

Apoteosis del narcisismo

EL MUNDO DEL YO, YO Y YO



Narciso -bello y vanidoso personaje de la mitología griega: incapaz de amar a otras personas, murió al enamorarse de su propia imagen- fue quien inspiró el término narcisista. El concepto fue reinterpretado por Freud, el primero que describió el narcisismo como una patología. En los setenta, el sociólogo Christopher Lasch determinó que las sociedades neuróticas e histéricas de principios del siglo XX habían cedido el paso al culto al individuo y la búsqueda fanática del éxito personal y el dinero. Casi cuatro décadas después, ha cobrado fuerza la teoría de que la sociedad occidental actual es todavía más narcisista que nunca.

El consumismo rampante, la autopromoción en las redes sociales, la búsqueda de fama a cualquier precio, los “selfies” y el uso de la cirugía para frenar el envejecimiento dan fe, entre otras actitudes, de que el comportamiento narcisista se expande como una plaga en la sociedad contemporánea, tanto a nivel individual como colectivo.

Los rasgos narcisistas no siempre son fáciles de reconocer y, con moderación, no tienen por qué ser un problema. Son comportamientos egoístas, poco empáticos, a veces exhibicionistas, de personas que quieren ser el centro de atención, ser reconocidas socialmente, que suelen resistirse a admitir sus fallos o mentiras y que se creen extraordinarias (aunque su autoestima, en algunos casos, sea en realidad baja).

En otras ocasiones, este tipo de comportamiento es más sutil y, a veces, más dañino. Es esa persona que exige una atención extrema a sus comentarios y problemas y, si no la consigue, concluye que es diferente de los demás y que nunca recibe el respeto que merece. Para tapar sus problemas,

Que no hagas terapia ni hayas pasado por la consulta del psicólogo no quiere decir que no tengas una personalidad narcisista a más no poder. Al fin y al cabo, ¿dónde ibas a encontrar un facultativo a tu nivel? ¡Imposible!

una persona con alto nivel de narcisismo suele buscar a una o dos víctimas cercanas, no necesita más, pero les puede hacer la vida imposible.

Detrás de esta máscara de seguridad extrema, hay una autoestima frágil que es vulnerable a la crítica más leve.

Un trastorno de personalidad narcisista causa problemas en muchas áreas de la vida, como en las relaciones personales, el trabajo, la escuela o los asuntos económicos. En general, es posible que las personas con trastorno de la personalidad narcisista se sientan infelices y decepcionadas cuando no reciben los favores especiales ni la admiración que creen merecer. Puede, además, que no se sientan satisfechos con sus relaciones y que otras personas no disfruten de su compañía.

¿Y tú? ¿Eres narcisista?

- Tienen un sentido exagerado de prepotencia.
- Se creen superiores, pero no son nadie sin tu admiración.
- Son mentirosos y envidiosos.
- Tienen un sentido de privilegio y necesitan una admiración excesiva y constante.

(Sigue en la página siguiente)

CARACTERÍSTICAS, SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LAS PERSONAS NARCISISTAS

- Tienen un sentido exagerado de prepotencia.
- Se creen superiores, pero no son nadie sin tu admiración.
- Son mentirosos y envidiosos.
- Tienen un sentido de privilegio y necesitan una admiración excesiva y constante.
- Esperan que se reconozca su superioridad, incluso sin logros que la justifiquen.
- Exageran los logros y los talentos.
- Están preocupadas por fantasías acerca del éxito, el poder, la brillantez, la belleza o la pareja perfecta.
- Creen que son superiores y que solo pueden vincularse con personas especiales como ellas.
- No saben escuchar.
- Monopolizan las conversaciones y desprecian o miran con desdén a personas que ellos perciben como inferiores.
- Esperan favores especiales y una conformidad incuestionable con sus expectativas.
- Son incapaces de reconocer las necesidades y los sentimientos de los demás.
- Envidian a los otros y creen que los otros los envidian a ellos.
- Se comportan de manera arrogante, dando la impresión de engreídos, jactanciosos y pretenciosos.
- Insisten en tener lo mejor de todo; por ejemplo, el mejor coche, la mejor casa, la mejor ropa...
- Suelen tener adicciones: compras, alcohol, deporte, sexo o juego. Si se hacen contigo, serás su marioneta
- Huyen de las redes sociales porque no tienen control sobre ellas.
- Son adictos al control.

Al mismo tiempo, a las personas con trastorno de la personalidad narcisista les cuesta enfrentar cualquier cosa que consideren una crítica y pueden:

- Ser impacientes o enojarse cuando no se las trata de manera especial.
- Tener notables problemas interpersonales y ofenderse con facilidad.
- Reaccionar con ira o desdén y tratar con desprecio a los demás, para dar la impresión de que son superiores.
- Tener dificultad para regular las emociones y la conducta.
- Tener grandes problemas para enfrentar el estrés y adaptarse a los cambios.
- Sentirse deprimidos y temperamentales porque no alcanzan la perfección.
- Tener sentimientos secretos de inseguridad, vergüenza, vulnerabilidad y humillación.

CONSECUENCIAS DEL NARCISISMO

- Dificultades de adaptación: en el ámbito laboral, en la pareja... y, en general, ante cualquier entorno.
- Falta de vinculación afectiva o de apoyo social, por las dificultades a la hora de mantener relaciones sanas y recíprocas.
- Baja tolerancia a la frustración, cuando las cosas no salen como uno quisiera.



- Bajo autocontrol de impulsos o respuestas de ira y enojo excesivo, así como dificultad para hacer y recibir críticas (y, en general, dificultades de comunicación asertiva).
- Depresión y ansiedad.
- Problemas de salud física.
- Consumo inadecuado de alcohol o drogas.
- Pensamientos o conductas suicidas.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA CONDUCTA NARCISISTA

Buscar tratamiento lo antes posible para los problemas de salud mental de la infancia.

Participar en terapia familiar para aprender formas saludables de comunicarte o afrontar los conflictos o la angustia emocional

Asistir a las clases de orientación familiar y buscar ayuda de terapeutas o de asistentes sociales si se necesita.

Conclusiones

Es importante destacar que las personas narcisistas son las que sufren en primer lugar las consecuencias de su personalidad. Viven un intenso malestar y se debaten constantemente entre la admiración y el rechazo de los demás, y la insoportable percepción de falta de control.

La gran dificultad en quien sufre problemas por una personalidad narcisista es la falta de autoconciencia, lo que dificulta el cambio. Incluso cuando se es consciente, se alberga un gran miedo a cambiar o miedo a convertirse en una persona "mediocre".

Una forma de abordarlo es desde el entorno, que son los que también sufren las consecuencias.

Entender la personalidad narcisista, su funcionamiento, sus reacciones, sus posibles manipulaciones -también sus necesidades- y tener una comunicación y una respuesta asertiva -por ejemplo, saber decir no a las personas narcisistas-, puede ser una manera de generar reflexión y cambios en estas personas.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO