Vivir Esperanzados

Trato con enamorados de sí mismos

Cuando la autoestima alcanza sus límites

Antoine de Saint Exupery narra en su cuento Principito sobre" la visita de este al planeta de la vanidad: "¡Ah, ah, mira, mira un admirador llega de visita!" exclamó la vanidad desde lo lejos, ni bien divisó a Principito. Porque para los vanidosos, los otros son admiradores. "Buen día", dijo el Principito. "Ud. lleva puesto un gracioso sombrero." "Él es para saludar", contesto el vanidoso. Él es para saludar, cuando recibo expresiones de júbilo. Lamentablemente nadie pasa por aquí ". "¿Ah sí?" dijo Principito, quien nada comprendía. "Aplaude", propuso el vanidoso. Principito aplaudió. El vanidoso saludó modestamente, aireando su sombrero. Esto es más entretenido que la visita al Rey, se decía Principito para dentro. Y comenzó nuevamente a aplaudir. El vanidoso reanudó la aireación de su sombrero saludando. Luego de cinco minutos, lo monótono del juego le comenzó a aburrir a Principito: "Y ¿qué se debe hacer", preguntó, "para que el sombrero caiga?" Pero el vanidoso no lo escuchó. Los vanidosos sólo escuchan los elogios." i

Hasta aquí la cita del Principito.

Para un narcisista él es el siguiente.

Desde que Donald Trump presidente de los USA es, tiene el tema "narcisismo" auge. En el mundo legendario griego se describe al joven bello Narcís como uno que se observa en el agua del estanque y que está tan fascinado de si mismo que cae al agua y se ahoga. De esta leyenda han derivado los Sicólogos una enfermedad, a la cual la llaman narcisismo.

Para un narcisista él es el siguiente. Él sólo da vueltas alrededor de sí mismo. La pregunta, que le persigue constantemente: ¿Cómo me ven los demás? Condicionado por esta pregunta, él se concentra en su fachada y no en la pregunta: ¿Quién soy? Él no puede asumir responsabilidad desinteresada por otros. Él fácilmente se ofende y toma la crítica más leve como una ofensa majestuosa.

Para el narcisista es muy difícil ponerse al servicio de algo superior. Los sicólogos lo llaman "la falta de autotrascendencia". El narcisista no puede servir. Paralelamente a la falta de autotrascendencia, observamos en este tipo de personas otras dos características resaltantes: auto idealización y devaluación del prójimo.

Para el concepto sicológico auto idealización, conocemos en el lenguaje coloquial la expresión que Saint Exupery también utiliza: vanidad. Para la devaluación del prójimo se ha instalado en el habla cotidiano la expresión "Mobbing". El tener que obligatoriamente menos-valer a los otros.

Narcisismo moral

Paralelamente al narcisismo de ciertas personas existe también una mentalidad, a la que podemos describir con "narcisismo moral. El narcisista moral idealiza su cosmovisión a tal grado, que esta, se vuelve progresivamente para él la única opinión posible, es más en la verdad. Por ello se vuelve incapaz de dialogar o de

tomar compromisos. Él se ve moralmente bien, por encima de toda dura, reprime todo tipo de mala conducta personal. Se indigna por otras opiniones, no lo puede comprender, que alguien pueda pensar así o así – y olvida al mismo tiempo las bases de la democracia: debemos comulgar también con quienes tienen otras opiniones.
La iglesia con sus perfilados representantes, en su devenir histórico, tampoco estuvo libre de estos "narcisistas morales". Recordamos los duros enfrentamientos entorno al Vaticano II, cuando se trataba la libertad de religiones, la que se exigía para sí, pero no se le quería conceder a otras religiones. Gracias a Dios tuvo lugar el quiebre. En el documento final se reconoce la libertad de culto como un derecho general humano, pero sin descalificar la gran comisión misionera de Jesús.

