

Psicología y desarrollo humano

## Estima de sí y etapas del desarrollo del amor

**Hna. Virginia Isingrini**  
**Misionera Xaveriana y Psicoterapeuta**

### **Etapa I – Amor de auto-conservación**

La forma más temprana del amor por sí mismo, consiste en la auto-conservación, en aquel instinto vital que tiene el niño y le hace buscar la supervivencia. Se trata de un bienestar global e indiferenciado que nace cuando las necesidades fisiológicas se encuentran satisfechas. Llorar, agitarse, hacer muecas, es el “trabajo” del niño que está imposibilitado para conseguir por sí mismo lo que desea. Él quiere simplemente vivir. Pero esto se da únicamente a través de los cuidados y atenciones que le prodigan otros, sin ello no sería posible la formación de este núcleo primigenio del amor de sí.

En la vertiente interpersonal no podemos hablar todavía de relación porque el otro, como tal, no existe ya que se confunde con los propios confines.

El aumento impresionante, aún entre jóvenes y adolescentes, del suicidio, el recurso a las drogas, la búsqueda frenética de sensaciones cada vez más extremas, es una triste demostración de cómo para muchos el amor de auto-conservación no es aún una conquista segura. En el otro extremo vemos como el amor de sí reducido a la pura auto-conservación mantiene a la persona en una búsqueda perpetua de infinitos ardides que le procuran la ilusión de la inmortalidad: cuidado exasperado de la propia salud y eficiencia física; obsesión por los alimentos biológicos, no contaminados, crecidos en el Olimpo de los dioses; proliferación de instrumentos que reducen al mínimo la fatiga y el dolor... Quien no puede amar el propio cuerpo, bien porque lo idolatra, bien porque lo destruye, es obviamente incapaz (o al menos está fuertemente impedido para ello) de amar a los demás en plenitud.

### **Etapa II – Amor de acogida y apego**

El paso sucesivo a la búsqueda del bienestar físico es el surgimiento de una nueva exigencia que podríamos llamar de sentirse acogido. Al niño no le basta ver satisfechas sus necesidades fisiológicas, sino que busca un nido, un ambiente cálido que lo haga sentir seguro. Se entra así en el terreno incipiente de las relaciones interpersonales. El otro, aunque de forma todavía borrosa y poco diferenciada, empieza a asomarse a su mundo. Si el llanto era antes un grito de auxilio, a partir de este momento se vuelve un medio para controlar el propio ambiente, para cerciorarse de si está atento a sus necesidades. En esta etapa, que abarca normalmente buena parte del primer año de vida, se ponen los cimientos de aquella confianza básica que tanta relevancia tendrá en su vida futura. Los cuidados puntuales de la madre, su solicitud hasta para prevenir ciertos malestares, le proporcionan

al niño un sentido de seguridad, de una realidad que es fiel a sus promesas y que no lo deja a merced de una ansiedad que podría resultar devastadora.

Saber si el otro me amará, si podré estar seguro de sus promesas, si seré capaz de responder a sus expectativas, son las preguntas, cuando no dramas, de muchas personas también adultas que acuden a la ayuda espiritual o psicológica. El miedo a arriesgarse, a confiar en el otro, no es más que el vestigio de una herida antigua: la sensación de no haber sido aceptados y amados.

En el amor hacia el otro se manifiesta lo que puede definirse como el precursor del amor, es decir, el apego. El apego es, entonces, la cara interpersonal de la necesidad de acogida, aunque la relación está todavía indiferenciada. Mientras en el niño es una etapa temporal y necesaria, puede convertirse en un problema grave cuando un adulto se queda estancado en ella. La búsqueda de seguridad afectiva puede llevarlo a atrapar a las personas que dice querer en una telaraña que las ata a sus antojos.

