosis del sí mismo o de una sola neurosis con diversas variantes, no parece tan relevante. De hecho, esas variantes pueden ser mixtas, tales como del tipo histérico-narcisista, histérico-limítrofe o narcisista-paraexistencial, por ejemplo. Como lo común es no tenerse a sí, a tener muy limitado el acceso a la propia esencia, podemos hablar de una neurosis con diferentes medios para protegerse del dolor de ese vacío.

Este trabajo se ha focalizado específicamente en una discusión sobre el diagnóstico de la neurosis del sí mismo. Sugiero que a futuro hagamos, desde la mirada analítico existencial, un estudio mucho más amplio sobre la salud mental de la sociedad actual. Si desde esta mirada consideramos más sano a quien tiene más libertad para acceder a su esencia como persona y responder desde ahí a los desafíos de la existencia, probablemente llegaríamos a la conclusión de que gran parte de quienes se considera sanos por los sistemas de salud, de gran parte de los bien adaptados al sistema social en vigencia, son menos libres para acceder a su esencia y actuar desde ahí, que muchos de los que diagnosticamos como neuróticos, e incluso como trastornos de personalidad. Borja⁶ usaba el término de 'normópatas' para referirse a tales sujetos. Previamente Fromm profundizó en esos temas.⁷

⁶ Borja G. (1998). *La locura lo cura*. Santiago: Cuatro Vientos.

⁷ Fromm E. (1956). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. México: Fondo de Cultura Económica y Fromm E. (1941/2004). *Miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.