Aprender a vivir con narcisistas

¿Cómo pues nos arreglamos en un mundo, que está marcado por la mentalidad narcisista y en el cual deambulan tantos narcisistas?
Primeramente, en la medida que no permitamos que nos hagan un farol. En un colegio bajo el patrocinio de la iglesia, opinaba una hermana a los alumnos, que tenían gran miedo de los exámenes orales: "¡Haced os la imagen de los examinadores en ropas menores!" Al decirlo, hubo primeramente una gran carcajada. Pero hay algo en esta imaginación. Si se pusieran de lado todos los símbolos del status, entonces algunos grandes se tornan nuevamente pequeños.
En la primera presentación sistemática de la espiritualidad de Schönstatt, el libro "La santidad cotidiana", podemos leer: "El santo cotidiano recibe mucho amor de Dios y da generosamente de sus valiosos regalos a sus prójimos. Si a él mismo durante su vida le haya faltado el amor humano inmerso en dios, así él es aún más dadivoso en repartir sus regalos de amor. Su camino está marcado sobre todo a través de una comprensión amable y edificante. Se puede decir que él cree en el bien de las personas y en su misión. Por ello él tampoco es mezquino en animar y alabar. Sin un elogio consecuente y discreto y un aliento que despierte, se marchitan tremendamente muchas habilidades nobles en el hombre. Lamentablemente pocos saben, cuánto quien ha conocido el corazón humano, que ha escrito la palabra: "La menor obligación de Cáritas es la de la compasión. Su mayor en tanto es la de alabar. Pues hay muchas personas que no se quieren dejar compadecer, no importa cuan bajo hayan caído, mientras a todas las personas les gusta escuchar sus alabanzas, amen de lo alto que hayan subido." ii

Empatía y estimación

Este típico concepto de Kentenich "comprensión edificante" describe aquello, que Carl Rogers nombra en sus consejerías personificadas con los conceptos de "estimación" y "empatía". Según Rogers, ambos conceptos son actitudes, que un terapeuta debe presentar a su cliente, si quiere provocar avances en la terapia. El concepto de Kentenich, comprensión edificante, tiene algo dinámico en si mismo y abarca ambas actitudes, que nombre Rogers, en una.

Tan paradójico como suene: aparentemente debemos alabar incluso a quien no lo necesita. Pero atención. Hay una forma de alabo, que reduce la autoestima. Bärbel Wardetzky, una psicoterapeuta, que se ha dedicado mucho al fenómeno narcisismo iii, lo describe como una forma femenina del narcisismo: “Eso significa, que mujeres a menudo en relaciones adoptan el rol narcisista complementariamente, toman sol en el brillo del grandioso ideal narcisista, pero a sí mismas se menoscaban. Se subyugan al dictado de la pareja y llegan pronto a una posición sin salida: Todos los menoscabos los toman literalmente, no se defienden, pues ellas parten del hecho de tener la culpa y no satisfacer.

¿Cómo se alaba correctamente?

Según Kentenich un alabo real presupone, que yo me he aceptado a mí mismo y que me he confirmado. Es decir puedo decir con alegría SÍ a mí mismo. Y en consecuencia puedo participar de la alegría de la grandeza y éxitos de otros. Una admiración hacia los otros, al momento de hacernos a nosotros mismos menoscabos, pero luego solearnos en el brillo de los demás, es problemático. Para mejor entender, si nos imaginamos a un fanático y nada atlético del club Baviera Múnich, que está lleno de fanatismo, que en el receso corre a tomarse en el estadio unas medidas de cerveza y al final grita convencido: “¡Hemos ganado!”. Otra cosa es el joven, quien toma a los jugadores como ejemplo, entrena duramente, admira los logros, pero se motiva con ello a elevar su nivel de logros.