### **Etapa III – Amor como dependencia narcisista**

El amor de sí que se desarrolla en esta nueva fase puede definirse como dependencia narcisista de una persona. El cambio notable que se verifica consiste en que el niño no busca simplemente un nido cálido que lo acoja, es necesario que haya alguien en especial y no cualquier persona. Puede llegar a sentir hasta pánico cuando es separado, por ejemplo, de la madre. Es como si dijera: “Si tú me amas entonces yo soy alguien; si me rechazas, no soy nadie”. El concepto de sí que empieza a esbozarse es simplemente el reflejo de la actitud ajena. Los cuidados, los halagos y aprobaciones, que los padres dispensan a manos llenas a sus hijos, tienen un peso fundamental para la formación de un sentido de valía, de auto-importancia que será crucial para el futuro. De faltar este estímulo, el niño quedará a merced de un yo que es incapaz por sí solo de alimentar el propio valor. La imagen de sí que se forma es, sin embargo, contradictoria. Vulnerable e incapaz de proveer a sus necesidades, se siente en momentos pequeño y frágil como su mascota, y en otros, fuerte y omnipotente como los héroes de las caricaturas.

Desde el punto de vista interpersonal la personalización del afecto abre el paso a las primeras experiencias de empatía en cuanto el niño comienza a hacer propios los sentimientos ajenos.

Esta etapa es, entre todas, la más compleja y quizás la más inconclusa. Muchos psicólogos coinciden en considerar la adolescencia el momento crucial para salir o no de ella. Vestigios y aspectos de esta fase narcisista se prolongan hasta la edad adulta o más allá. La fragmentación de la vida actual, la búsqueda frenética del sexo como respuesta a una exigencia más profunda de identidad, la inestabilidad en las relaciones (aumento exorbitante de divorcios, de uniones libres que se hacen y deshacen de la noche a la mañana) y en los compromisos de por vida, la expansión como mancha de aceite de la homosexualidad, son unos de los tantos signos de un deseo de valor de sí que no logra salir de las ciénagas del narcisismo infantil.

No está por demás preguntarse si algunas de las técnicas que buscan aumentar la estima de sí no sirvan, en realidad, para mantener a las personas en este estadio. Eslogans como: “tú eres único”, “tú puedes”, “como tú no hay otro/a”, “no te dejes afectar por los acontecimientos”, “cree en tus posibilidades”, cuando caen en un terreno narcisista – lamentablemente tan frecuente –, pueden empujar hacia el uso del otro para los propios antojos.

#### **Etapa IV – Amor como capacidad de gustarle al otro**

En esta etapa se da un salto de calidad importante: no es ya tan central la pretensión de recibir de los demás, sino que se abre paso el deseo de gustarle al otro, de granjearse su estima, su afecto y benevolencia. Motivaciones egocéntricas se mezclan y confunden con otras más altruistas. Este cambio debería darse normalmente en la adolescencia, aunque, como para las demás etapas, pueden encontrarse adultos que conservan estas características o parte de ellas. Se busca como bien para sí la estima y el afecto; pero respecto a la etapa anterior, cambia la modalidad con que se manifiesta. Si antes lo que más contaba era conseguir un bien del otro, sin importar sus deseos, ahora lo que cuenta es agradarle, ganar su aprobación. Cambia también el tipo de dependencia que se establece porque se enriquece con la capacidad de dar, de satisfacer las expectativas ajenas aunque, inconscientemente, se conserva el deseo de recibir a cambio lo mismo. Se empieza así a descubrir la alegría de dar a los demás aun cuando implica la pérdida de algo propio. Si bien aquí no está amenazada la integridad de la identidad personal, sí lo está la libertad interior porque en el afán de complacer a los demás para recibir cariño, se puede renunciar a muchos otros valores importantes para la persona. La fuente de la estima se halla fuera de la persona y aumenta o disminuye en razón del cariño recibido. De esa forma nunca es una posesión firme y segura porque está a merced de los altibajos de los demás.

En la vertiente del amor al otro se confirma un sentido de empatía más maduro. La persona se vuelve capaz de sentir con el otro, hacer suyo lo que está viviendo, tanto en un nivel emocional como racional. Se abre paso también la capacidad de ser solícito hacia el otro. A la atracción espontánea se añade un componente de voluntad, es decir, se quiere su bien. Esto conlleva saber renunciar de momento a los propios gustos con tal de procurar la felicidad ajena. No sólo se percibe su malestar, su dolor, sino que surge el apremio de hacer algo concreto para aliviarlo. Nace así un sentido de responsabilidad por lo que pueda sucederle.

