

PSICOLOGÍA

# Cómo lidiar con un narcisista

EL NARCISISMO DISMINUYE MUY POCO CON LA EDAD, SEGÚN UN ESTUDIO. ESPERAR A QUE UNA PERSONA NARCISISTA CAMBIE PUEDE SER MALA IDEA. A CONTINUACIÓN, ALGUNOS CONSEJOS PARA LIDIAR CON ELLA.

POR Christina Caron, The New York Times

**S**i espera que el narcisista de su vida cambie, un nuevo estudio sugiere que tendrá que esperar mucho tiempo. E incluso entonces puede que solo vea una pequeña diferencia.

La investigación, que se publicó recientemente en la revista *Psychological Bulletin*, analizó 51 estudios con más de 37.000 participantes —la mayoría de Norteamérica, Europa y Nueva Zelanda— para explorar cómo cambia el narcisismo a lo largo de la vida de una persona.

Aunque los investigadores descubrieron que, en promedio, el narcisismo disminuía gradualmente a medida que la gente envejecía, “los resultados muestran que este descenso no es tan grande como cabría esperar”, señala Ulrich Orth, autor principal del artículo y profesor de Psicología del Desarrollo en la Universidad de Berna, en Suiza.

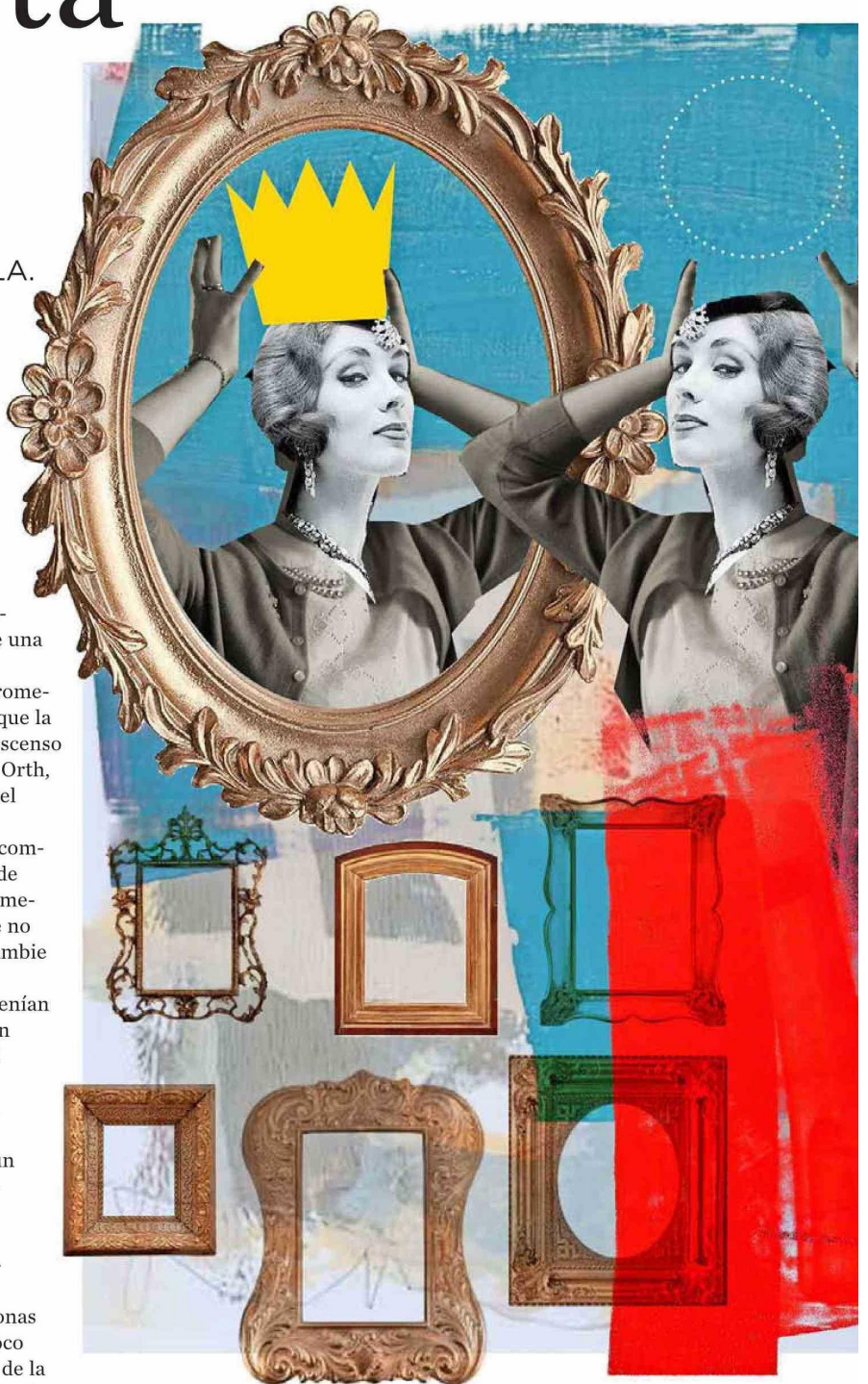
“Cuando se mira hacia atrás y se observa cómo se comportaba un amigo cercano 20 o 30 años antes, se puede notar el cambio”, dice Orth. “Aun así, el descenso promedio fue como mucho de tamaño moderado, por lo que no cabe esperar que el nivel de narcisismo de la gente cambie de forma fundamental”.

