



Nuevas narrativas: amor propio

María Victoria Quaglia*

Daiana Zanel*

Salud mental: malestares actuales

¿Con qué narrativas cuentan las juventudes hoy para entender y experimentar lo que llamamos salud mental? El interrogante con el cual iniciamos este escrito que fue elaborado en el marco del grupo de investigación “Nuevas Narrativas ¿Cómo se revela el malestar en la civilización en la que vivimos?” llevado a cabo dentro del Programa Psicoanálisis y Civilización, Incidencias del CIEC (Centro de Investigación y Estudios Clínicos).

El malestar que se torna asunto de época nos interroga: ¿De qué se sufre? ¿Qué se discute? ¿Qué se legisla? ¿Qué lugar encuentran las personas para la vida? Preguntas que nos orientan desde la ética de lectura del psicoanálisis; una ética que promueve ir más allá de las clasificaciones hacia la localización de los afectos y respuestas de cada persona.

Preguntarse por la salud mental además de ser una pregunta por el bienestar y el malestar es también una pregunta por lo que produce vida, por nuestros modos compartidos de hacer mundo y por la relación particular que cada persona tiene con su cuerpo, con lxs otrxs y con los ideales.

En este punto, retomamos las palabras de la psicoanalista chilena Constanza Michelson (2022) en su libro *Hacer la noche* cuando destaca que:

[...] la salud mental es un concepto que pasó por la licuadora implacable de la época, capaz de convertir casi cualquier cosa en un objeto práctico y desechable [...] Colonización subjetiva del capitalismo tardío [...] Una especie de dictadura existencial que comenzó a determinar la manera de nombrar y habitar la realidad bajo el pensamiento del cálculo y la utilidad. (pp. 69-70).

*Programa Psicoanálisis y Civilización, Incidencias - CIEC. Contacto: victoriaquaglia.vq@gmail.com

*Programa Psicoanálisis y Civilización, Incidencias - CIEC. Contacto: zaneldaiana@gmail.com

Narrativas transparentes

Partimos de la consideración de que las narrativas que circulan en cada época ofrecen significantes para nombrar el malestar en la cultura. Frente a aquello que se experimenta e interpela, se inventan respuestas con otrxs, posibilitando de este modo un abordaje por la vía del lenguaje. Así, los discursos comienzan a tomar forma, a circular y reproducirse, provocando identificaciones e incidencias subjetivas.

En los últimos años constatamos el surgimiento de lo que podríamos llamar “discurso del empoderamiento”. A partir de la problematización y desnaturalización de las violencias en los vínculos afectivos, como así también de la localización de desigualdades, dicho discurso propone como salida de esta problemática la iniciativa de empoderamiento. Emerge o toma más fuerza el concepto de “amor propio” como vertiente o requisito de ese empoderamiento. Y se torna, principalmente entre jóvenes, una conquista necesaria previa a vincularse. Representado en una frase frecuentemente escuchada: “Hay que amarse a unx mismx, para merecer el amor de otrxs”.

Frente al enigma de cómo lograr esto, la oferta de saberes es múltiple y masiva. Tanto en medios de comunicación, libros, redes sociales, circulan recetas, protocolos, tutoriales de Youtube, tips en Tik Tok, podcast en Spotify, publicaciones en Instagram. Todas fórmulas que garantizarían resultados exitosos, algo así como “amor propio asegurado”.

Se proponen tareas de autoconocimiento y autogestión, generando una expectativa de transparencia total respecto de unx mismx y la ilusión de controlar y disciplinar al cuerpo, a los afectos, emociones, creencias y pensamientos.

En ese sentido, observamos el despliegue de una serie de estrategias de supervivencia narcisista que se presentan hoy como referencia que pretende orientar a las juventudes frente al malestar, a través de la ilusión de autodeterminación, aquella que los alienta a autoestimarse, autorregularse, ser productivos y no depender de otrxs.

La cuestión de la voluntad aparece en primer plano y el lema “querer es poder” toma todo su peso. Sentirse bien se equipara a cuidarse estéticamente, físicamente, a verse bien, mimarse, dedicarse tiempo, hablarse bonito. Frente a estas coordenadas, el cuerpo queda reducido a una imagen que se supone podría modificarse a gusto y a partir de lo cual se

multiplican las intervenciones sobre el cuerpo con la ilusión de adecuarlo a una imagen ideal. En ocasiones esto se da bajo la premisa de “lo sano/saludable”, tornándose un listado sin fin de cosas por hacer.

Hecho que se desplaza también a los vínculos, cuando la consigna de la responsabilidad afectiva se torna una exigencia de evitar cualquier tipo de malentendido o afectación. Para ello sería necesario ser claro todo el tiempo, transmitir con exactitud los pensamientos y saber con seguridad lo que se quiere. Aprender y ejercitar una comunicación asertiva sería la solución al problema. Una cuestión que cada quien debería resolver individualmente, antes de vincularse. “Entrenarse, formarse, ponerse a punto, aprender a amar y amarse”.

Amor propio

En las últimas décadas, hemos visto el crecimiento de campañas de sensibilización y promoción de la salud mental junto con la aparición de una serie de publicaciones testimoniales que se despliegan a partir de las coordenadas individuales de la angustia y se promueven como narrativas con las cuales podríamos identificarnos.

Una de ellas es la del “amor propio”. El amor propio se volvió una necesidad y a su vez es el nombre que tomó un tipo de malestar particular: por ejemplo, el de “autoestima baja”.

