

JOSEPH BURGO

NARCISISMO

Estrategias para identificar y convivir
con narcisistas en una era en que
el egoísmo es la norma



 PAIDÓS

JOSEPH BURGO

NARCISISMO

Estrategias para identificar y convivir
con narcisistas en una era en que
el egoísmo es la norma



 PAIDÓS

Narcisismo

Estrategias para identificar y convivir
con narcisistas en una era en que
el egoísmo es la norma

Joseph Burgo

 PAIDÓS®

Índice

Introducción

- 1 Tengo cientos de rostros
La escala de los narcisismos
- 2 Puedo ser herido con facilidad
La autoestima y la herida narcisista
- 3 Soy un ganador y tú un perdedor
El narcisista acosador
- 4 Eres todo lo que siempre/nunca quise ser
El padre narcisista
- 5 Deseo que me desees
El narcisista seductor
- 6 Soy el rey del mundo
El narcisista megalómano
- 7 Tengo tantas cosas que contarte
El narcisista sabelotodo
- 8 Estoy en lo correcto y tú no
El narcisista moralizante
- 9 Rétame y saldrás herido
El narcisista vengativo
- 10 Puedo prescindir de ti, de mi droga no
El narcisista adicto
- 11 Soy de trato difícil pero no imposible
Cómo lidiar con el narcisista que todos conocemos

Agradecimientos

Bibliografía selecta

Acerca del autor

Créditos

Planeta de libros

Para Michael

Introducción

Desde hace unos años, el uso desmedido de la palabra *narcisismo* le ha ido restando gran parte de su peso y relevancia. En nuestra cultura actual, obsesionada con las *selfies* y anclada en los medios sociales, el narcisismo es ahora prácticamente sinónimo de *vanidad*.

Tildar a alguien de *narcisista* se ha vuelto el diagnóstico *amateur* del día, favorito de críticos y comentaristas que, entusiasmados, lo usan para referirse a cualquier celebridad envuelta en un escándalo o persona política sorprendida en un acto reprensible. La gran mayoría lo usa a modo de insulto o despectivamente, y se sirve de este término para bajar de las nubes a quienes parecen darse demasiada importancia. Lo atribuimos a hombres y mujeres de cualquier rango social, desde actores famosos que se comportan de manera escandalosa en público hasta amigos que constantemente suben a Instagram fotos halagadoras de ellos mismos.

Hoy en día pareciera que casi todo el mundo es narcisista.

Cuando una etiqueta sirve para calificar a personas tan diversas, su significado se torna difuso y su uso demasiado general. Referirse a alguien como *narcisista* se ha vuelto tan trillado, tan común, que hemos perdido la noción de lo que realmente significa.

Este libro se propone rescatar el narcisismo de la trivialidad en la que ha caído y sacar a la luz su compleja naturaleza. El narcisismo se manifiesta en una escala amplia de posibles expresiones, desde una saludable autoestima, por un lado, hasta un narcisismo patológico en el otro extremo. En el primer capítulo procuraremos examinar cuáles son los rasgos propios del trastorno narcisista de la personalidad conforme lo define la American Psychiatric Association (APA, Asociación Estadounidense de Psiquiatría) (un diagnóstico clínico que corresponde a tan solo 1% de la población humana), pero el libro estará enfocado en su mayor parte al estudio de aquellos a los que llamo *narcisistas extremos*.

Estos representan un asombroso 5% de la población.

Los narcisistas extremos no cumplen con todas las características como para ser diagnosticados con el trastorno narcisista de la personalidad pero también difieren concluyentemente de los narcisistas ordinarios que se tienen en una muy alta estima.

Los narcisistas extremos no solo son vanidosos y fastidiosos... también son peligrosos.

Explicación psicológica vs. diagnóstico

Este no es un libro sobre diagnóstico. Veo poco interés en establecer diagnósticos formales si al hacerlo rebajamos una individualidad compleja a un estereotipo. Esto de

ninguna manera nos aporta un conocimiento útil acerca de *por qué* los narcisistas extremos actúan de ese modo, o acerca del sufrimiento psíquico que subyace en su comportamiento profundamente destructivo y a menudo intencionalmente hiriente.

En las páginas que vienen a continuación aprenderás a identificar a los narcisistas extremos entre tus amistades, parientes y compañeros de trabajo, e irás entendiendo cuáles son las razones que dictan su comportamiento. Conforme vayas avanzando en la lectura de este libro también aprenderás algunas formas prácticas de lidiar con el narcisista que todos conocemos. Una vez que hayas sido capaz de identificar comportamientos narcisistas en otros, y el modo en que estos afectan tu propia psique, sabrás cómo evitar dar cabida a sus manifestaciones más nocivas. Puedes desarrollar modos eficaces de responder a los narcisistas extremos en tu vida sin tener que herir su frágil concepto de sí mismos o sin reaccionar en modos que tan solo conseguirán provocarlos aún más.

Espero que también aprendas algo sobre ti mismo en el proceso, es decir, cómo tus mecanismos de defensa hacen de ti un narcisista ocasional. Aprenderás a reconocer y a refrenar las tendencias narcisistas que todos desplegamos de vez en cuando, en particular aquellas que afectan nuestra vida personal y causan conflictos en nuestras relaciones.

El narcisista que desconocemos

A lo largo de este libro analizaré ejemplos de la vida real de personas que ejemplifican los rasgos del narcisista extremo, algunas de las cuales son conocidas personalidades. Siempre que escribo acerca de un deportista o político famoso, apoyándome en el relato de sus vidas como una forma de esclarecer la psicología del narcisismo, uno o dos lectores inconformes usualmente preguntarán cómo «pretendo» diagnosticar a una persona con la que nunca me he entrevistado.

Tengo una respuesta sencilla para esa pregunta: no pretendo diagnosticar a *nadie*, y mucho menos a un desconocido. Nunca me han interesado mucho los diagnósticos formales.

Sin embargo, aunque nunca pretenderé diagnosticar a alguien que no conozco, sí reconozco el narcisismo cuando lo veo, incluso desde lejos. He estado reflexionando, leyendo y escribiendo sobre narcisismo a lo largo de una extensa carrera profesional. Mientras llevaba a cabo mi propio análisis, e incluso después de terminado, tuve que esforzarme durante muchos años para lograr asumir mi propio narcisismo y aceptar lo que subyace en él. Gracias a los pacientes que han puesto su confianza en mis manos, he tenido la oportunidad de explorar un sinnúmero de expresiones narcisistas, y he llegado a entender el modo en el que estas funcionan como defensa contra el sufrimiento, incluso cuando el sufrimiento con frecuencia permanece invisible.

Lograr empatía con el sufrimiento de mis pacientes es pieza clave en el trabajo que llevo a cabo, pero también es la única manera en la que puedo entender por completo lo

que dicta sus comportamientos narcisistas. En las siguientes páginas describiré a algunos de aquellos pacientes y las enseñanzas que de ellos he obtenido. Evidentemente, algunos rasgos personales y detalles de sus vidas han sido modificados para proteger sus identidades. Aun sin haber estado nunca con ninguna de las figuras públicas de las que trato, he procurado empatizar con ellas del mismo modo, buscando acceder a su dolor a través de una detallada lectura de los trabajos de biógrafos prominentes, como lo son Walter Isaacson y J. Randy Taraborrelli.

Mientras tanto, he dedicado largas horas a intentar comprender a los famosos cuyo comportamiento puede resultar sumamente ofensivo. Para cada uno de ellos he logrado identificar por lo menos un instante de sus vidas en el que su sufrimiento ha sido obvio para mí. Mientras me esforzaba por describir su comportamiento usualmente cruel, a saber, el rencor con el que tratan a la gente cercana a ellos y el sufrimiento que intencionalmente infligen, he procurado siempre tener presente aquel instante.

Los narcisistas carecen tristemente de empatía. Si nos limitamos a juzgarlos, superponiéndole desdén y burla a su comportamiento ofensivo, tan solo habremos respondido con la misma moneda. Te invito a que me acompañes en mi esfuerzo por sentir empatía en vez de juzgar. Ya sea que lo demuestren o que ellos mismos estén conscientes de ello, los narcisistas extremos están siempre huyendo del sufrimiento. Procura recordar este dato conforme vayas adentrándote en tu lectura.

De algún modo, probablemente te resulte más sencillo empatizar con celebridades narcisistas, ya que son desconocidos que observas desde una distancia prudente, y no estás obligado a interactuar con ellos. No tienes que soportar su agresividad y menosprecio, o sentir miedo a posibles represalias por tus desaires involuntarios. Los narcisistas extremos que todos conocemos personalmente suponen un reto mucho mayor, puesto que por más que te esfuerces en protegerte a ti mismo o en preservar su orgullo, puedes convertirte en cualquier momento en blanco de su agresividad. Algunos narcisistas simplemente están ensimismados y son inadaptados sociales, pero otros son peligrosos. No solo ocasionan estragos en tu vida personal, profesional y económica, sino que muchas veces también acometen contra tu autoestima. Entre más influencia tengan en tu vida, más grande resultará su capacidad para determinar el modo en el que te relacionas contigo mismo.

Cuando el narcisista extremo que todos conocemos se comporta como si fueras estúpido, inferior y despreciable, seguramente te sientas herido e indignado, y te parecerá una tarea sobrehumana empatizar con alguien que te está atacando. Un entendimiento razonado quizás sea lo único que puedas conseguir, pero eso es precisamente lo que necesitas para salir adelante, en vez de preparar un contraataque con el que considerarás protegerte y dar rienda suelta a tu ira. Como lo iré demostrando, lidiar exitosamente con un narcisista extremo depende en gran parte de tu control sobre *tus propias* reacciones ante su comportamiento, *tus propias* respuestas defensivas ante sus ataques contra tu autoestima. Un tema central en este libro consiste en entender que lidiar eficazmente con

el narcisista que todos conocemos a menudo significa asumir tu propio narcisismo.

