

Magazine La Vanguardia

Sus negros ojos brillan con felicidad desbordante, procurando no perderse la más mínima de las reacciones del público. Su hambriento ego lo agradece todo - da igual si la abuchean o insultan - todo es bienvenido mientras se refiera a ella. Ella es un nuevo personaje mediático surgido del vacío.

En el lapso de unas semanas ha conocido una efímera y ansiada fama y ahora se encuentra en el paroxismo de sus expectativas. Es la invitada más esperada de un programa televisivo dedicado a la explotación –compra/venta- de vidas privadas reales e inventadas. Se dispone con placer a ser a la vez destripada, vapuleada, revolcada y aupada por el precio de una respetable suma. Pero no es el dinero lo que la exalta, es la notoriedad, ha logrado ser famosa. ¿Qué más puede pedir una narcisista? El televidente español ahora tiene la oportunidad de empaparse de una nueva patología o quizás de su caricatura: la imagen de un narcisista.

El mito de Narciso.

El origen del concepto narcisista proviene de la mitología griega. Concretamente del mito de Narciso, descrito por diversos autores con distintos matices. La versión más antigua es la narrada por Ovidio (43 a. C.) en su libro III de las “Metamorfosis”. Cuenta la leyenda que Narciso era el hermoso hijo de la ninfa Liríope, fruto de la violación del dios del río, Cefiso. Su madre consultó al adivino Tiresias sobre el futuro de su hijo. El le vaticinó que viviría una larga vida si no llegaba nunca a conocerse a sí mismo.

Desde joven, su extraordinaria belleza atrae a jóvenes y muchachas. Entre ellos despierta el amor apasionado de la ninfa Eco. Su orgullo le hace rechazar con desprecio e indiferencia a todos los que le aman. Uno de los desdeñados pide clemencia y castigo a Némesis, la diosa de la venganza. Esta, entonces se dispone a castigar a Narciso y, hace que, al inclinarse éste a beber de una fuente, observe su imagen en el agua y se enamore instantáneamente de su propio reflejo. Esto le lleva a consumirse por su pasión y muere transformándose después en una flor que se llamaría narciso.

Un narcisista típico

- Grandiosidad. Posee un enorme sentido de auto importancia. Exagera los logros y capacidades, espera ser reconocido como superior sin mostrar unos logros proporcionados. Atribuye los fracasos a causas externas.
- Exige aprobación y admiración de los demás.
- Vive absorto en fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor.

- Desprecia a la pareja. Cree merecer lo que recibe sin tener que corresponder. Desea ser el centro de su vida.
- Cree ser “especial” y único, y que sólo puede ser comprendido por - o solo puede relacionarse con - otras personas o instituciones que son especiales o de alto status.
- Posee expectativas no razonables de recibir un trato de favor especial o de que se cumplan automáticamente sus expectativas.
- Manipulación interpersonal. Se aprovecha de los demás para alcanzar sus propias metas.
- Carencia de empatía: es incapaz de reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
- Frecuente envidia o ideas de ser envidiado.
- Comportamientos arrogantes y soberbios. Intolerancia a las críticas. Reacción de rabia y ofensa. Devaluación del otro.

Cómo reconocer a un narcisista.

No siempre los personajes cotidianos padecen un Trastorno Narcisista de la Personalidad como patología psiquiátrica. Muchos de ellos son personas con rasgos narcisistas de carácter que se encuentran repartidas amparadas por camuflaje en nuestro lugar de trabajo en forma de jefe, o como figura mediática que aparece en todas partes, o bien en nuestra vida privada, como el amigo que nunca deja de hablar de sus planes y éxitos sin dejar el turno de la palabra. Quizá tenemos una relación afectiva con un explotador carente de empatía que no sospechábamos que podría ser un narcisista.

El filósofo y economista israelí, Sam Vaknin, ha teorizado y estudiado el fenómeno desde todos sus prismas y matices. En su libro “Malignant Self-Love” describe toda la gama cromática narcisista, pero advierte que no todos los casos son patológicos ya que muchos son personajes engendrados por nuestra sociedad actual de corte neoliberal y postmoderno. Por tanto, personalidades inspiradas por nuestra cultura.

Antes de encontrarse engullidos y victimizados por esa personalidad avasalladora y ególatra, convendría conocer sus manifestaciones.

- **Carencia de empatía** . Incapacidad o resistencia a identificarse, reconocer o aceptar los sentimientos, necesidades, preferencias, prioridades y elecciones del otro.
- **Lenguaje corporal altanero** . La postura física exuda superioridad, señorío, poderes ocultos, misterio, estudiada indiferencia, etc. Aunque el narcisista suele mantener el contacto visual, se abstiene de la proximidad física (conserva su territorio). Su actuación social puede ser bromista y condescendiente, desde una posición de supremacía. Concede el privilegio de su presencia. A veces puede mantenerse como simple observador.
- **Merecedor de trato especial** . Siempre trata de obtener consideración especial de algún tipo: no esperar en las colas, o que el psicólogo le considere “distinto”, hablar directamente con gente de autoridad pasando por alto secretarías y porteros o conseguir condiciones de pago especiales y a medida. También suele requerir al maitre en el restaurante o monopolizar al camarero. En caso de que se le nieguen estas prebendas reacciona coléricamente y con indignación.

- **Idealización o devaluación** . El narcisista clasifica instantáneamente a su interlocutor, idealizándolo o devaluándolo. Todo depende de si este posee potencial como “suministro de alimento para su ego”. Si no es así puede ser humillante e hiriente.
- **Pertenencia al club**. El narcisista necesita y trata de “pertenecer” a todos los grupos. Por ejemplo, si está hablándole al médico, de entrada le dice que no ha estudiado medicina, para seguidamente darle un discurso versado sobre el tema de consulta. De este modo intenta dejar al profesional impresionado por su inteligencia excepcional. Jamás reconoce su ignorancia en ningún campo, aunque suele tocar de oído y no es difícil “pescarlo”.
- **Falsa biografía y fanfarronería** . Su discurso está plagado de “yo”, “mi” y “mío”. Se describe como inteligente, o rico, o humilde, o intuitivo o creativo, pero siempre en grado excesivo, no plausible y extraordinario. Su biografía suena excepcionalmente rica y compleja. Sus logros denotan desproporción con su edad, educación y renombre. Su condición real es demostradamente incompatible con sus asertos. Muchas veces sus fantasías y mentiras se detectan con facilidad. Desliza nombres de gente importante y se apropia de las experiencias y éxitos de los demás.
- **Lenguaje desprovisto de emoción** . Le gusta hablar sobre él mismo y de nadie más que de él. No se interesa por los demás o lo que tienen que decir, a no ser que sean potenciales “suministradores de alimento para su ego”. Se muestra aburrido, desdeñoso e incluso enfadado si abusan de su preciado tiempo. En general el narcisista es impaciente, se aburre fácilmente y distrae su atención si no es él el tema de la conversación. En caso de que alguien se interese por sus emociones, el narcisista suele hablar en tercera persona, intelectualizar o ironizar.
- **Seriedad y reverencia por sí mismo** . Puede mostrar un excelente sentido del humor, irónico y agudo, pero raramente a costa de sí mismo. La importancia de su misión en la vida es cósmica, de consecuencias globales. Por ejemplo si es científico, su investigación es crucial para la humanidad y va a revolucionar la ciencia. Por eso, el narcisista se ofende fácilmente y se siente insultado (la herida narcisista). Cualquier comentario puede ser interpretado por él como despreciativo. Su tiempo es más valioso que el de los demás y no puede desperdiciarse en las relaciones sociales. Los ofrecimientos de ayuda o consejo son interpretados como humillación indicando que él no es perfecto dado necesita consejo. Muestra reacciones de paranoia.

Todos estos rasgos, la falta de empatía, la distancia, el desdén, el sentido de merecimiento, la falta de sentido del humor consigo mismo, el trato discriminativo y la paranoia, hacen del personaje narcisista alguien que provoca rechazo en los grupos e incluso en los terapeutas. Se le considera muy poco apto para la relación social. Su presencia suele provocar incomodidad en las personas que lo tratan. No importa cuán encantador, inteligente, incisivo, extrovertido sea, le falla asegurarse la simpatía de sus congéneres. Una simpatía que él tampoco está dispuesto a repartir.

La sociedad actual como productora de narcisismo.

