



Los que se cren dioses

Psicología, 09/07/2018



Clínicamente la personalidad narcisista se caracteriza porque, pese a su aparente 'enorme autoestima', es muy vulnerable a cualquier pequeño desaire o rechazo, respondiendo con fuertes sentimientos de ofensa o enfado.

El término "narcisista" se refiere a la persona que organiza su personalidad sobre mantener su autoestima consiguiendo la afirmación desde fuera de ella misma. Aunque todos tenemos vulnerabilidades en este área y nos influye la aprobación o rechazo de nuestras personas significativas, en las personas narcisistas esta motivación eclipsa a las demás. La vulnerabilidad a la envidia es un fenómeno resaltado por M. Klein (Segal, 1997), consiste en tener la convicción interna de que se carece de algo y de que la propia inadecuación está en constante riesgo de exposición, entonces uno se vuelve envidioso hacia los que parecen contentos o tienen aquello que uno cree que carece. La envidia puede ser la raíz del criticismo que muestran las personalidades narcisistas, consigo mismos y con los demás: si me siento deficiente y te percibo como teniéndolo todo, intento destruir lo que tienes denigrándolo, despreciándolo o ridiculizándolo. Aunque pueden usar una serie de defensas, las más comunes son la *idealización* y la *devaluación*. Estos son procesos complementarios, se idealiza el self y se devalúa a los otros y viceversa. El self grandioso (Kohut, 1971) puede sentirse internamente, o puede ser proyectado. Las personas narcisistas confrontan cualquier tema procesándolo como una competición "¿Quién es el mejor doctor?, ¿Cuál es el mejor colegio?" Todo lo que importa es el prestigio comparativo, y las ventajas y desventajas son anuladas, subordinándose las demás preocupaciones al tema general de la valoración y la desvalorización. McWilliams pone el ejemplo de un paciente estudiante universitario con sensibilidad artística y literaria, cuyo padre grandioso le había dicho que lo apoyaría para llegar a ser doctor o abogado, pero nada más. Como él había sido tratado como una extensión narcisista de sus padres, no vio nada extraño en esta posición, aunque en EEUU esta actitud es bastante aberrante.

- Otra defensa característica es el *perfeccionismo*. Los sujetos narcisistas mantienen ideales no realistas, y se convencen a sí mismos de que pueden conseguirlos, o responden a su fracaso sintiéndose inherentemente inadecuados en vez de seres humanos perdonables, con resultados depresivos. En terapia pueden tener expectativas egosintónicas de conseguir un self perfecto más que tolerar los fracasos y buscar modos más efectivos de manejar sus necesidades. Las demandas de perfección se expresan en criticismo crónico del self o de los otros (dependiendo de si el self devaluado es proyectado o no), y pueden ser incapaces de encontrar disfrute entre las ambigüedades de la existencia. Pueden intentar solucionar su problema de autoestima uniéndose a alguien a quien se infla y creando una identificación con esa persona, que luego se derrumba cuando la imperfección aparece. Así, la defensa del perfeccionismo nunca resuelve indefinidamente el problema: se crean ideales exagerados para compensar el déficit del self por el que se sienten tan despreciables y luego, como nadie es perfecto, la estrategia falla y el self despreciado emerge de nuevo.

Incluye un sentido vago de falsedad, vergüenza, envidia, vacío o incompletud, fealdad, e inferioridad, o bien las contrapartidas compensatorias: sentirse con derecho, orgullo, desprecio, autosuficiencia defensiva, vanidad y superioridad. No entra en ellos el sentido de ser "suficientemente bueno".

En algún nivel son conscientes de su fragilidad psicológica, temen ser excluidos, o perder de repente su autoestima o

autocoherencia si son criticados, y sentir de pronto que no son alguien. Con frecuencia desplazan su miedo a la fragmentación de su self interno hacia preocupaciones por su salud física, y son vulnerables a temores hipocondríacos.