Al escribir este libro procuré no incurrir en la teoría y en la jerga técnica, esforzándome por el contrario por recurrir al lenguaje simple de las emociones, apelando al modo en que tú y yo hablamos de nuestros sentimientos entre amigos. Hago mención de algunos de los muchos teóricos importantes que han escrito sobre narcisismo y cuyo pensamiento ha influenciado el mío, pero aquellos lectores interesados en saber más acerca de aquellas teorías hallarán una lista de obras selectas al final del libro. Para un estudio general de las teorías más importantes en torno al narcisismo y la manera en que estas se relacionan entre sí, recomiendo en especial el excelente libro que Andrew Morrison dedica a este tema. Sin embargo, no me parece necesario que domines las complejidades de la teoría psicoanalítica para lograr entender el narcisismo. En el fondo, los narcisistas extremos temen resultar ser unos impostores, que se descubra que en realidad son poca cosa, feos, defectuosos, desprovistos de valor alguno. Continuamente luchan por proyectar una imagen de *ganadores* porque temen resultar ser *perdedores* en realidad. El vínculo inherente entre el ganador que busca ser y el perdedor al que desprecia conforma la naturaleza misma del narcisista extremo.

Y esto es algo que, en mi opinión, todos somos capaces de entender.

Tengo cientos de rostros

La escala de los narcisismos

Los primeros recuerdos de infancia de Sam giran en torno a las peleas épicas que protagonizaban sus padres, con la vajilla volando por los aires, lágrimas derramadas y recriminaciones que en ocasiones culminaban en violencia física. Su padre acusaba a su madre de serle infiel, mientras ella despotricaba contra su negligencia emocional. Poco después de cumplir Sam los seis años de edad, sus padres se divorciaron. Durante los años que siguieron vio a su padre en raras ocasiones, este se había vuelto a casar y había fundado una nueva familia. Mientras tanto, una larga sucesión de hombres, los novios de su madre, entraban y salían de la vida de Sam. La mayoría tuvo que enfrentarse con la actitud desafiante y hostil del muchacho. Algunos cuantos se sintieron lo suficientemente provocados como para propinarle una paliza. Su madre nunca se volvió a casar.

En la secundaria, Sam fue un alumno bastante popular entre sus compañeros y un excelente estudiante, aunque fuera también extremadamente reacio a cualquier crítica. A menudo era enviado a la oficina del director a causa de su comportamiento excesivamente agresivo. En aquel entonces, incluso antes de que las campañas *antibullying* hubieran comenzado, su ensañamiento contra los tímidos y los más débiles frecuentemente le valían reprimendas. En la preparatoria encauzó su formidable instinto de competencia en el deporte y se convirtió en capitán del equipo de fútbol americano a pesar de sus disputas con el entrenador debido a su falta de respeto y su *afán de gloria*. El entrenador sabía que su jugador estrella necesitaba una presencia paternal fuerte capaz de ayudarlo a controlar y orientar ese atormentado e iracundo instinto que lo movía, pero Sam lo desestimó por completo. «¡Tú no eres mi padre!», llegó a gritarle en más de una ocasión. Más tarde, Sam recibió una beca deportiva por parte de la universidad de Stanford y finalmente fue reclutado por una gran multinacional tan pronto hubo terminado sus estudios.

Como joven ejecutivo prometedor en la compañía, Sam demostró ser un feroz competidor, incansable perseguidor del éxito, arrogante y seguro de sí mismo, encantador para unos, odioso para otros. No contaba con ningún amigo de confianza y miraba a los demás con suspicacia: desde su punto de vista cínico, todos en este mundo miraban por sus propios intereses. Cuando era necesario, conseguía fingir humildad ante sus jefes,

disimulando su desdén y la inmensa envidia que le invadía al no compartir su riqueza y poder. Mientras escalaba en la jerarquía exigía una total e incuestionable lealtad por parte de sus subordinados. Si se sometían, los recompensaba sin miramientos. Pero si un miembro de su equipo no conseguía cumplir con sus expectativas, Sam se deshacía de él sin ningún remordimiento. Con el tiempo logró reunir a su alrededor un afanoso grupo de hombres y mujeres devotos que lo admiraban tanto como lo temían.

Su vida íntima se caracterizó por seguir el mismo instinto de competición, las mismas exigencias de lealtad y el brutal rechazo de todo aquel que pudiera llegar a decepcionarlo. Tras un largo período de aventuras de una noche y relaciones breves, Sam se enamoró precipitadamente de Miranda, una supermodelo de pasarela a quien veneró e idealizó apasionadamente. Ya casados, ella tuvo que renunciar a su carrera porque él se lo pidió insistentemente. Acto seguido, mandó construir una mansión intencionalmente más imponente que las de sus colegas de trabajo. La pareja emprendió una colección de obras de arte y finas botellas de vino. Sam y Miranda organizaron fiestas suntuosas y elegantes cenas en las que él presidía con cierto encanto dictatorial. Conforme Miranda fue envejeciendo, la pasión de Sam por ella fue mermando. Cuando quedó embarazada y perdió su figura, él profirió comentarios insidiosos y entabló un romance con una de sus subordinadas. Sam y Miranda tuvieron dos hijos, a quienes amó con sinceridad pero no sin restricciones; veía en ellos un reflejo de su propia persona más que a individuos realmente distintos. Como padre fue perfeccionista y exigente pero poco constante en su interés por las actividades de sus hijos. Desatendió representaciones que dieron en la escuela o eventos deportivos en los que participaron y a los que había prometido asistir. Se preocupó siempre de que fueran a las más selectas escuelas privadas pero no estuvo presente en ninguna junta con los maestros.

Sin llegar a ser demasiado introspectivo, Sam vivió momentos sombríos siempre que se sentía solo o abandonado, rodeado de seres voraces que debía alimentar, literal y simbólicamente, o asediado por feroces competidores que ambicionaban su puesto. Por momentos, el mundo le parecía ser un lugar adverso, plagado de peligros. En esos instantes no era raro verlo hundirse en una suerte de autocompasión furiosa. ¿Si no fuera por su poder y riqueza, habría una sola persona capaz de preocuparse por él? Incluso su propia madre, para entonces ya atrapada en una dependencia al alcohol, no paraba de solicitar un «préstamo» más.

Cuando estaba en el pináculo de su carrera, Sam viajó extensamente a bordo del *jet* de la compañía, usualmente acompañado por alguna de sus amantes. Siempre que Miranda o sus hijos se quejaban de su ausencia, los acusaba de ingratitud por no saber valorar el holgado estilo de vida que se esforzaba en brindarles. Al cabo de un tiempo Miranda pidió el divorcio. Encrespado, Sam optó por contratar a un abogado conocido por sus métodos implacables, quien se propuso acosar despiadadamente a Miranda hasta que esta acabó por renunciar y aceptó separarse a cambio de casi nada. Sam propagó rumores infames sobre ella dentro del círculo social que ambos compartían, contando

historias en torno a una supuesta promiscuidad y adicción a las drogas. Convirtió su fortuna en un arma para crear una distancia entre sus hijos y su exesposa, y los amenazaba con desheredarlos si no se ponían de su lado.



Sam encaja perfectamente con el trastorno narcisista de la personalidad (TNP), un destacado diagnóstico frecuentemente proferido por reporteros, blogueros y por psicólogos profesionales que se expresan en la esfera pública. Si bien esta etiqueta a menudo es empleada libremente por comentaristas que recurren al término *narcisista* para referirse a cualquier persona que consideramos engreída u obsesionada con llamar la atención, la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) cuenta con rigurosos criterios para definir el trastorno narcisista de la personalidad, enumerados en su «biblia», el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* [en inglés: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, o *DSM*].

De este modo, ¿quién califica oficialmente para narcisista? Según el *DSM*, un individuo debe manifestar por lo menos cinco de los siguientes rasgos para ser diagnosticado como tal:

- Está convencido de su grandeza e importancia. En otras palabras, exagera sus logros y talentos y espera ser reconocido como superior, pero sin logros acordes.
- Vive preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, genialidad, belleza o amor ideal.
- Cree que es especial y único y solo puede ser comprendido por, o rodearse con, personas o instituciones igualmente especiales o pertenecientes a una élite.
- Precisa de admiración excesiva.
- Está convencido de tener derecho a algo. Sus expectativas no son razonables, o exige un trato preferencial o el cumplimiento maquinal de sus expectativas.
- Demuestra un comportamiento de explotación interpersonal, es decir que se aprovecha de los demás para alcanzar sus fines.
- Carece de empatía. No está dispuesto a reconocer o a identificarse con los sentimientos y las necesidades de los demás.
- Siente envidia hacia los demás o, bien, cree que otros lo envidian.
- Da muestras de comportamientos o actitudes arrogantes o altivas.

Guiándonos por este riguroso patrón, sin lugar a dudas Sam reúne los criterios para ser diagnosticado con trastorno narcisista de la personalidad. Demuestra una evidente falta de empatía; vive preocupado por el éxito desmedido y precisa de admiración incondicional; es arrogante, envidioso, endiosado, y abusa despiadadamente de los demás. De hecho, Sam manifiesta más de cinco de los nueve rasgos característicos del trastorno narcisista de la personalidad, con lo que se puede establecer a ciencia cierta este diagnóstico.

Probablemente hayas podido llegar a esta conclusión tú solo al leer su historia. El caso de Sam no presenta ninguna ambigüedad y, aunque posiblemente no conozcas de primera mano a nadie que se le parezca, probablemente sí hayas podido observar comportamientos similares en los enredos de grandes políticos, actores o magnates de los negocios. Este es un clásico ejemplo de trastorno narcisista de la personalidad.

