

NARCISISMO

El amor propio es un logro del desarrollo

Narcisismo vulnerable: cómo la "psicología del yo" ayuda a regular la autoestima.

PUNTOS CLAVE

- 1- El narcisismo saludable y la regulación de la autoestima se encuentran en el núcleo de la vida psíquica.
- 2- Basado en la idea de un amor propio que afirma la vida, Heinz Kohut desarrolló un enfoque terapéutico llamado "psicología del yo".
- 3- La psicología del yo es un modelo de autorrealización que es útil para todos los tipos de personalidad.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



El narcisismo es una parte saludable y natural del desarrollo psicológico a lo largo de la vida. Esta fue una idea innovadora cuando el psicoanalista Heinz Kohut la presentó por primera vez en su monografía *El análisis del yo* (1971).

Kohut siguió las enseñanzas de Freud hasta la década de 1970, cuando avanzó una línea de desarrollo narcisista que se encuentra en todos los individuos, tanto en los sanos como en los perturbados. Él creía que el amor propio estaba en el centro de la salud psicológica y las relaciones duraderas. Definió el amor propio como un logro del desarrollo, con etapas progresivas de arcaico a maduro. Sus exploraciones condujeron a un nuevo enfoque terapéutico: la psicología del self, una valiosa contribución al psicoanálisis moderno.

La psicología del yo aborda el sufrimiento que algunos sienten cuando encuentran dificultades para regular la autoestima. Para algunos, la autoestima carece de estabilidad y hace cambios repentinos y erráticos de sentimientos de grandeza a sentimientos de abyección. ¿Soy adorable? ¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Puedo confiar en lo que siento por dentro? Kohut trabajó con personas que sufren de autoestima arzilla, explorando cómo nuestras relaciones primarias dan forma a la autoestima.

Trabajando específicamente con personas con trastornos de personalidad narcisista, notó la propensión a fragmentarse bajo la ansiedad y su vulnerabilidad a las emociones de vergüenza e ira. La vergüenza no reconocida a menudo regresa como rabia. Es parte del desquiciamiento del yo. Kohut afirmó que encontrar formas de mantenerse unido era una prioridad para muchas personas, no solo para las personas con TNP.

Kohut creía que la mayoría de las personas pasan la vida tratando de desarrollar y mantener la autoestima mediante el uso de otras personas en las relaciones. Todos necesitamos alguien en quien apoyarnos y ese fue el trabajo de lo que él llamó "auto objetos". Esto significa el uso de otra persona como objeto del yo.

Los objetos del yo son otras personas que no se ven como separadas, con agencia e intencionalidad, pero que se utilizan para evitar que el yo se desmorone. Se utiliza a otras personas para crear un equilibrio narcisista y nutrir la autoestima. Este era el modus operandi de las personas con NPD donde no hay distinción entre tú y yo. Pero Kohut amplió esta visión dinámica (la oscilación entre la auto cohesión y la desintegración) para proponer que todos utilizamos la experiencia del objeto propio a lo largo de nuestra vida para apoyar la unidad y la vitalidad del yo.

En otras palabras, todos necesitamos un sentido de auto cohesión, para poder mantener un sentido sólido de nosotros mismos en el tiempo y el espacio. En la psicología del self, la activación de tales necesidades, el propio terapeuta como objeto del self, es lo que impulsa la situación terapéutica.

[Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico](#)

[El narcisismo, una enfermedad de nuestra época](#)

El uso de la omnipotencia en la salud y la enfermedad.

Kohut describió dos configuraciones narcisistas centrales en relación con el poder fantaseado: el yo grandioso y el padre idealizado. Estos dos polos del yo expresan necesidades que son omnipresentes en todos.

- 1- El yo grandioso expresa la necesidad de "reflejar". En este caso, otra persona, generalmente un padre, sirve como un espejo que refleja el sentido de autoestima y valor del niño. Para un niño, la respuesta afirmativa de otro refuerza la fe y la confianza en los rasgos positivos y el potencial interior.

En el individuo, el yo grandioso expresa el impulso normal y saludable de la propia ambición de ser todo lo que uno puede ser en el mundo. Para un niño, esto implica exhibicionismo y querer presumir ante los demás, como "¡Mira mamá, sin manos!" cuando anda en bicicleta. Kohut creía que querer ser admirado y apreciado era una necesidad universal, esencial para el crecimiento psíquico. Este es el deseo de disfrutar del brillo de los ojos de la madre.

En los adolescentes, esto puede manifestarse en la fantasía de ser un superhéroe cómico de Marvel con poderes extraordinarios: Según estudios, dotado de sentidos mejorados y súper fuerza, personificando la durabilidad y la curación rápida.

- 2- La imagen matriz idealizada ("imago") expresa la necesidad de "idealización". Los psicólogos del yo afirman que los humanos tienen una necesidad intrínseca y de por vida de ver a los demás como omnipotentes. Esto comienza con la visión exaltada de un niño de sus padres, mirando a la madre o al padre con admiración y asombro.

Tenemos modelos a seguir a lo largo de nuestras vidas que nos impulsan a un nuevo crecimiento psíquico. Común entre todos los individuos es esta necesidad de sentirse cerca y apoyado por un Otro poderoso, hermoso y omnisciente.

LOS BASICOS:

¿Qué es el narcisismo?

Kohut argumentó que la presencia y disponibilidad de una persona idealizada ("objeto") se autoorganiza. Mirar hacia arriba con amor hacia otro vitaliza el propio narcisismo saludable y refuerza el propio sentido de singularidad en el mundo. Todos necesitamos iconos para emular. Esto potencia la regulación emocional y proporciona cohesión y seguridad.

Un ejemplo es cuando un niño se cae o se lesiona y corre hacia uno de sus padres en busca de consuelo. Necesitamos una persona que pueda calmarnos en momentos de dolor cuando no podemos darnos eso a nosotros mismos.

Las interacciones tempranas de reflejo e idealización proporcionan las estructuras mismas del yo. Los anhelos de la niñez por la creencia omnipotente en uno mismo o en Otro deben reconocerse y validarse, argumentó Kohut. Si estas necesidades se satisfacen con la empatía de un padre, con el tiempo el niño reconoce gradualmente que sus percepciones infladas de sí mismo y de los demás no son realistas. El niño es capaz de tolerar esta frustración y decepción inevitables y desarrollar un narcisismo saludable y resistente. Bajo estas circunstancias, ambas polaridades (yo grandioso y Otro idealizado) se integran en la personalidad.

Es cuando falta esta afirmación, debido a un padre demasiado crítico, mal sintonizado o ausente, que una persona continúa confiando en la admiración de los demás y en fuentes externas de elogios para nutrir su autoestima. Kohut creía que esto es cuando se desarrollan las cualidades narcisistas disfuncionales del carácter.

La psicología del yo es un modelo de autorrealización. Tanto el yo grandioso como el Otro idealizado son estructuras psicológicas fundamentales, fuentes vibrantes de fortaleza y narcisismo saludable. En última instancia, forman la base de lo que Kohut llamó el "diseño intrínseco" de una persona, el propósito único de un individuo en el mundo, que crece desde adentro. Este es el plan de acción interno de uno para su tiempo en la Tierra, lo que él describió como la "curva de vida" del ser.

Fuentes:

Kohut, H. (1971). El análisis del yo: una aproximación sistemática al tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad.



[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

["Sobre estar cuerdo en lugares insanos": un cuento con moraleja](#)

[Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas](#)

[Cómo nos enamoramos](#)

[Sociedad Narcisista](#)