Volvamos a la alabanza. Por qué es una ayuda, se esclarece, cuando tenemos en cuenta, que muy a menudo se esconde mucha inseguridad detrás de una fachada brillante. Bärbel Wardetzki escribe, que en el caso de los narcisistas hay separación entre el verdadero y el falso Uno Mismo. El falso Uno Mismo oscila entre el complejo de inferioridad y duda de uno mismo por un lado y grandiosidad, idealización y perfeccionismo por el otro. Respecto del verdadero Uno Mismo, que sabe de sus necesidades, sentimientos y honor, como también ha desarrollado un respeto por sí mismo, una seguridad en sí mismo, porque ha vivenciado el ser aceptado y amado; a esto el narcisista no tiene acceso.

Padre Kentenich describe este proceso bíblicamente pictórico y dice: El verdadero yo es como el pequeño Moisés en la cesta de juncos que tanto por fuera como por dentro está calafateado con brea. O en el original coloquial: „Permítame, por una vez, para hablar otra vez simplistamente, decir (lo siguiente). (Eso) tiene que diferenciar Ud. incluso teniendo almas delante de si, las que puede guiar. Examine una vez: ¿Qué es lo que está pegado, y que es en realidad el yo-primario, la motivación primaria del yo verdadero? ¿Qué? ¿Y, qué es mi propio yo con la facilidad y todo aquello, que yo he tomado en mí?

Por lo general me esmero en decir gustoso, dado que se trata de cosas prácticas, (ello) es un cuadro absurdo -: Diferencie por favor en su vida espiritual allá abajo, así en los rincones más bajos – si la imagen práctica es – el pequeño Moisés que está en la cesta de juncos. Este pequeño Moisés, es en el yo real. Si yo me quiero

educar: este pequeño (ser), el pequeño Moisés allá abajo, que necesita la mamadera, a él quiero educar, no a la persona pegada. Sí, a veces digo yo sí, pero eso es seguramente algo exagerado: es el “anca galvanizada de la rana” iv. Que yo lleve conmigo el yo, lo documente para afuera, es con una cierta exageración “del anca galvanizado de la rana”. Quiere decir, no hay actio immanens, no fluye para afuera desde el manantial de mi yo.” v

Yo pegado

La divergencia entre el yo verdadero y el yo pegado nos describe drásticamente Eva Maria Zurhorst en su libro “Amate a ti mismo, y da igual con quien te cases”:

“Hubo una vez una noche terrible con una amiga. Ella había dado una invitación. Todo estaba perfecto – los invitados, la comida, la decoración de la mesa – sólo el ambiente no. Había algo en el aire. Finalmente se habían retirado todos los invitados, también los niños y su marido ya estaban en la cama. Nosotros estábamos sentados hablando y hablando la mitad de la noche. Mi amiga estaba desesperada, como si por dentro erosionada. Se sentía totalmente sobrepasada y abandonada por su marido. Llena de amargura e impotencia se abrió a mí, que su matrimonio se tornó insoportable para ella. Con el correr de la noche reconocía más su soledad, miedo y depresión. Al final reconoció incluso, que sospechaba que su marido tuviera una amante, y que pensaba cada vez más a menudo ponerle fin a su vida. Así no podía seguir su vida y sobre todo no su matrimonio.

Yo estaba acostado en la cama y el resto de la noche no pude dormir. Estaba como paralizado ante la gigantesca discrepancia en su vida: ella era la que siempre estaba activa, la que siempre preparaba un viaje, una fiesta o una visita. Ella era quien tenía un tablón de notas lleno de invitaciones. Ella era quien yo ya hace veinte años había conocido como líder orgullosa, deseada por todos los hombres. Ella era bella, era talentosa, mientras tanto, madre varias veces, parte de la sociedad.

Desvelado y lleno de preocupación me preguntaba, que podía hacer. Yo la conocía lo suficiente, para saber, que tenacidad y que fuerzas sobrehumanas ella podría aplicar, en el caso de querer algo. Y esta vida es la que ella había querido. Ella tenía una imagen detallada de su vida ideal, y había armado el rompecabezas pieza por pieza en el devenir de los años. Ahora que tomaba forma y que era así, como ella lo deseó, tenía que darse cuenta, que no le traía en absoluto eso, que ella había soñado de ello. Y aún así, yo lo sabía, ella no largaría todo así nomás.