¿Pero qué ocurre con todos los demás narcisistas que nos rodean? ¿Cuál es la realidad de aquellas personas que no cumplen con los criterios para ser diagnosticados con TNP pero que tampoco son simples vanidosos o engreídos?

La escala de los narcisismos

Desde que fuera publicado por primera vez el *DSM* en 1952, el razonamiento psicológico y la ciencia han pasado por cantidad de revoluciones. Por ello, el manual también ha sido revisado en cuantiosas ocasiones. En sus primeras ediciones, la teoría freudiana dominaba hegemónicamente. Las tendencias narcisistas eran atribuidas a nuestras vivencias más tempranas, en relación con nuestra madre o padre, y la cura consistía en psicoanálisis, a chorros.

Sin embargo, por el año 1974, la teoría freudiana fue perdiendo influencia, y una visión más *científica* dominó en el *DSM*. Conforme iba cambiando la marea, el manual diagnóstico de la APA comenzó a ver los padecimientos mentales como enfermedades, y a adoptar un modelo en el que los trastornos psicológicos son más bien interpretados como estados clínicos, los cuales pueden ser tratados con píldoras, en vez de psicoterapias. La más reciente edición del manual, el *DSM5*, con sus listados de síntomas y sus códigos numéricos complejos, pretende identificar padecimientos psicológicos tan discretos y puntuales como cualquier enfermedad física, como el glaucoma o el asma.

Son muchos los efectos positivos observables a raíz de este cambio. Al considerar los problemas psicológicos como enfermedades y no como fracasos morales, hemos logrado muchísimo por aliviar el estigma asociado con las enfermedades mentales. Sin embargo, en paralelo, la APA nos ha enseñado a considerar muchos trastornos como resultados de desequilibrios químicos o alteraciones genéticas, sin que nos esforcemos en explorar el *significado* de aquellos síntomas o su origen en las vivencias de cada uno.

«Los niveles bajos de serotonina en tu cerebro son la causa de tu depresión», le dicen a un paciente. «Esta píldora hará lo necesario».

Esta visión predominante de las enfermedades mentales no solo es engañosa, también nociva. Se limita a atender casos extremos que corresponden a una descripción clínica, obviando proponer algún tipo de orientación para la identificación y el tratamiento de manifestaciones menores, aunque a menudo severas, de trastornos. El narcisismo no es una enfermedad que se pueda inhibir o liberar con una simple píldora. ¿Recuerdas esa lista de nueve puntos establecida por el DSM en torno al narcisismo? Sam sería diagnosticado con trastorno narcisista de la personalidad por manifestar por lo menos

cinco de los nueve rasgos establecidos. ¿Qué hubiera sido si hubiera cuadrado con tan solo cuatro?, o ¿qué hubiera sido si su capacidad para empatizar hubiese sido *altamente limitada* en vez de absolutamente inexistente?

Algunos hombres y mujeres apenas cumplen con el mínimo para ser diagnosticados con TNP, otros se sitúan escasamente en el límite, muchos otros corresponden más bien a otros diagnósticos pero al mismo tiempo demuestran comportamientos bastante *narcisistas*. Esta gente bien podría presentar un grado de trastorno similar, y bien pudiera revelarse igual de destructiva para ellos mismos y para quienes los rodean... y bien pudiera resultar difícil proporcionarles la ayuda que necesitan puesto que no corresponden a una definición precisa del DSM.

De hecho, el narcisismo despliega un abanico amplio de tonos y grados de severidad dentro de una escala, así como también ocurre con otros padecimientos médicos y psicológicos notorios, el autismo o el trastorno bipolar, por ejemplo. Para lograr entender el narcisismo, es decir, para ser capaces de interpretar a los narcisistas que todos conocemos y para hallar formas de lidiar con ellos es necesario explorar su realidad más allá de la estricta definición proporcionada por el DSM. La gente como Sam, aquejados de tal manera por la enfermedad, destacan particularmente, como si fueran absolutamente ajenos a nuestras vivencias emocionales propias, y por ello mismo fueran definitivamente incomprensibles. Sin embargo, como me propongo demostrarlo en las siguientes páginas, los rasgos narcisistas que estos manifiestan representan en realidad la forma más extrema de los atributos que se observan a lo largo y ancho del abanico de los trastornos mentales y, en menor medida, en la población global.

En resumidas cuentas, el narcisismo es un aspecto universal de la psicología del ser humano que se manifiesta en una amplia escala de posibilidades.

Aun cuando la APA define nueve criterios asimilables al trastorno narcisista de la personalidad, como si se trataran de síntomas tan distintos y bien definidos como pueden serlo la fatiga y la falta de aire que generalmente son característicos de una anemia, esos nueve rasgos se traslapan e interrelacionan entre sí. Desde una perspectiva psicológica, en la que los síntomas conllevan *intenciones*, esos nueve ítems en realidad se reducen a dos: un exagerado sentimiento de suficiencia y una falta de empatía hacia los otros. Los demás rasgos son simples derivados de estos dos, resultantes naturales de aquellas especificidades.

Una persona que cultiva una hinchada imagen de sí muy probablemente se piense como única, como parte de una élite superior y nacida para la gloria. Se sentirá con derecho a reclamar un trato preferencial, proyectando una personalidad arrogante y altanera, y suponiendo que los demás le manifestarán su admiración. Alguien carente de empatía seguramente abusará de otros para beneficio propio, o sentirá envidia hacia los demás por el simple hecho de tener lo que él mismo ambiciona.

Un exagerado sentimiento de suficiencia y una falta de empatía hacia los demás: como lo iré demostrando a lo largo de este libro, estos dos rasgos psicológicos yacen en

lo más profundo del narcisismo. Definen en gran parte el trastorno narcisista de la personalidad según la APA, pero con frecuencia también aparecen en otros trastornos psicológicos. Un exagerado sentimiento de suficiencia es característico de la manía y de las fases maníacas del trastorno bipolar. Las *ideas de referencia* que se manifiestan en la paranoia, y en otros trastornos psicóticos, organizan el universo en torno a uno mismo, mientras que los demás se vuelven enemigos bidimensionales, simples personajes en un drama personal, carentes de cualquier vida interior genuina y particular. Las personas que se debaten contra una enfermedad maníaco-depresiva cuentan con pocas capacidades emocionales para compartir con los demás.

En otras palabras, muchos individuos, aun sin cumplir con todos los criterios para ser formalmente diagnosticados con trastorno narcisista de la personalidad, son narcisistas a pesar de todo. Narcisistas extremos, como suelo nombrarlos. Conviven con nosotros a diario, causan daño en nosotros, hacen estragos en nuestras vidas y estamos mal preparados para lidiar con ellos. Con frecuencia ni siquiera nos damos cuenta de quiénes son hasta que es demasiado tarde.

Repara en el caso de Naomi.

El narcisista de al lado

La gente que apenas la conoce por lo general habla de ella en los términos más elogiosos. Además de desempeñarse como maestra de kínder, organiza campañas para recaudar fondos para la lucha contra el cáncer de mama y participa activamente en los esfuerzos de su congregación por brindar ayuda a los más desfavorecidos. Durante el período navideño, dirige un programa de acopio de regalos en colaboración con los servicios sociales de su localidad, y consigue de este modo que todos los niños en los centros de atención infantil reciban cada uno de los artículos mencionados en su carta a Papá Noel. Dos veces al mes se ofrece como voluntaria para el número de atención auspiciado por un albergue de su comunidad dedicado a recibir mujeres que son víctimas de violencia.

«Lo que hace falta en este mundo», le dicen a menudo sus compañeros y conocidos, «son más personas como tú».

Sin embargo, los tres hijos ya adultos de Naomi tienen una imagen totalmente distinta de su madre. «Mamá es *difícil*», repiten con frecuencia. No resulta sencillo saber con antelación qué disparará su cólera, pero algunos temas son francamente azarosos. Aprendieron hace mucho a no contradecir a su madre cuando esta denigra a su exmarido, retratándose a ella misma como una mártir duramente maltratada y abandonada por un don juan desalmado que se marchó en busca de una mujer más joven. Nunca mencionan sus contactos con su padre y mienten sin remordimientos cuando Naomi les pregunta si lo han visto. Melissa, la más joven de los tres, alguna vez cometió el error de presumir el lujoso reloj que este le había regalado en su cumpleaños. Naomi se mostró sumamente herida y estableció cierta distancia con su hija, lanzándole comentarios insidiosos y

malintencionados durante las semanas que siguieron.

Naomi acostumbra alternar favoritos. Por momentos, Molly es la niña buena y su hermana Melissa, el problema. Luego, los papeles se invierten tras un desaire involuntario de su autoestima. El hermano, Josh, el niño mimado, orgullo y alegría de su madre, parece no ser objeto de crítica alguna. Es verdad que también ayuda que este sea un exitoso cirujano y posea una casa amplia en la zona más selecta de la ciudad. Le compra a su madre un auto nuevo cada cierto tiempo y de vez en cuando le obsequia un crucero por el Mediterráneo. En el trabajo, Naomi no escatima en elogios sobre su diligente, generoso, cariñoso, exitoso y acomodado hijo. ¡Cuánto la consiente!

Cuando las dos hermanas salen a comer juntas o si los tres deciden reunirse sin invitar a Naomi, claro está que evitarán mencionárselo: se sentiría excluida y envidiosa. «Una vez que los hijos han crecido», Naomi suele repetir con tono lastimero, «no se preocupan más por su madre». Sin embargo, cuando se reúne la familia completa, siempre se esfuerza por acaparar toda la atención. Cuando Melissa o Josh le preguntan a Molly acerca de su trabajo en el canal de televisión local, Naomi nunca tarda en volver a ocupar el foco de atención, valiéndose de conocidos artilugios para cambiar el tema: «Eso me recuerda la época en que...», o «hablando de esto, nunca te conté de la vez que...».