El estudio también descubrió que si las personas tenían niveles más altos de narcisismo que otras cuando eran niños, también solía ser así cuando llegaban a la edad adulta.

Los sujetos de la investigación eran en su mayoría personas blancas y vivían en culturas occidentales, y varios de los estudios incluidos en el análisis tenían un bajo número de adultos de 65 años o más, lo que dificulta la generalización de los resultados.

“Aun así, el estudio ilustra que el narcisismo no desaparece mágicamente por sí solo”, dice Craig Malkin, autor de “Replantear el narcisismo”.

“Cuando se les deja a sus propios medios, las personas que son extremadamente narcisistas de una forma poco saludable no van a cambiar”, señala Malkin, profesor de la Facultad de Medicina de Harvard, quien no participó en la





investigación.

¿Qué hacer si alguien cercano es narcisista? Consultamos a varios expertos para que nos expliquen cómo es el narcisismo y cómo enfrentarse a quien presenta altos niveles de este rasgo.

## ¿QUÉ ES EL NARCISISMO?

En pocas palabras, el narcisismo es el impulso de sentirse especial y único. Hasta cierto punto, todos tenemos rasgos narcisistas, y un poco de narcisismo no es malo. De hecho, las investigaciones han demostrado que vernos a nosotros mismos a través de unas gafas de color rosa, un concepto conocido como autoenaltrecimiento, puede ayudarnos a hacer frente a la adversidad.

El narcisismo es más problemático cuando las personas se vuelven dependientes de la sensación de superioridad y la buscan a toda costa, mostrando tres rasgos, según Malkin: sentido de merecimiento, explotación y falta de empatía.

El diagnóstico clínico de trastorno narcisista de la personalidad puede producirse cuando esos síntomas se vuelven fijos y persistentes, es decir, no aparecen y desaparecen. Además, el trastorno causa angustia o interfiere en las relaciones, el trabajo u otros ámbitos.

Christine Louis de Canonville, psicoterapeuta de Dublín recientemente jubilada que ha escrito mucho sobre el narcisismo, afirma que, según su experiencia, cuanto más altos son los niveles de narcisismo, más “desesperadas, ilusas, paranoicas, iracundas, abusivas y aisladas” se vuelven las personas.

Esto hace que al narcisista le resulte más difícil “encantar e impresionar a los demás”, comenta, lo que a su vez dificulta que esa persona despierte admiración.

## ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Los expertos en salud mental han trabajado para desarrollar una comprensión más matizada del narcisismo, y lo han dividido en tres dimensiones principales: agéntico, antagonista y neurótico.

El narcisismo agéntico es lo que la mayoría de la gente piensa cuando se imagina a un narcisista. Quien puntúa alto en esta dimensión se centra en el estatus, el poder y el éxito.

“Se ven a sí mismos como superiores a los demás, ansían la admiración y tienen un sentido exagerado de la importancia de sí mismos”, explica Orth. “Suelen ser muy seguros de sí mismos, asertivos y quieren ocupar puestos de liderazgo”.

El narcisismo neurótico se caracteriza por la hipersensibilidad. Quien puntúa alto en esta dimensión “necesita constantemente validación y es muy sensible a la crítica y el rechazo”, señala Orth. “Suelen experimentar mucha vergüenza, ansiedad, inestabilidad emocional, inseguridad y dudas sobre sí mismos”.

El narcisismo antagonista suele considerar a los demás como rivales. Tienen a ser competitivos, hostiles y están dispuestos a menospreciar a las personas para sentirse superiores, recalca Orth. También carecen de empatía y son ex-

plotadores.

Es “el núcleo del narcisismo patológico”, analiza Craig Malkin. “Son bravucones”.

Los estudios analizados por Ulrich Orth utilizaron diversas escalas o entrevistas para medir los tres aspectos del narcisismo, y los tres disminuían con la edad.

No está claro por qué el narcisismo se reduciría con el tiempo, pero Sara Konrath, directora del Programa interdisciplinario para la investigación de la empatía y el altruismo de la Universidad de Indiana, ha descubierto en sus propias investigaciones que la empatía aumenta a medida que envejecemos.

A medida que la gente envejece, es más probable que aumente su madurez y su responsabilidad hacia los demás por el hecho de ser pareja, padre o empleado, explicó.

“También es más probable que las personas valoren las relaciones positivas y estrechas”, añade Konrath.

## ¿CÓMO CONVIVIR CON UN(A) NARCISISTA?

Según los expertos, es poco probable que los narcisistas mejoren mucho a corto plazo a menos que sigan un tratamiento intensivo, lo que puede suponer una carga para sus amigos y familiares.

“Desafortunadamente, gestionar una relación difícil es lo mejor a lo que puede aspirar alguien íntimamente relacionado con la

**“Los narcisos se ven a sí mismos como superiores a los demás, ansían la admiración y tienen un sentido exagerado de la importancia de sí mismos”.**

mayoría de los narcisistas”, señala Elinor Greenberg, autora de “Borderline, Narcissistic and Schizoid Adaptations: The Pursuit of Love, Admiration and Safety”.

Una estrategia es intentar lo que Malkin llama “atrapar el bien”. Las personas narcisistas suelen buscar reconocimiento, por lo que sugiere elogiarlas cuando se muestren más cooperativas o cariñosas. Del mismo modo, en situaciones en las que se tenga que mantener el contacto con un narcisista —por ejemplo, en reuniones familiares o en el trabajo—, se

puede castigar el comportamiento negativo retirándose o permaneciendo en silencio.

Un enfoque que ha ganado popularidad en internet, conocido como la piedra gris, consiste en tratar con personas difíciles limitando la interacción y, esencialmente, volviéndose tan aburrido como una piedra gris. Hay que tratar de mantener la neutralidad, abreviar las interacciones y evitar compartir información que potencialmente podría ser usada en su contra, recomienda Ramani Durvasula, psicóloga clínica y autora de “It’s Not You: Identifying and Healing From Narcissistic People”.

Sin embargo, si alguien es abusivo, puede que lo mejor sea abandonar la relación y, dependiendo de la situación, puede que haya que buscar ayuda para hacerlo.

El narcisismo puede ser como un fuego, grafica Malkin: “Cuanto más tiempo arde, más destruye. Si quieres evitar daños, tiene que haber alguna intervención”. ■