A la mañana siguiente, cuando llegué a la cocina, ya estaba su marido sentado a la mesa y los niños brincaban por la cocina. Debido al pensar sin dormir, debido a las preocupaciones por mi amiga estaba golpeado, la miré con pena y compasión en medio de su familia. Ella daba vueltas, empujaba a los niños a que jueguen en el patio y expresó enérgicamente hacía mí: “¡Hola mi amor! ¿Y…? ¿Has dormido bien también? Mira que hermoso día...“

Era como si yo sólo hubiese tenido una pesadilla. Tal como si yo a la noche hubiese tenido que ver con otra persona. Como si esa noche desesperado jamás hubiese existido. Todos mis intentos de colocar un pedazo de autenticidad en esta mañana fracasaban. Mi amiga servía a su marido el desayuno, organizaba el día para los niños y los próximos compromisos y hacía como si nada hubiese sucedido. Ella tenía su idea de su vida, y no la sacrificaría sin luchar a su desesperación interna y a la verdad.

Pero la verdad es lo único que realmente sana. El problema más grande en su situación no era su descarriado matrimonio en sí, sino el hecho, que ella no quería reconocer para sí y para los demás, ya largo tiempo, esta triste verdad. Conoce Ud. la situación, que su vida interna y su vida externa se sientan, como si entre ambas se desgarraran los tendones, tal como durante el malabarismo de uno sin entrenamiento. Yo afirmaba, que la mayoría de las personas en relaciones largas se encuentran de tanto en tanto en esas más o menos fuertes ordalías. Tenemos una imagen de nuestra vida, las personas en nuestro entorno nos dan las condiciones marco para esta imagen – y todo lo que no cabe en ese marco, nos lo escondemos de nosotros mismos, de nuestra pareja y de nuestros amigos. Nuestra necesidad en cuanto a unión y conectividad con otros, es tan grande, que estamos inconscientemente dispuestos, incluso a ofrendar nuestras vidas por ello. Así es que mi amiga prefirió aceptar el morir internamente y el torturarse con las ideas de suicidio, que confrontar a su familia y a su entorno con sus necesidades reales.” vi

Comprensión de ascendente formación

Ud. siente en el texto cuan necesario es, regalar a las personas sencillamente comprensión de ascendente formación. Nosotros no sabemos pues, si frente nuestro se trata de amor propio sano o si detrás de esa fachada brillante se encuentra una ruina.

Antes que una persona haya desarrollado tanta confianza en nosotros, como para que se saque la máscara y ya no corra más de sí misma, sino que suelte de adentro al pequeño Moisés y lo pueda observar, debe haber podido desarrollar la confianza, que nosotros lo amamos incluso en su pobreza y miseria – eso es lo que importa.

Eso no significa que nosotros debamos adular constantemente al otro. La crítica debe ser posible. Pero yo puedo formular la crítica de tal modo, que incluso en ella se exprese una valoración: “Porque espero más de ti, que aquello que has mostrado ahora, no estoy satisfecho con eso, que has entregado. Miremos una vez más el texto original de la santidad cotidiana:

“Ejemplo para la santidad cotidiana es la forma como el salvador tratara a Pedro en su época. Su primer discípulo aquí en la tierra le había entregado [a Él] en el nombre de los demás el primer credo a su divinidad. Inmediatamente respondió Él: «No la carne ni la sangre te ha revelado esto, sino mi Padre, quien está en el cielo.» En esa palabra está al mismo tiempo ambos conceptos: un reconocimiento silencioso a