Siempre que la fortuna se ensaña con alguno de sus hijos, Naomi es capaz de demostrar una simpatía infinita. En alguna ocasión Molly contrajo una infección nosocomial mientras se encontraba en el hospital tras haber sido operada de la vesícula. Naomi fue a visitarla a diario, además de preparar para su familia cazuelas enteras de comida, para que no «murieran de hambre». Cuando Melissa se quedó sin empleo, Naomi supo apoyarla económicamente y moralmente, aconsejándola de la mejor manera. Pero si la buena fortuna llegase a tocar a su puerta, ella las felicitaría protocolariamente para luego encerrarse en el silencio. El día en que Molly recibió un premio por un documental que produjo para el canal de televisión donde trabaja, Naomi tuvo que guardar cama aquejada por un extraño padecimiento que ningún doctor supo interpretar.



Naomi no cumple con todos los criterios para ser diagnosticada con trastorno narcisista de la personalidad, aun cuando demuestra un exagerado sentimiento de suficiencia y una empatía limitada hacia sus familiares. No está endiosada ni nutre fantasías de éxito ilimitado, poder, belleza... Y aunque sí manipula las emociones de los demás, no abusa realmente de ellos con el fin de alcanzar objetivos propios. No es arrogante o altiva. De los nueve rasgos que proporciona el DSM, ella tan solo manifiesta tres, cuatro a lo sumo.

Y, sin embargo, Naomi es sin lugar a dudas una narcisista extrema. Puede que no sea tan descaradamente narcisista como Sam pero, desde un punto de vista psicológico, estos dos tienen mucho en común. Y ambos suponen un ímpetu destructor en las vidas de quienes los rodean. Los narcisistas extremos son individuos cuyo exagerado sentimiento

de suficiencia y limitada empatía hacia los demás provocan sufrimiento y desasosiego en quienes se relacionan con ellos.

Es muy probable que nunca hayas conocido personalmente a gente como Sam, aunque seguramente ya hayas visto sus nombres en los titulares o sus rostros en las noticias: políticos, deportistas o famosos de la televisión cuyas carreras se desplomaron ante nuestros ojos tras algún escándalo. Ellos son los amos de la farándula, aquella en la que los atributos que manifiesta una personalidad narcisista extrema resultan muy útiles conforme se van abriendo paso hasta la cima, a toda costa.

Hasta hace poco, se creía que el trastorno narcisista de la personalidad involucraba aproximadamente a 1% de la población, es decir, a uno de cada cien individuos, casi todos hombres, pero estudios más recientes arrojan cifras más importantes. Muchos han aprendido a disimular sus comportamientos socialmente inadmisibles para así controlar la impresión que causan en los demás y conseguir manipular mejor a la gente. En un ámbito informal pueden llegar a ser bastante encantadores, por lo que, si nunca llegas a conocerlos a profundidad, quizás nunca te des cuenta de que estás tratando con algún narcisista según lo define el diagnóstico de la DSM.

Sin embargo, si se le considera como rasgo de la personalidad y no como categoría sometida a diagnóstico, el narcisismo se manifiesta no solo en los demás trastornos de la personalidad sino que también a lo largo y ancho del abanico de padecimientos mentales, y afecta hasta a 5% de la población, tanto mujeres como hombres. En cualquier estrato social nos codeamos día a día con algún narcisista extremo. Puede ser tu jefe o un compañero de trabajo. Tu cuñada. Aquella persona con quien estás empezando a salir o cualquier miembro de tu círculo social.

Mucha gente se considera mejor de lo que realmente demuestra ser, hombres y mujeres libres de trastornos psicológicos evidentes pero cuya personalidad y comportamiento los señalan como narcisistas. Aquellas personas se muestran egoístas y demasiado preocupadas por su imagen, son bastante indiferentes a los sentimientos de los demás aun sin estar totalmente desprovistos de empatía. A menudo manifiestan celos o envidia y se ofenden fácilmente. Dominan las conversaciones alrededor de la mesa o acaparan la atención en grupos más amplios. Manifiestan poco interés por los demás y por lo general no quieren reconocer cuando han herido los sentimientos de alguien. Su narcisismo es menos evidente que el de Sam, o incluso Naomi, y no encaja con los criterios formales de TNP. Sin embargo, no dejan de ser narcisistas extremos, por lo menos en ocasiones.

Los narcisistas extremos son omnipresentes en nuestras vidas. Nos agravian. Generan conflictos en nuestras relaciones con otras personas. No sabemos cómo lidiar con ellos puesto que no entendemos el porqué de su comportamiento tan destructor.

De algo sirve tener en mente que todos los narcisistas extremos que encontrarás en las siguientes páginas están esforzándose por sentirse bien con ellos mismos, por demostrar que valen algo, pero que a menudo lo hacen en tales formas que nos resulta difícil sentir

compasión por ellos. Por lo general, somos incapaces de ver cuál es el motor de su comportamiento, específicamente, la vergüenza inconsciente que moldea sus personalidades. El narcisista extremo huye de sí mismo y gran parte de lo que dice y hace es en realidad un esfuerzo por invalidar lo que inconscientemente teme sea verdad: que es poca cosa, que es defectuoso y está desprovisto de valor alguno.

Así como los diferentes perfiles a lo largo de este libro irán demostrándolo, el narcisismo se expresa en una escala de posibilidades. Sam, quien corresponde a los criterios de TNP, se sitúa en un extremo de aquella escala. A lo largo de este libro mencionaré a otros hombres y mujeres similares a Sam. Algunos de ellos son conocidos deportistas, políticos y actores cuyo comportamiento les ha valido salir en los titulares, pero que no serán el objeto de este libro. Este libro se construye en torno a la figura del narcisista extremo, como Naomi, gente que se sitúa aproximadamente en el punto medio de la escala, gente que no corresponde del todo a los criterios establecidos para recibir un diagnóstico clínico formal, muchos de ellos clientes míos o gente que estos han conocido.

Pero antes de cerrar este capítulo, quisiera hablarles de otro narcisista: yo.

El narcisista en el espejo

Permíteme contarte una anécdota acerca de mi propio comportamiento narcisista un día que estaba en mi clase de piano.

Para ese entonces yo ya llevaba más de cuatro años estudiando con Pei Fen, mi maestra. Mi hijo mayor, William, había estado estudiando con ella dos años antes de que yo empezara. De este modo, llevábamos conociéndonos desde hacía seis o siete años. Es mi amiga tanto como mi maestra: además de tocar el piano e instruirme, durante las clases también hablamos de nuestras vidas personales. Retomamos las clases tras el período vacacional de julio y agosto, y yo tenía mucho que contarle acerca de mis propias complicaciones veraniegas.

Tras un viaje a Chicago altamente estresante, para atender la ceremonia de graduación de William, tuve que enfrentarme a una inesperada y enojosa crisis familiar. El verano había sido lluvioso y habíamos recibido demasiadas visitas en casa, por lo que mis reservas emocionales de huésped atento se habían consumido considerablemente, a pesar de ser todos ellos muy queridos y siempre bienvenidos. También me inquietaba el estado de abatimiento en el que había caído William tras su graduación. Puesto que Pei Fen lo conocía desde que tenía quince años, le hablé extensamente de su graduación y de mis preocupaciones. Mencioné el mal tiempo y el desfile ininterrumpido de visitas y la urgencia en la que se hallaba mi familia. Hablé largo y tendido. No me di cuenta de ello en el momento, pero me parece que había ansiado poder compartir con ella mi experiencia, y desahogarme de algún modo.

En algún punto nos enfocamos en la música, y fue tan solo estando a la mitad de la apertura de Chopin cuando me invadió la vergüenza al percatarme que no le había hecho

a Pei Fen ni una sola pregunta acerca de su propio verano. Había estado tan sumergido en mis propias preocupaciones, tan absorto en mi pequeño mundo, en el que cobraba yo una importancia suprema, que por un momento dejé de ver a Pei Fen como una persona aparte, considerándola como un simple oído amigable. Interrumpí mi interpretación y le dije: «Estaba tan enfrascado en mí mismo que ni siquiera pregunté por *ti*». Resultó que había sufrido un grave accidente en la muñeca a principios de julio, por lo que se había visto obligada a cancelar todos sus conciertos en Europa durante el verano y se encontraba terriblemente ansiosa ante la cita que tenía pendiente con un eminente cirujano.

Mi propósito al contar esta historia un tanto embarazosa es demostrarte que por momentos *todos* somos narcisistas. Siempre que nos encontramos sumamente estresados, emocionalmente agobiados o abrumados ante la necesidad, tendemos a perder de vista temporalmente los estados emocionales ajenos. Si nos dejamos atrapar en un esfuerzo por lograr un objetivo al que le atribuimos tremenda importancia, posiblemente nos distanciamos de la empatía que habitualmente abrigamos. Y cuando nuestro orgullo recibe un golpe, puede que intentemos afianzar nuestra autoimagen de modos no tan distintos a las estrategias de defensa empleadas por los narcisistas extremos y que descubriremos a lo largo de este libro.

No me cabe duda de que tú también, al igual que yo, eres un narcisista ocasional.

En los siguientes capítulos me dedicaré a examinar el narcisismo en sus diferentes expresiones, siguiendo una escala que va de los discretos pacientes que acuden a mi consultorio hasta más visibles celebridades y el narcisismo extremo que manifiestan. Pero, antes que nada, vamos a interesarnos más de cerca en la *herida narcisista*, aquel golpe a nuestra autoestima que todos recibimos de cuando en cuando, y así descubrir qué nos dice acerca de la actividad interior de los narcisistas extremos que quizás conozcas. Creo sinceramente que tratar de entender nuestras propias tendencias narcisistas es el mejor punto de partida para una exploración de algunas manifestaciones patológicas más profundas de narcisismo.