Personalidades narcisistas parecen haber proliferado como setas en las últimas dos décadas, reflejando lo que algunos estudiosos han llamado la “generación del yo” en el contexto capitalista norteamericano. La obra del atípico pensador norteamericano marxista, Christopher Lasch, publicada hace casi 25 años, “La cultura del narcisismo” afirma que el narcisismo sería el principal síntoma del declive y crisis del capitalismo. El hombre psicológico actual, afirma,

sería el producto final del individualismo burgués. Esto daría lugar al espíritu competitivo y el excesivo individualismo, a la cultura de la diferencia que separa y enorgullece a una elite, el desarrollo de lo propio o privacidad, la incapacidad para aceptar la vejez o la limitación humana y la necesidad de éxito y reconocimiento que se observa en las relaciones tanto comerciales como privadas. A esto podemos añadir la legitimación de las guerras para defender lo “propio”, sean creencias, dioses o concepto del bien y del mal. Cabe admirar la clarividencia de este sociólogo y crítico social, ya que muchas de sus observaciones no solo siguen vigentes, sino que se han potenciado con la globalización.

En su ensayo “Narcisismo: epidemia de nuestro tiempo”, José Luis Trechera afirma que “el narcisismo no es un fenómeno exclusivo del modo de vida estadounidense. La postmodernidad ha reforzado el modelo de hombre narcisista. En Europa se ha producido la segunda revolución individualista, se ha suplido la ética por la estética; de la implicación y compromiso personal se ha pasado a la sociedad del contrato temporal, del gran fragmento (grandes valores) se ha desembocado en el pequeño fragmento. (...) Ante la carencia de un proyecto universal, el hombre occidental se refugia en la subjetividad, en la esfera privada y en el culto a la individualidad. Cada sujeto es el centro del mundo y del universo. Nuestra civilización occidental se caracteriza por perder de vista las necesidades del otro. A pesar de tener miles de ventanas para observar el entorno, no capta la realidad externa. Por tener una anestesia social, vemos los hechos sin que nos afecten o interpeleen. Es una cultura del yo en primer lugar.”

La verdad del narcisista

- Debajo de su inflado ego, el narcisista posee una autoestima deficiente, no cree en su valía personal y muestra una gran inmadurez emocional.
- Intenta ocultar su inseguridad mediante otro “yo” más aceptable y digno de admiración, más acorde con sus deseos.
- Debido a que el falso “yo” es una construcción suya, necesita “alimento para su ego” continuamente, mediante la aprobación y elogios de los demás. Como la admiración suele ser hacia su “yo” grandioso y falso, esta nunca llega a aumentar su autoestima.
- Reacciona con rabia a la crítica porque esta puede fácilmente destruir su frágil seguridad. · Su falta de empatía proviene de estar centrado en sí mismo y por su dificultad para reconocer a los demás como individuos separados con sus propias necesidades (inmadurez emocional).

Sobrevivir con un narcisista

- **Saber crear la distancia emocional adecuada** . “Ni tan cerca que te queme ni tan lejos que te hiele”. Para sentirse bien consigo mismo y seguir creyéndose superior, el narcisista tiene que rebajar y humillar a las personas que le quieren.
- **Ser consciente de la inutilidad de esperar que cambie** . Es más fácil cambiar el propio comportamiento (no ofenderse, no dar importancia a sus palabras) que pedirle que cambie.
- **Permitir que sea el centro de atención de vez en cuando** . Es bueno recordar que en el fondo es una persona que se cree sin valor e indigna de ser amada por sí misma.
- **Prepararse para ser ignorado cuando se le expresen sentimientos** . El narcisista no estará por la labor de consolar al compañero o amigo si este se siente deprimido. Es mejor no

pedir peras al olmo y buscar otro hombro para llorar.

¿Hay esperanza?

Al ser el narcisismo un rasgo de personalidad típico de personas inmaduras que se han estacionado en una etapa infantil en la que el narcisismo es algo normal, cabe esperar que el tiempo, las desilusiones y algunas circunstancias vitales hagan parte del trabajo de mejoría.

- Es recomendable cortarles sus “suministros de alimento para el ego” y precipitarle una crisis o una llamada “herida narcisista”.
- A partir de ahí, aprovechar esta brecha para lograr que se someta a una terapia con el fin de que llegue a madurar emocionalmente.
- Puede esperarse que los logros y reconocimientos con base real consigan aumentar su sentimiento de valía y reducir la fantasía de grandiosidad.
- Puede ser de gran ayuda que consiga mantener una relación estable con una pareja segura de si misma, que lo acepte tal como es sin intentar cambiarlo y que le transmita seguridad. Hay que advertir que se les hace bastante difícil encontrar a alguien.
- Las desilusiones de la vida junto a los éxitos de contenido real pueden abocar en un reajuste de la percepción que tiene de sí mismo.