Si bien la narrativa del amor propio resguarda un potencial y tiene una importancia clave para la salud mental, el problema es que a la luz de la gramática liberal imperante en nuestra época, puede convertirse en un mandato de una nueva moral basada en la virtud de fortaleza individual como significativa para el desarrollo personal.

Cuando el amor propio se vende dentro de las lógicas del mercado como una respuesta ideal, obtura la posibilidad de afrontar el malestar y, por el contrario, se tiende a evitarlo. Paradójicamente, se vuelven más precarios los recursos subjetivos con los que cuenta cada persona. Y así, cuando los resultados esperados no llegan aparece la angustia o lo insostenible, vuelto en fenómenos de cuerpo de los que tenemos noticias a través de la ansiedad, el pánico, la falta de aire, el desvanecimiento. También la frustración frente a la imposibilidad de amar(se), incluso el odio al cuerpo, cuando se registra insuficiente, inadecuado, incorrecto. Lejos del amor propio, lo que aparece es la impotencia frente a los impasses y la in-

interpretación de las personas como deficitarias. En lugar del amor aparece el odio, el rechazo, el castigo. “Algo debo estar haciendo mal”.

Cuando entendemos y experimentamos la salud mental de esta manera, estamos reforzando la idea de que es responsabilidad individual de cada uno sentirse bien. Lo que, en palabras del psicoanalista francés Jacques Lacan (1948), podríamos entender como: “la promoción del yo –que- en nuestra existencia conduce [...] a realizar cada vez más al hombre como individuo” (p. 125).

Riesgo cero

Los avances de las neurociencias, la genética, la biología molecular, junto a progresos tecnológicos en Inteligencia Artificial y un eficaz marketing, nos hicieron creer que nuestro dominio de la naturaleza y del cuerpo nos garantiza el riesgo cero (José Ramón Ubieto, 2015). Estamos en una época que deposita su fe en la razón técnica, es decir, en aquella que intenta “controlar la naturaleza, el cuerpo y las relaciones como motor de los grandes entusiasmos” (Constanza Michelson, 2021, p. 25).

El empuje a controlar cualquier variable vital y a medicalizar conflictos de la vida cotidiana, se ha exacerbado con el uso de la tecnología generando la ilusión de poder desprendernos del cuerpo como de un obstáculo engorroso (José Ramón Ubieto, 2015). Empuje y omnipresencia de respuestas cada vez más rentables en la era digital en alianza con la industria farmacológica.

La narrativa de un yo activo cree que se puede huir de la exigencia corporal que se le impone a cualquier experiencia de salud mental. Sin embargo, constatamos que eso no es posible y que, por el contrario, puede convertirse en causa de sufrimiento y ser motivo de algunos malestares actuales. El problema es que:

[...] la ficción de la voluntad del yo no tiene límite, de que todo podría ser controlable, deconstruible y reconstruible a imagen y semejanza del ideal, es la carne de la ansiedad, que no es sino la expresión de la inquietud frente a lo contingente: a lo que no se sabe, no se puede, a lo que hace esperar. (Constanza Michelson, 2021, p. 33).



Alteridad

En ocasiones algunas narrativas frente al malestar pueden hacer emerger nuevos mandatos o imperativos a cumplir. Éstos se cristalizan como leyes que intentan regular la vida y nuestros modos compartidos de vincularnos, sin dejar espacio para lo singular, para una pregunta o para lo que le pasa a un cuerpo.

Es por ello que las categorías preestablecidas a veces no alcanzan y los protocolos del amor fallan. Queda fuera de su cálculo el hecho de que habitamos corporalmente también en la contradicción, la ambivalencia, lo inesperado, lo que no se entiende.

Tal vez no es todo amor, ni todo odio. Tal vez no es posible amarse de una vez y para siempre, y además todo el tiempo.

Es a través de las palabras y el lenguaje que vienen de los otros significativos y de la cultura, en un punto que está situado más allá de cualquier imagen o cálculo, que se realiza un pasaje por la alteridad que afecta la experiencia que cada quien tiene de sí, de su cuerpo y de lo que le rodea.

Sostener la pregunta de qué es el amor propio y cómo se construye, tiene una potencia creadora, no sólo porque posibilita la construcción de nuevas narrativas sino también los usos singulares que puede hacerse de las respuestas que inventamos con otros: un armado singular para arreglárselas con el malestar y lo enigmático que hay en toda experiencia de alteridad.

Referencias

Lacan, Jacques (1948), *La Agresividad en Psicoanálisis: Escritos, Tomo I*, Buenos Aires: Siglo XXI editores. 2018.

Michelson, Constanza (2021), *Capitalismo del yo. Ciudades sin deseo*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Paidós, 2021.

Michelson, Constanza (2022), *Hacer la noche. Dormir y despertar en un mundo que se pierde*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Paidós, 2022.

Ubieto, José Ramón (2021), *Todavía habitamos un cuerpo*. <https://elp.org.es/todavia-habitamos-un-cuerpo/>



Culturas sexuales juveniles: reconfiguraciones subjetivas entre escuelas y entornos digitales (1a ed.)

María Esteve y María Gabriela Morales (Coords.)

Marina Tomasini [et al.]

Publicado por el Área de Publicaciones
de la Facultad de Filosofía y Humanidades

Universidad Nacional de Córdoba

Septiembre de 2025

[Libro digital]