Puedo ser herido con facilidad

La autoestima y la herida narcisista

Aun cuando los narcisistas extremos por lo general *aparentan* gozar de una autoestima alta, a menudo su grandiosa autoimagen es la que infla sus cualidades (cuando no simplemente inventa) y se niega a ver la realidad de sus defectos. En realidad, la elevadísima autoestima que manifiestan los narcisistas extremos de cierto modo personifica una mentira, es el reflejo de un proceso de autoengaño en curso cuyo propósito es embaucar de paso a todos los demás. Los narcisistas extremos pueden causar la impresión de no darle importancia a la opinión que tienen de ellos los demás, pero en realidad están constantemente obnubilados por la manera en la que son percibidos.

Puesto que el ser humano es un animal social, desarrollamos nuestro autoconcepto y nuestra autoestima dentro de un marco social, en relación con otros. Quizá pueda erigir mi amor propio apegándome a mis principios e ideales, pero también preciso que las personas que cuentan en mi vida (mis otros significativos, mis colegas de trabajo y empleados, mis profesores) me respeten. Si es el caso, aquella sensación contribuirá y afianzará mi amor propio. Cuando me critican, aun si cuento con un autoconcepto relativamente fuerte, tal vez me provoquen una *herida*. Puesto que soy un animal social, ambiciono de forma natural la aprobación de mi «manada», y obtener rechazo a cambio hace que me sienta *herido*, debilita mi amor propio... por lo menos por un tiempo.

En un lenguaje profesional, estos golpes lanzados a mi autoestima reciben el nombre de *heridas narcisistas*. Si bien los psicoanalistas y los psicólogos por lo general debaten sobre las heridas narcisistas en el marco de los trastornos mentales, en realidad se trata de un aspecto universal de la vida diaria: de forma habitual (y con más frecuencia de la que te imaginas) cada uno de nosotros debe aguantar percances que afectan nuestra autoestima mediante desaprobaciones, desaires y rechazos.

Tu profesor de literatura te reprobó en aquel examen que pensabas haber redactado tan bien.

Otra persona obtuvo el puesto que parecía estar hecho para ti.

Después de una primera cita romántica (que te pareció increíble), esa persona no contesta a tus llamadas.

Por momentos, todos pasamos por experiencias similares. Aunque sea tan solo por un instante, estas experiencias suponen un reto para la imagen que te has fabricado de lo que vales y hacen que cuestiones la visión que tienes de tu persona.

Quizá yo no sea tan listo y profundo como me lo imaginaba.

Quizá no sea tan talentoso como me gusta pensarlo.

Quizá no resulte ser tan buen partido después de todo.

Tal vez no expreses para tus adentros aquella inseguridad exactamente de este modo, pero la *sentirás*. Tal vez tu rostro se acalore por la desazón, quizás el mundo de repente te parezca más sombrío y menos bondadoso. Puede ser que te sientas humillado o que te dejes ganar por el desaliento y la pesadumbre. Todos nos hemos sentido así en algún momento.

Las heridas narcisistas son ineludibles, y cada uno reacciona ante ellas de modos diferentes. Individuos dotados con una autoestima particularmente baja posiblemente busquen enfrascarse en sí mismos y evitar cualquier contacto con los demás, incapaces de dar la cara. Otros buscarán el modo de repeler el dolor procurando invalidar las razones que lo originan.

El profesor X siempre me despreció, desde el primer día.

Si no obtuve el puesto es porque estoy sobrecualificado.

Ahora que lo pienso bien, nuestra cita no fue tan maravillosa después de todo.

En el fondo, estas tácticas de defensa son todas *mentiras* que nos contamos a nosotros mismos para desestimar la verdad y proteger así nuestra autoestima. Por lo general, son simples medidas temporales capaces de absorber el golpe, y tarde o temprano encaramos la verdad una vez que hemos superado el dolor. Algunas personas son incapaces de aguantar el menor golpe a su autoestima y nunca renunciarán a su posicionamiento defensivo. Como podremos observarlo a continuación, los narcisistas extremos consideran aquellos golpes a su frágil amor propio tan insoportablemente dolorosos que se buscan perpetuamente un resguardo, *incluso antes de que ocurran*.

Y, sin embargo, todos debemos hacer frente a estas acometidas contra nuestra autoestima. Son inevitables.

Con el fin de ilustrar el aspecto casi cotidiano de las heridas narcisistas y la manera en la que reaccionamos ante ellas, quisiera relatarles un día particularmente espantoso en la vida de Natalie, una joven profesional en sus veinte, quien trabaja como asistente jurídico en un bufete de abogados de mediana importancia.

¡Simplemente no es justo!

Natalie se despierta de mal humor porque una vez más no oyó el despertador y llegará tarde a trabajar. Recuerda confusamente haber presionado el botón de repetición en más de una ocasión... quizás hubiera sido mejor meterse a la cama más temprano en vez de mirar esos dos capítulos de *Homeland* en Netflix. Natalie se da una ducha rápida, engulle

una barra de proteínas y se dispone a salir del departamento cuando encuentra en la barra de la cocina una nota firmada por Selena, su compañera de casa. Selena es asistente de producción en uno de los programas matutinos de CNN y por lo general entra a trabajar antes de que amanezca.

«Hola Natalie —reza la nota—, tan solo quisiera recordarte que esta semana te correspondía limpiar el cuarto de baño». Natalie se siente agredida por la sucesión de caritas felices que Selena enfiló debajo de su firma. «¡Maniática!», dice en voz alta mientras cierra la puerta del departamento. Se sube a su auto y una sonrisa ilumina su rostro al recordar que ella y Brian tienen planeado salir juntos esa misma noche. Apenas han pasado dos meses desde que empezaron a verse pero tiene la sensación de que la cosa va en serio. Brian es un chico apuesto, con un inusitado sentido del humor y un gran puesto en Ernst & Young. Además, comparten los mismos intereses. Recientemente se ha estado preguntando si acaso no tendría madera de esposo.

Puesto que no salió de casa a buena hora, Natalie se ve atrapada en lo peor del tráfico de la hora pico y llega al trabajo todavía más tarde de lo que acostumbra. Siempre se ha preocupado por reponer el tiempo perdido al final del día (sin contar que sus jefes, Dan y Matthew, suelen llegar mucho más tarde que ella) pero aun así siente culpa por no ser capaz de llegar a tiempo al trabajo, a pesar de habérselo propuesto incontables veces. Nina, la recepcionista, sonríe y dice: «¡Cuarenta y cinco minutos, felicidades, creo que tenemos un nuevo récord!». Natalie siente acaloramiento e irritación, y responde fulminante: «¡Hubo un accidente en la carretera! ¿Qué culpa tengo yo?». Aun sabiendo que se trata de una mentira, se siente legitimada para usar la defensa propia. Se instala frente a su computadora y al consultar su agenda se percató de que tiene cita con la jefa del personal, Bárbara, para su evaluación anual de desempeño, ese mismo día a las 11. Lo había olvidado por completo. Con tantos correos que contestar, la mañana transcurre sin que lo note. Natalie se encuentra algo nerviosa debido a la evaluación que la espera pero, más que nada, está enfocada en conseguir un aumento. Hace dos años que entró a trabajar para la empresa y no ha recibido ningún incremento salarial hasta la fecha. Obviamente, ha habido algunas «fallas» en su trabajo, nadie es perfecto, pero en definitiva se ha desempeñado bastante bien en su puesto. Se *merece* un aumento. Bárbara, la jefa del personal, invita a Natalie a seguirla a su oficina a las 11 en punto. Es espantosamente puntual, enfermizamente puntual podría decirse, y muy quisquillosa con los detalles. Le regala a Natalie una de esas sonrisas falsas que son su marca de fábrica y da inicio a la entrevista, colocando frente a Natalie una hoja de papel para que esta pueda disponer de su propio ejemplar de la evaluación. Conforme va descubriendo los diferentes apartados de la columna, Natalie observa una línea continua de números 3: *Satisfactorio*. También aparecen un par de áreas en las que *Precisa mejorar*: «Puntualidad» y «Atención al detalle». Globalmente, su evaluación recibió un 3, pero lo sigue un signo de menos. Natalie siente cómo sube el calor por su cara y la piel de su cráneo, cómo se llenan de lágrimas sus ojos que se resisten a derramarlas. Por un

instante, la invade la imperiosa necesidad de huir, presa del pánico. Mantiene la cabeza inclinada porque le cuesta, le duele, encontrarse con la mirada de Bárbara.

«Los retrasos no son nuestra mayor preocupación», le dice. «Por lo menos no su dimensión temporal. Como sabrás, aquí somos bastante informales y todos valoramos que repongas el tiempo perdido.»

Cuando Natalie levanta la mirada, descubre a Bárbara dirigiéndole una sonrisa llena de simpatía. El simple hecho de sentir que Bárbara se esfuerza por ser amable hace que se sienta aún peor.

«Estamos más preocupados por la cantidad de errores que acumulas en tu rendimiento. Tanto Dan como Matthew tienen la sensación de que tiendes a precipitar las cosas. Puede ser a causa de tus frecuentes retrasos, lo que te obliga a estar siempre a las carreras. Sea como sea, nos gustaría que bajas de ritmo y repases tu trabajo de ahora en adelante.»

Un recuerdo le viene de pronto a la mente: la semana pasada, la llamó el mensajero desde el tribunal porque había omitido adjuntar el cheque para el trámite dentro de la demanda de su cliente. Ese día también había llegado tarde a trabajar y se había sentido agobiada toda la mañana.