#### **Etapa V - Acoger el amor, amar sin límites**

El camino recorrido hasta ahora nos ha hecho conscientes de que la plenitud de la estima no puede nunca prescindir del amor de sí. No es su ausencia o presencia lo que definirá el grado de madurez alcanzado, sino la manera como se expresa y aquello que la persona considera como un bien para ella: pasamos de una necesidad de auto-conservación a la búsqueda de un nido cálido; del querer a una determinada persona para nosotros, al deseo de complacer a nuestros seres queridos.

Si en la etapa anterior el bien para sí consistía en adaptarnos al otro con tal de agradarle, ahora nos encontramos con la capacidad de acoger su amor. Nunca podremos o deberemos prescindir de la necesidad de los demás. Estamos hechos para la relación, e imaginar que la madurez consista en la total autosuficiencia es en verdad una perversión.

Este deseo de recibir amor del otro tiene algunas características importantes.

Ante todo no es compulsivo, no exige a toda costa que el otro le dé, puede ser flexible y renunciar a tener sin desmoronarse.

En segundo lugar, el bien que busca no es indiscriminado, depende de la situación y de una jerarquía de valores. Se empieza a percibir que puede ser un bien para nosotros lo que aún de momento nos disgusta o exige una renuncia.

Además, se supera la contraposición entre la autonomía y la dependencia. Vimos en la etapa anterior un doble riesgo: la dependencia de los demás que esclaviza; la autonomía que nos condena a la soledad e impide la intimidad; se oscila así entre estos dos extremos, sin encontrar realmente una salida. Estar necesitados los unos de los otros es parte de nuestro ser de criaturas. Dejarnos amar, gozar con la alegría de sabernos objeto de amor y ocasión de felicidad para quienes nos lo donan, es requisito esencial del amor. Aunque no nos guste, el amor nos hace vulnerables, expuestos al sufrimiento y al posible abandono. Cerrarnos ante la posibilidad de sufrir es cerrarnos al amor. No habría don si nadie estuviese dispuesto a recibirlo, a correr el riesgo de ser amado. Este riesgo es connatural al amor maduro.

El bien que se quiere para el otro, en la vertiente interpersonal, se expresa ahora en una modalidad nueva. Lo que se busca en esta etapa es el bien en sí, un bien que no corresponde necesariamente a la satisfacción de sus necesidades. El bien del otro se vuelve tan importante que se puede prescindir de que redunde o no a nuestro favor. El esposo que renuncia a una promoción profesional que le impediría estar cerca de su familia, encuentra en el amor a sus seres queridos un valor que desborda el éxito y el dinero que, si bien son legítimos, no pueden sobrepasarlo.

La actual filosofía de vida de la autorrealización puede llevarnos muy lejos de la humildad y de la fuerza del amor maduro a sí mismo y al otro.

Del amor infantil y narcisista, hemos llegado a un amor que sabe salir de sí mismo, a través del don de la propia persona, para que el otro alcance el verdadero Bien.

Estimarnos implica amarnos a nosotros mismos. Tal amor, como hemos observado a través de las etapas descritas anteriormente, cambia (o debería hacerlo) a lo largo del tiempo hasta abrirse a la plenitud de la alteridad. Amarse a sí mismo significa amar al otro, en la totalidad de su ser y en la plenitud de nuestra entrega.

Ventana

**Andrei Rublev** (1415) intenta acercarse plásticamente al misterio del Amor Trinitario pintando tres ángeles alrededor de una mesa. Los tres rostros son perfectamente iguales aunque el ropaje distingue a cada figura. Su mirada es circular, una mirada remite a la otra. Nadie se queda encerrado en sí mismo. En el medio hay una mesa y en el centro de la mesa, una copa. Recientes estudios han descubierto que Rublev pintó primero un cordero y luego lo cubrió con el cáliz. En todo caso queda clara la intención del pintor: en el centro de la Trinidad está el misterio del amor que se entrega hasta la muerte por el hombre. En la misma mesa, un poco más abajo que la copa, hay un rectángulo, que según las creencias y simbologías del tiempo representaba el mundo. El hombre, este ser enfermizo y hecho de tierra, está en el corazón mismo de la Trinidad. Amado por este amor, está llamado a amarse y amar con la misma altura, profundidad y anchura de la Trinidad.