Como resultado de su perfeccionismo, evitan sentimientos y acciones que expresen conciencia de su falibilidad personal o de su dependencia de los otros. La gratitud y el arrepentimiento tienden a ser negados, porque su sentido del self está construido sobre la ilusión de no tener defectos ni necesidades, y admitirlos les llenaría de vergüenza.

Por definición, la evaluación de la organización narcisista de la personalidad implica que el paciente necesita afirmación externa para sentir validez interna. Los teóricos divergen en el énfasis en el aspecto grandioso o el deficitario de la experiencia del self narcisista, y aquí McWilliams se refiere (y vuelve a ello más adelante) al desacuerdo central entre Kernberg y Kohut sobre cómo entender y tratar los caracteres narcisistas. Para ella la controversia entre lo que vino primero en la evolución del narcisismo patológico, si fue el estado grandioso del self o el deficitario y avergonzado, es como la oposición entre si fue primero el huevo o la gallina. Fenomenológicamente, estos estados del yo contrastantes están íntimamente conectados, como la depresión y la manía, son las dos caras de una misma moneda.

En síntesis, las personalidades narcisistas se consideran superiores a los demás en belleza, talento, capacidad intelectual, etc., y sólo se encuentran bien cuando son admiradas y valoradas por los demás. Su felicidad, pues, depende de la manifestación de aprecio y estima que los otros expresen.

Las personas que sufren un trastorno narcisista de la personalidad presentan un sentimiento de grandiosidad y valía, junto con una necesidad de ser admirados que comienza a edades muy tempranas, y una gran falta de empatía.

Son personas que dan mucha importancia a los logros que han conseguido (académicos, laborales, etc.), se sienten únicas e irrepetibles y justifican, racionalizando cualquier fallo o error. Por todo ello, son incapaces de comprender el dolor o sufrimiento del otro, y son fríos y calculadores ante los problemas de los demás.

Cómo identificar la personalidad narcisista

Hay personas que pueden tener algunos de los síntomas del narcisista y no por ello serlo.

Para definirse narcisista se necesita evidenciar varios de estos comportamientos y presentar una tendencia fuerte que dura constantemente en el tiempo.

Un narcisista carece de empatía. Un narcisista simplemente no puede entender el punto de vista de otra persona. Un narcisista no es capaz de sentir lo que otra persona siente. Un narcisista tiene poco conocimiento de sus propias acciones. Es muy subjetivo. Un narcisista necesita sentirse constantemente admirado. Un narcisista se siente con derecho a recibir el mejor trato

Desde el punto de vista de las personas que ven y valoran todo solo desde el propio punto de vista, se recomienda mantener una sana distancia emocional para evitar condicionamientos de la propia conducta ante reacciones inestables cada vez que no se ve reflejada en otra persona. Un narcisista no es capaz de sentir lo que otra persona siente. Un narcisista tiene poco conocimiento de sus propias acciones. Es muy subjetivo. Un narcisista necesita sentirse constantemente admirado. Un narcisista se siente con derecho a recibir el mejor trato y respeto incondicional. Es difícil hablar serenamente con un narcisista porque tiende a polemizar todo aquello donde no se siente en el

centro de la atención. Sería de ayuda para ellos invitarles a ver las cosas con más objetividad y no solo con la fantasía personal pero no siempre lo aceptan. Un sano tratamiento psicoterapéutico es recomendable. Lamentablemente la mayor parte de los narcisistas tienden a no querer ser ayudados y por su puesto niegan cualquier comentario contra su personalidad. Vivir con un narcisista requiere de negociación. Es importante recordar que no se puede cambiar a las personas, sino más bien adaptarse a ellas. Lo primero que debes hacer es tener una discusión abierta y honesta con el narcisista. Habla acerca de sus límites, así como de los tuyos. Ya que es muy difícil cambiar a un narcisista, se recomienda también mantener una cierta distancia cuando se empieza a experimentar una pérdida de la propia autoestima. *Medical News Today* acuñó el término "síndrome de la víctima

narcisista” ya que mucha gente que vive con narcisistas se deprimen, tienen desordenes de ansiedad