De regreso a su escritorio, Natalie no consigue mantenerse concentrada. Las palabras de Bárbara durante su evaluación de desempeño se agolpan en su cabeza, distrayendo su atención. Hace un esfuerzo por recordar si le mencionó a Selena o a Brian algo acerca de la evaluación. Quizás no sea necesario comentarlo con ninguno de los dos. Conforme va pasando la tarde, Natalie se pregunta si no haría bien en buscar otro trabajo, uno *mejor* con un mejor sueldo. Los bufetes de abogados son tan aburridos y los abogados unos estirados. A fin de cuentas, este lugar no resultó ser tan emocionante como se lo había imaginado al empezar. Quizás Selena pueda ayudarle a encontrar un trabajo en televisión. Sin duda ella sería más eficaz colaborando con perfiles creativos.

Al poco tiempo de terminar su jornada, Natalie decide cancelar su cita con Brian. Dado su estado de ánimo taciturno, probablemente no sea la mejor compañía. En ese momento siente que podría soltarse a llorar. Si Brian llegara a preguntarle por qué prefirió cancelar, tendría que hablarle de su evaluación y le asusta pensar que Brian pueda considerarla como una *mediocre*. Ahora mismo, lo único que quiere es llegar a casa, acurrucarse en la cama con un bote de helado y ver los últimos capítulos de *Homeland*. Toma su teléfono y descubre que Brian intentó llamarla durante el día, precisamente mientras se entrevistaba con Bárbara, y dejó un mensaje en la contestadora. Su corazón se acelera en cuanto oye el sonido de su voz.

«Hola Natalie, soy yo, Brian. Es acerca de esta noche. Mira, no voy a poder verte. La verdad es que... Diablos, no voy a hacer esto en la contestadora. Llámame en cuanto puedas, tenemos que hablar.»

Apenas hubo escuchado aquellas últimas palabras, *tenemos que hablar*, Natalie siente cómo la tierra se abre bajo sus pies. El día ha sido demasiado doloroso para ella.

Reprime un pequeño grito mientras sus ojos se llenan de lágrimas. Cuando Nina, la recepcionista, pasa frente a su escritorio, se sobresalta ante el gruñido que profiere Natalie: «¡Los hombres son todos unos desgraciados! ¡No es justo!»



Al igual que todos nosotros, Natalie debe aceptar la herida narcisista como un componente más de su vida. Este día en particular parece haber sido especialmente doloroso, acumulando los embates a su autoestima, uno tras otro, pero no hay nada inusual en el tipo de heridas narcisistas que experimenta o en el modo en que reacciona ante ellas.

Natalie empieza el día con un sentimiento de culpa puesto que no ha encontrado el modo de llegar a tiempo a su trabajo. De algún modo sabe que su impuntualidad es el resultado de sus malas decisiones (como, por ejemplo, elegir ver *Homeland* en la noche en vez de apagar la luz e irse a dormir). La nota de su compañera de casa en la que le recuerda que no ha cumplido con sus tareas de limpieza solo consigue hacerla sentir todavía peor, pero logra eludir aquel sentimiento con un pensamiento recriminatorio hacia Selena: «Maniática». *No es que le haya fallado, el problema es que Selena es una perfeccionista*. En el trabajo, cuando la recepcionista le juega una broma acerca de su impuntualidad, Natalie adopta una actitud similar de rechazo: «¿Qué culpa tengo yo?».

Echarle la culpa a los demás es una de las estrategias más comunes para resguardarse del sufrimiento que causa una herida narcisista.

Puesto que tenía contemplado un aumento y una evaluación positiva, Natalie sale destrozada de su entrevista. El llanto la invade; se siente acalorada y humillada. Si bien supo mantener a raya los ataques previos contra su autoestima, esta vez no consigue eludir la contrariedad y se siente atrapada (por lo menos en ese momento). Sabe perfectamente que lo que le dijo Bárbara es verdad. Conforme pasa el día, sin embargo, empieza a reponerse: considera con menosprecio el lado aburrido y estirado de los bufetes de abogados y se convence sola de que su temperamento más bien creativo se hallaría más a gusto en un ambiente diferente.

Guarecerse en un sentimiento de superioridad o manifestar su desprecio ante lo que originó la herida narcisista son otras formas comunes de eludir el sufrimiento.

A pesar de estos esfuerzos por preservar su autoestima, los eventos del día han afectado a Natalie sobremanera. Se siente *mediocre*, aunque atribuya este sentimiento a Brian (o la imagen que podría tener de ella al enterarse de su desafortunada evaluación). Abrumada por todo lo que vivió aquel día, prefiere cancelar su cita y buscar refugio en su cama donde encontrará el alivio. Al escuchar el mensaje de voz y darse cuenta de que Brian está planeando dejarla, se desmorona. Acto seguido repele el sufrimiento, no sin refugiarse en sentimientos de ira e indignación ante el trato que reciben las mujeres que se enamoran: «¡Los hombres son todos unos desgraciados!».

Un sentimiento de indignación iracunda es un tercer tipo de reacción ante una herida

narcisista, una forma de escapar del sufrimiento mediante el ataque.

Los narcisistas extremos recurren masivamente a estas tres estrategias de defensa, como lo veremos más adelante. Puesto que están continuamente reclamando sustento para su inflada autoimagen, no pueden aguantar ni la más mínima crítica y son propensos a lanzar una fiera ofensiva contra la persona que ha errado o los ha rechazado.

- Te echarán la culpa de sus propios errores.
- Tratarán a sus detractores con prepotencia y menosprecio.
- Posiblemente se enfaden y reaccionen indignados ante el menor golpe a su autoestima.

Responder defensivamente ante la crítica es una reacción sumamente común, incluso podría decirse *universal* en el ser humano. Dale Carnegie lo demostró tiempo atrás en el ahora clásico de 1936, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, el libro de autoayuda primigenio: «La crítica es inútil porque pone a la otra persona a la defensiva y por lo general hace que trate de justificarse. La crítica es peligrosa porque lastima el orgullo, tan precioso de la persona, hiere su sentido de importancia y despierta su resentimiento».¹

La crítica puede resultar peligrosa sobre todo porque la persona que criticas a menudo se sentirá *atacada*, por más cuidadoso que seas al formular tus comentarios, y posiblemente responda del mismo modo. Dado que «lastimaste su orgullo», puede llegar a sentir que te propusiste hierla intencionalmente, por lo que podría intentar herirte de vuelta. Tales contraataques se originan en una tendencia psicológica que nombro *principio* de atribución errónea: Siento dolor, por consiguiente alguien debe ser responsable de que me sienta de este modo.

Es una experiencia sumamente común que ilustra perfectamente la irritabilidad ocasional que todos experimentamos tarde o temprano cuando tenemos bajas nuestras reservas emocionales. En esos momentos a menudo sentimos que la gente a nuestro alrededor se comporta de *forma sumamente molesta*. El modo en el que actúan, las preguntas que hacen, los pequeños errores que cometen parecen *explicar o contribuir* a la irritación que sentimos. Como resultado, estallamos o nos sobrepasamos con ellos, convencidos de que se merecen semejante trato, cuando en realidad tan solo estamos algo *irascibles*. Aquella irritabilidad es un estado de ánimo incómodo, doloroso incluso. Por el principio de atribución errónea, asumimos que otros son los causantes de nuestro sufrimiento.

Cuando Natalie lee la nota amable de Selena, la invade un sentimiento de culpa. De algún modo se siente atacada, como si Selena se hubiese *propuesto* infundirle culpa (¡con todo y caritas felices!), por lo que contraataca mentalmente: *maniática*. El principio de atribución errónea también nos sirve de guía para comprender a los narcisistas extremos en nuestras vidas. Seguramente no consigas entender qué fue lo que hiciste que haya podido herir su orgullo, o quizás te desconcierten sus reacciones violentas ante

comentarios o actos aparentemente inofensivos que nada tienen que ver con ellos, pero la realidad es que imperceptiblemente se sienten violentamente empujados y por ello *agredidos*.

En otras palabras, el narcisista extremo percibe cada herida narcisista como un ataque que le produce sufrimiento, y por consiguiente buscará contraatacar, muchas veces de manera violenta, ante el *origen* de ello.

El poder de la vergüenza

El término *herida narcisista* suena un tanto abstracto y técnico, ajeno a nuestros sentimientos más habituales. ¿Qué sentimos en realidad cuando está herida nuestra autoestima? Una herida narcisista *duele*, lógicamente, tanto para el narcisista extremo como para todos nosotros, pero ¿cuál es la naturaleza exacta de aquel dolor? Volviendo a Natalie, observamos que en cada momento de su terrible día la *vergüenza* y la *humillación* son la base de su sufrimiento.

Puesto que reconoce haber tomado malas decisiones relativas a sus exigencias de reposo, se siente ligeramente avergonzada de ella misma. La nota de Selena en la que menciona que omitió limpiar el cuarto de baño, tan solo intensifica su vergüenza. Cuando la recepcionista la provoca acerca de su importante retraso de ese día, se siente a la vez avergonzada y humillada. Su evaluación de desempeño acarrea más vergüenza porque sabe que Bárbara está en lo cierto: es *verdad* que tiene una tendencia a precipitar las cosas en el ejercicio de sus funciones y comete errores por falta de atención. Se siente humillada al oírla formular la verdad. Cuando Brian alude inequívocamente a su intención de ponerle fin a su relación, Natalie vive aquel rechazo como una humillación más. Aquel día espantoso ha generado en ella un profundo y atroz sentimiento de vergüenza, como si realmente fuera *mediocre*.

