



La salud de Narciso

La característica más significativa de quienes consideran que ocupan el centro del mundo es la maravillosa imagen que tienen de sí mismos, hasta el límite de exagerar sus logros y esperar que se les trate de forma exclusiva

El número de Narcisos, o Narcisas, que transita por nuestras calles es mucho mayor que el que aparece en el Registro Civil. Además de una bella flor y de un nombre propio, el narcisismo o síndrome de Narciso es un 'trastorno de la personalidad' que recibe su nombre de un personaje de la mitología griega que murió ahogado en un estanque, extasiado de tanto contemplar su belleza reflejada en el agua.

LA PERSONALIDAD DEL NARCISO

La característica más significativa de la estructura de personalidad narcisista es la grandiosidad: son personas que se sobrevaloran, que exageran sus logros y que esperan -y llegan a exigir- que se les trate de forma exclusiva. Las normas y convenciones sociales no están hechas para ellas sino para los demás. Por eso no dudan en saltárselas cuando están seguros de que no les traerá consecuencias y les permitirá satisfacer sus necesidades.

Consideran que son tan especiales y complejos que pocas personas les pueden entender. De ahí que tiendan a mirar a los demás por encima del hombro. Pero la realidad es que son las personas narcisistas las que se muestran incapaces de ponerse en el lugar del otro, por lo que no muestran ningún reparo en relacionarse de forma explotadora. Se caracterizan porque siempre piden y no sienten que tengan que hacer o dar algo a cambio.

De manera paradójica, su autoestima es voluble y precisan de la valoración y el reconocimiento continuado sobre lo bien que hacen las cosas. Prueba de ello es que las amistades y la propia pareja deben rendirles pleitesía a través de su gratitud y valoración, y siempre escogen a rendidos admiradores para sus viajes cotidianos.

El patrón de conducta más habitual del narciso también incluye la ocultación de sus sentimientos, aunque con una marcada tendencia a expresar rabia o vergüenza cuando se le critica o se conoce un fracaso, incluso a través de un contraataque feroz y destructivo. Otro sentimiento muy común en ellos (aunque no lo reconozcan) es la envidia: no pueden soportar a aquellos que han triunfado o que despiertan la admiración de los demás, y que les quitan -de manera injusta- protagonismo.

SIN ERRORES

Como son personas que toleran muy mal la insatisfacción y los errores, se dejan llevar por una florida capacidad para la fantasía, donde exageran sus capacidades y minimizan sus defectos. En ellas siempre son los mejores y nunca fallan, pero cuando la evidencia del fracaso no les deja otra opción que la de rendirse, se suelen sentir avergonzados y vacíos, y hasta deprimirse por periodos breves, porque más pronto que tarde son capaces de activar sus estrategias racionalizadoras y de recuperarse.

Esta racionalización es su mecanismo de defensa frente al dolor de no triunfar o en caso de haber cometido una acción inaceptable: o bien derivan la culpa a los demás o distorsionan la realidad mediante la construcción de una explicación alternativa a aquélla que les causa dolor. «Han rechazado mi proyecto porque me tienen envidia» o «porque hay intereses ocultos». En su argumentario nunca admitirá que el suyo no sea un proyecto suficientemente bueno.

Es un perfil fácil de encontrar entre personas a las que, durante su infancia y adolescencia, no se les ha enseñado a cooperar, a responsabilizarse, a considerar los derechos, intereses y el bienestar de los demás, en general con referentes

adultos con perfil similar. Los narcisos adultos se sienten capacitados para todo, por ello no sienten la necesidad de llevar a cabo un entrenamiento previo, con lo que aumentan las posibilidades de errar. Como esta situación es muy dolorosa, se refugian en fantasías de éxito de tal manera que pueden llegar perder el contacto con la realidad y aislarse.

Los hombres y mujeres con este tipo de personalidad se suelen resistir a recibir un tratamiento terapéutico, excepto cuando la charla con el terapeuta adopta un cariz de reconocimiento. Sin embargo, así sólo se perpetuaría su patrón narcisista. Las interpretaciones de sus conductas les llevan a padecer una fuerte tensión por los sentimientos negativos que les generan: tienen miedo a ser descubiertos en sus debilidades y no lo pueden soportar, razón por la que suelen abandonar el tratamiento.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

La tendencia a buscar un culpable de sus errores se puede contrarrestar por "efecto del modelado": si el terapeuta o la persona que convive con el narciso asume los errores, el paciente aprende -de alguien a quien valora en cierto grado- que no es necesario sentirse incómodo por haber cometido pequeños fallos ni buscar culpables que reduzcan el malestar.

A través de la terapia de pareja o familiar una persona narcisista puede aprender a negociar con los demás y a entender sus necesidades, así como desarrollar formas adecuadas de promover el reconocimiento de la pareja o los hijos.

Frente a su hipersensibilidad a la evaluación y la crítica, podemos ayudarle si conseguimos que afronte estas situaciones de forma progresiva y gradual a través de comentarios de baja intensidad y en un marco mayor de reconocimiento («el trabajo que has desarrollado ha sido espec-

LOS PENSAMIENTOS DE NARCISO

Si pudiéramos 'escuchar' los pensamientos más característicos de las personas narcisistas, nos encontraríamos con afirmaciones que sonarían así:

"Soy una persona muy especial".

"Puesto que soy superior, tengo derecho a un trato y privilegios especiales".

"A mí no me obligan las reglas que valen para los demás".

"Es muy importante obtener reconocimiento, elogio y admiración".

"Si los demás no respetan mi estatus, deben ser castigados".

"Todos deben satisfacer mis necesidades".

"Es intolerable que no se me tenga el debido respeto o que no consiga aquello a lo que tengo derecho".

"Las otras personas no merecen la admiración o la riqueza que tienen".

"Las personas no tienen ningún derecho a criticarme".

"Mis necesidades están por encima de las de cualquier otro".

"Sólo me comprenden las personas tan inteligentes como yo".

tacular, aunque pienso que mejoraría aún más si...»), o haciendo que sea él mismo quien realice esa crítica sobre su trabajo («¿se te ocurre alguna forma más de mejorar?»).

Para corregir su tendencia a los pensamientos dicotómicos (o está perfecto o es una basura), hay que enseñarle a valorar lo que está bien y mal. Es el paso de esta expresión: «la paella ha salido fatal», -con independencia de quien la haya cocinado- a la siguiente: «tiene muy buen gusto, pero le sobra sal».

Resultan muy útiles las intervenciones que redirigen este trastorno contra sí mismo, creando así una paradoja y un círculo sin salida: si le ayudamos a que perciba el sentimiento de grandeza como una necesidad sin la que no puede sentirse cómodo, ésta entra en conflicto con la autoimagen de fortaleza. ◀