Pedro y un retorno inmediato de la alabanza a Dios. Pero para que las fuerzas así despertadas sean correctamente encaminadas, indica el maestro sobre la nueva gran tarea de su vida: «Tu eres Pedro y sobre esta roca quiero construir mi iglesia»
Si la santidad del día debe reprochar, entonces siempre se mantiene con tacto y temeroso. No solo para niños sino también para adultos vale la palabra: «Palabrotas no tienen valor educativo. No mejoran nada, ni siquiera humillan. A lo sumo excitan a mantenerse, pero por ello con odio más concentrado contra el maestro, a quien no puede contestar con las mismas palabras. » Así deambula la santidad del día por la vida: callado y con braza mantenida y fuerza sostenida. Su valor verdadero es por lo general recién reconocido luego de su muerte. No le cuesta nada mantenerse en la escala en su amor por prójimo, el cual el salvador mismo lo definiera para ello. «Amarás a tu prójimo» - así lo dice a los letrados «como a ti mismo» Medida pues para un amor al prójimo es un sano amor propio. Debe tener como el amor propio tres características. Debe ser sincero, inventivo y dispuesto a sacrificios. La santidad del día no tiene descanso, hasta que su amor esté adornado con esta corona tripartita.” vii

Síntesis

La noche de hoy estuvo bajo el tema: “Los límites del amor propio – trato con enamorados de si mismos.” He descrito el narcisismo como un problema de individual de las personas, pero también como un problema del clima social. Podemos reaccionar ante estos fenómenos, en cuanto no nos dejemos farolear: ¿Qué hay detrás de la fachada? Podemos esforzarnos por autoconocimiento y autoaceptación. Sacamos nuestro Moisés de la cesta y le damos lo que necesite para crecer. Nos alegramos por los esfuerzos y logros de otros sin menoscabar los nuestros. Encontramos alegría en el éxito entrando a la gratitud de Dios y nos protegemos así de nuestras evoluciones narcisistas. (ver 1 de Cor. 3,7: Así que ni el que planta es algo, ni el que riega; sino Dios que da el crecimiento.) Alabamos y criticamos sinceramente – ambos mantenidos por la comprensión edificante; no nos dejamos presionar emocionalmente por los celebrados, exagerados despechos, sino que señalamos al narcisista con toda tranquilidad y misericordia, que es su problema y no nuestro. Nos damos a entender a otros, que nosotros les regalamos nuestro amor incondicionalmente, amor que no necesitan ganarse por conductas esperadas. Ampliamos la distancia segura hacia narcisistas extremos. Cuando atendemos esto, entonces podemos ir nuestro camino en la seguridad interna, cerrar y mantener relaciones con personas, que alimentan nuestro espíritu y que no nos exprimen.

P. Elmar Busse

i Saint Exupery, El Principito, Pág. 40f.
ii Dr. M. A. Nailis, Santidad del día. Un aporte a la formación religiosa de la vida cotidiana, Vallendar 1989, Pag. 235s.
iii Bärbel Wardetzki, Narcisismo femenino – El apetito al reconocimiento, Kösel ver Munich 1991, 2007. Bärbel Wardetzki, Amor vano. Cómo pueden prosperar o fracasar las relaciones narcisistas.

Kösel 2010. Dies.: No lo tomes por favor en forma personal. El manejo relajado de los insultos. 2012. Dies. Batidora en el trabajo 2015.
iv Luigi Galvani descubrió 1780 mediante experimentos con patas de ranas, que estas se contraían, cuando se las tocaba con agujas de hierro o cobre, las que estaban conectadas por un alambre. Galvani produjo sin saberlo un circuito eléctrico, conformado por dos metales diferentes, un líquido conductor (un electrolito), como ser el agua salada en el tejido de la pata de la rana y un "medidor eléctrico", los músculos de las patas de las ranas, que al contacto del circuito se contraían.
v Disertación ante la federación de sacerdotes en Marienau, en: KENTENICH, Jose, Propheta locutus est, Volumen VII 1966, Monte Sion 1990, Pág. 223-269, Pág. 249s.
vi Eva-Maria Zurhorst, Amate a ti mismo y da igual, si contraes matrimonio, Munich2004, Pág.262-264.
vii Dr. M. A. Nailis, Santidad del día. Un aporte a la formación religiosa de la vida cotidiana, Vallendar 1989, Pág. 236.