A la luz de esto, las estrategias de defensa destinadas a evitar el dolor que causa una herida narcisista (como echarle la culpa a otro, desdeñarlo o indignarse) serían más exactamente descritas como *defensas contra la vergüenza*. Los esfuerzos por eludir sentimientos de vergüenza y humillación desempeñan un papel fundamental en el narcisismo. De hecho, tal y como lo observa el psicólogo Andrew Morrison, la vergüenza es la *parte sumergida del narcisismo* y una parte esencial para entender lo que es exactamente.² En el siguiente capítulo analizaremos detalladamente el tipo de vergüenza profunda que puede llevar a alguien a sentirse un *total perdedor*, y las formas con las que un narcisista extremo intenta demostrar, al contrario, que es un ganador.

Como psicoterapeuta observo diariamente mecanismos de defensa contra la vergüenza. Muchos de mis pacientes dependen de lo que podríamos llamar *defensas narcisistas* para mantener a raya sentimientos de vergüenza o de inferioridad. Tomemos el caso de mi paciente Jason, quien inició un día nuestra sesión quejándose de su esposa Diana. Jason se había comprometido a llamar a su contador unos días antes para

concertar una cita con él, pero se le olvidó por completo. La noche anterior a nuestra sesión, Diana se había quejado de que fuera poco fiable, de que fracasara *siempre* en cumplir con sus compromisos. A partir de allí la discusión estalló en pelea.

«No veo por qué siente la necesidad de darle tanta importancia», me dijo Jason. «Estuve toda la semana bajo mucha presión en el trabajo y simplemente se me olvidó. Además, detesto el modo que tiene de transformar las cosas en lo que *siempre* hago o no hago, como si yo fuera una persona realmente mala. Sé que no debería haberlo hecho, pero me fui azotando la puerta y le grité *cabrona*.»

Jason habló largamente del carácter juzgador y perfeccionista de su mujer y de su tendencia a destruir reputaciones siempre que riñen. Conforme escuchaba a mi paciente caí en la cuenta de que se trataba de una de esas disputas conyugales que en realidad encubren *otra cosa*, un problema emocional oculto en activo. Tanto la reacción de Diana ante la cita frustrada y la reacción defensiva de Jason parecían exageradamente intensas y desproporcionadas comparadas con la intranscendencia del suceso. Esta interacción en particular tenía un pasado, evidentemente, es decir las otras promesas no cumplidas de Jason y la tendencia de Diana a la crítica excesiva, pero esa no parecía ser la razón de semejante arrebató emocional. En aquel entonces yo ya conocía lo suficientemente bien a Jason y me pregunté al aire si no existía la posibilidad de que su mujer se estuviera quejando de *otras* formas de decepción. A mi parecer, su actitud defensiva sugería que no estaba dispuesto a admitir que quizás tuviera razón de estar molesta.

Conforme la sesión avanzaba, se hacía cada vez más evidente que el punto de frustración de Diana giraba en torno de su vida sexual, o la ausencia de esta, para ser más exactos. Unos días antes ella trató de suscitar un encuentro sexual pero de nueva cuenta él se negó, recurriendo a su habitual cansancio y a la presión por el trabajo. Cuando Jason me habló de los acalorados reproches de su mujer por no tener sexo tan seguido como ella quisiera, todo en sus gestos y en el tono de su voz cambió. Ya no se encontraba a la defensiva, sino que parecía invadirlo la vergüenza. Le pregunté si su falta de sexo podía estar relacionada con su perdurable hábito de ver pornografía en internet. Finalmente tuvo que admitir lo que no quería reconocer, ni siquiera ante mí, su terapeuta: que últimamente había estado viendo mucha pornografía y masturbándose todos los días. Sabía que necesitaba ponerle fin a esto, que era nocivo para su matrimonio, pero, a pesar de todos sus esfuerzos, siempre acababa por volver.

Jason no es un narcisista extremo, pero hace uso de *defensas narcisistas* para lidiar con su vergüenza. Al igual que Natalie, que siente vergüenza porque es incapaz de cambiar su comportamiento y llegar a tiempo al trabajo, Jason se avergüenza de su incontrolable adicción a la pornografía, tanto así que ni siquiera quiere mencionarlo en su propia terapia. En cambio, se obstina en discutir en torno a una pelea relativamente trivial a raíz de la cual se sintió *indignado* (azotando la puerta) y le *echó la culpa* a su esposa (acusándola de ser excesivamente crítica). Además de todo, se escuda en la *superioridad y el desdén* (al llamarla *cabrona*), todo con el propósito de desentenderse de la vergüenza

que le provoca su adicción a la pornografía. Discutiremos más a fondo la relación entre vergüenza, adicción y narcisismo en el capítulo diez.

Así como Jason, los narcisistas extremos a menudo hieren a quienes los rodean en su intento por consolidar su autoconcepto. No cabe duda de que Diana se sintió frustrada y abandonada, y también herida cuando Jason le dijo *cabrona*. El narcisista extremo causa un sufrimiento similar, aunque más intenso, a quienes lo rodean, incluso llega a ocasionar un daño real en vez de simplemente recurrir a palabras hirientes. Quizás ya te haya tocado sufrir el producto de tales comportamientos en el trabajo, en la familia o con algún miembro de tu círculo social. Quizás te identifiques con Lizzie, quien estuvo a punto de perder su trabajo por culpa de una amistad rota.

No lo ves a la primera

Cuando murió el gato de Lizzie, Denise depositó sobre su escritorio una carta de condolencia, junto con un pequeño florero en el que se encontraba una rosa cortada de su jardín. Denise había estado trabajando en Carlyle & Co. tan solo un mes, por lo que las dos mujeres no se conocían muy bien. Unas semanas más tarde, Denise invitó a Lizzie a ir a comer y de inmediato se llevaron de maravilla. Gustaban de oír la misma música, veían los mismos programas de televisión y ambas le rendían culto a los clásicos del cine negro. Compartían la opinión de que Ryan Gosling era el actor más sexy de Hollywood. Denise le declaró a Lizzie que le gustaba el modo en el que se vestía y se reía de todas sus bromas, lo que resultó ser muy grato para Lizzie puesto que muchas veces le parecía que la gente no entendía su peculiar sentido del humor. Era muy placentero contar con una nueva amiga que realmente la entendiera.

Pasaban cada vez más tiempo juntas fuera de la oficina: copas después del trabajo, cenas los fines de semana, noches de película en las que hacían palomitas y miraban alguno de sus clásicos favoritos, como aquel que protagonizaban Humphrey Bogart y Lauren Bacall, *El sueño eterno*. No pasaba un solo día sin que se hablaran por teléfono, se enviaran mensajes y cadenas de correos que iban y venían. Denise con frecuencia le decía a Lizzie que era una *persona extraordinaria* y le confesaba lo afortunada que se sentía al tenerla como amiga. Algunas veces, Lizzie sugería que invitaran a más personas del trabajo para ir con ellas por unos tragos y algo de comer a su bar preferido. Denise siempre hacía una mueca y contestaba «quizás en otra ocasión».

Lizzie invitó a Denise a que se reunieran con otro grupo de amigos en un salón de baile un sábado por la noche. La noche parecía haber salido bien, pero el lunes a la hora de la comida Denise soltó un par de comentarios maliciosos sobre Cady («Alguien debería decirle que no enseñe la panza, no mientras tenga esas lonjas») y Steph («¡Su risa, por Dios! Parece que fuera una hiena demente»). Lizzie pensó que quizás Denise estuviera celosa de sus otras amistades, y que seguramente todo entraría en orden conforme se fueran conociendo unos y otros y Denise se sintiera más integrada.

Cuando Denise la invitó a comer unos días más tarde, Lizzie le contestó que ya tenía algo previsto: un viejo amigo de la escuela iba a quedarse unos días en la ciudad y esa era la única ocasión que tendrían de ponerse al día. Poco después, al encontrarse en el pasillo de la oficina, Denise parecía fría y distante. Pero al cabo de unos días volvió a ser la misma y su amistad recobró su curso habitual. Ese mismo fin de semana fueron al cine a ver la última película con Ryan Gosling.

Entonces Lizzie conoció a Mark. Le urgía verse con Denise y contárselo todo: cómo fue que en la vinatería los dos quisieron llevarse la misma botella de vino, la última de aquella cosecha, y cómo aparentaron forcejear, aunque en realidad coqueteaban. Mark finalmente declaró que cedería ante la reivindicación de Lizzie, pero únicamente si le daba a cambio su número de teléfono.

«¡Me alegro tanto por ti!» le dijo Denise. Su sonrisa parecía falsa, su voz se quebró en un tono demasiado agudo y entusiasta. «Solo te pido que tengas cuidado. Ya sabes cómo son los chicos. Muchos son patanes, pero no lo ves a la primera.»

Lizzie se sintió un tanto molesta ante la respuesta de Denise, pero la desestimó en el instante. Más tarde en la semana, cuando Denise propuso que salieran juntas el sábado por la noche, Lizzie le dijo que ya tenía programada una cita con Mark. Los ojos de Denise se llenaron de lágrimas. «Espero que no seas una de esas mujeres que abandonan a sus amigos solo porque conocieron a un nuevo chico. Eres mi mejor amiga, ¿acaso no sabes lo mucho que significas para mí?» Lizzie sintió culpa y trató de consolarla sugiriéndole que se vieran el domingo. De pronto, a Denise le dio un ataque de rabia, enjugó ásperamente sus lágrimas y dijo «Tengo cosas que hacer», antes de irse hecha una furia.

En el instante en que Lizzie y Mark entraron al restaurante el sábado por la noche, Denise empezó a asediarla con preguntas por teléfono. ¿Qué ropa lleva? ¿Qué clase de auto maneja? Lizzie le contestó que le *contaría todo más tarde* y apagó su teléfono. Cuando volvió a encenderlo al terminar la velada, una vez que Mark la hubiera dejado en su apartamento, descubrió una larga retahíla de mensajes, cada uno más rabioso que el anterior, sobre la mala amiga que era, lo hipócrita y egoísta que podía llegar a ser, la muy *cabrona* y, por último, un mensaje tajante enviado pasada la medianoche: «¡Vete al diablo!» Aun cuando Lizzie había advertido algunas señas previas, la violencia de aquella hostilidad la dejó pasmada. ¿Dónde había quedado aquella fantástica nueva amiga que la había apoyado en todo?

El lunes, en la oficina, Denise se presentó ante Lizzie para pedirle disculpas. Le dijo que quizás había bebido de más y había perdido el control de sí misma.

—En verdad lo siento, sé que fui muy agresiva contigo, pero ¿crees que logres perdonarme? —Ofendida aún por aquellos mensajes malintencionados, Lizzie nunca pudo entregarse a su amistad con el mismo entusiasmo de antes. No le inspiraba confianza la sonrisa de cachorrito que ponía Denise.

—Necesito tomar distancia. Quizás sea mejor que no convivamos tanto juntas, por lo

menos durante un tiempo.

La actitud de Denise se transformó instantáneamente.

—Está bien —dijo refunfuñando, y su voz expresaba todo su desprecio—, si quieres jugar a esto. Siempre supe que eras una falsa.

Después de que Denise se fuera furibunda, Lizzie se sintió tan azorada que no logró contener el temblor de sus manos. Las últimas palabras de Denise sonaban tan funestas. La nueva amiga que había considerado un regalo del cielo ahora tenía toda la apariencia de una amenaza. Durante el resto de la semana Lizzie procuró evitar a Denise. Le aterraba la idea de un nuevo altercado. Si se alejaban ahora, en algún punto su intensa amistad se desvanecería y quedaría en el recuerdo. Cuando Mark la llamó para decirle que quería volver a verla el próximo fin de semana, su excitación por esa nueva relación ocultó sus preocupaciones. Al día siguiente, una de sus compañeras de trabajo, a quien Lizzie conocía desde hacía varios años, se le acercó mientras se encontraban en el baño y le informó que Denise estaba hablando mal de ella. Según esto, había decidido acabar su amistad con Lizzie porque esta la había dejado plantada demasiadas veces; cada vez que un tipo nuevo le invitaba un trago cancelaba sus citas al último minuto. Otro compañero le explicó que Denise no había dicho exactamente eso pero que sí había insinuado que Lizzie era una borracha lasciva que todas las noches regresaba a casa con un chico diferente. Lizzie estuvo en llanto casi todo el día. Denise le provocaba demasiado miedo como para ir a encararla.

Mientras tanto, Denise la acribillaba con mensajes denigrantes sobre el mismo tema. *Fui una buena amiga pero decidiste tratarme como basura, cabrona de mierda.* En uno de sus arrebatos líricos más extraños, se lamentaba de haber *malgastado lo más valioso de mi estima e intimidación en lo que resultó ser una pendeja perversa.* Lizzie tuvo la sensación de que se trataba del diálogo de alguna vieja película pero no supo cuál.

El miércoles, el jefe del departamento llamó a Lizzie a su oficina, estaba alarmado por los rumores que indicaban que había estado saliendo con un cliente de la empresa, lo que prohíbe categóricamente el reglamento y es motivo suficiente para un despido. Sin duda también Denise había iniciado aquel rumor. Lizzie rompió a llorar y se sinceró con su jefe de departamento, contándole toda la historia. Tras enseñarle la sucesión de mensajes ofensivos que Denise le había enviado, y traer a su compañera que le había alertado sobre las demás calumnias que estaba propagando, finalmente le creyó. Carlyle & Co. despidió a Denise inmediatamente, otorgándole un mes de indemnización y una honrosa carta de recomendación. Tras haber presenciado su potencial de venganza, su jefe prefirió no encararla para así evitar comprometer a la compañía en una posible demanda por despido improcedente.

Puesto que Denise siguió enviándole mensajes insultantes, Lizzie no tuvo más opción que cambiar de número de teléfono. Nunca más volvió a verla.



Denise no encaja en el perfil de un trastorno narcisista de la personalidad, aunque sí parece estar bastante afectada. Por la manera que tiene de alternar entre la idealización de Lizzie y su odio hacia ella, junto con su explosión de ira, miedo ante el abandono e *inestabilidad emocional*, estaría más cerca del trastorno límite de la personalidad. Pero, al mismo tiempo, parece ser bastante narcisista, dada su inflada autoimagen y su incapacidad para sentir empatía. Aun sin estar exageradamente endiosada, sí siente la necesidad de situarse en el centro del universo de su mejor amiga. En los primeros tiempos de su relación, se muestra sensible y considerada, pero únicamente porque desea obtener el cariño de Lizzie. Tras haber sido rechazada por Lizzie, Denise demuestra con toda evidencia ser prácticamente incapaz de empatizar.

Aun cuando Denise parezca reaccionar con la violencia más extrema, algunos lectores de mis publicaciones en internet, al comentar un artículo que escribí acerca de narcisismo vengativo, han descrito casos de abuso aún peores por parte de antiguos amigos, compañeros de trabajo y familiares. Varias personas reportaron incansables maniobras llevadas a cabo por antiguos amigos para destruir su reputación o marginarlos en el trabajo. Un hombre contó cómo fue que su hermano narcisista, un abogado, lo estaba amenazando con hacer trizas su carrera profesional y dejarlo en bancarrota mediante unos trapiches legales con el propósito de despojarlo de su parte del patrimonio inmobiliario de sus padres. Una mujer escribió acerca de una antigua amiga que intentó atropellarla con su camioneta en un estacionamiento.

Los testimonios más estremecedores provenían de hombres y mujeres que habían estado casados con narcisistas extremos y se hallaban perpetuamente acosados, y en ocasiones intimidados, tras un divorcio. Del mismo modo en que Denise percibe el rechazo como una herida narcisista y contraataca de inmediato, el narcisista extremo considera el divorcio como una afrenta sumamente humillante, una agresión a su autoimagen, y muchas veces buscará encarnizarse con su antigua pareja con fervor malicioso. Veremos otros casos de narcisismo vengativo en el capítulo nueve.

Estos individuos a menudo no entran en el esquema de trastorno narcisista de la personalidad. Así como Denise, parecen más próximos al trastorno límite de la personalidad. Algunos dan la impresión de ser auténticos sociópatas. Como se dijo en el primer capítulo, el narcisismo se manifiesta en una escala de posibilidades, especialmente como rasgo vinculado a otros trastornos de la personalidad, pero también en la manía, la paranoia y el trastorno bipolar. Mucha gente, aun sin responder a ningún diagnóstico en específico, puede volverse igual de vengativa, aunque no siempre con la misma vehemencia, cuando los ofendes:

- Tu cuñada, cuando se queja acaloradamente en familia por tu supuesta tendencia a criticar injustamente a los demás y distorsiona tus palabras, únicamente porque no estuviste de acuerdo con ella sobre una cuestión.
- Un amigo de tu amigo que empieza a hablar mal de ti porque no lo invitaste a tu fiesta.

- Un compañero de trabajo que parece ensañarse contigo sin que puedas identificar la razón detrás de ello.

Hay veces en que puedes intuir lo que hiciste que haya provocado algún tipo de resentimiento, a pesar de que consideres que la otra persona te malinterpretó o está reaccionando desproporcionadamente. Pero, muy a menudo, el origen del odio permanece oculto.

Observa atentamente a estos hombres y mujeres y verás que su comportamiento manifiesto parece reproducir el tipo de defensas narcisistas que he estado exponiendo en este capítulo. Cuando Lizzie empieza a salir con Mark, Denise se siente rechazada y la culpa de ser una mala amiga y de haberla «abandonado». Más tarde, se vuelve altanera y derrama desdén, llamándola una cabrona hipócrita y una falsa. Esa *rabia indignada* que alimenta una apremiante necesidad de venganza, de soltar golpes y ocasionar sufrimiento, describe perfectamente el modo en que se comporta al desmoronarse la amistad. Parece ser que Denise vive el rechazo de Lizzie cual herida narcisista grave, con la que resurge un sentimiento de inferioridad, aun cuando no sea visible la vergüenza operando, como es el caso con Jason y Natalie.

Puesto que su vergüenza es mucho más profunda y acuciante, los narcisistas extremos no cederán ante nada para evitar sentirla. De hecho, prácticamente todo lo que dicen o hacen tiene como propósito eludir la experiencia de la vergüenza. Las defensas narcisistas a las que recurren contra la vergüenza son tan extremas e invasivas que destiñen sobre todo lo que conforma la personalidad, las relaciones y el comportamiento de uno, de modo que engendran un tipo de caparazón o armadura contra la amenaza que representa la vergüenza.

Pueden parecer arrogantes o altivos, como si quisieran decir *aquí no hay vergüenza alguna*. Se esfuerzan por proyectar una imagen de ganadores y demostrar que si acaso existe algún perdedor agobiado por la vergüenza, probablemente ese seas tú. En vez de reconocer la vergüenza inconsciente que los invade, así como la envidia ante otras personas exitosas con autoestima alta, se convencen a sí mismos de que son en realidad esos otros quienes los envidian. Y cuando sufren una herida narcisista su respuesta es típicamente rápida, brutal e implacable, puesto que buscan aniquilar al mismo tiempo la vergüenza y el origen exterior de esta. Como lo comentaba en mi página de internet un lector de mis artículos, hay algo casi *reptiliano* en la manera en la que un narcisista extremo instintivamente pasará al ataque si se siente amenazado en su autoestima. Por momentos dan la impresión de actuar a sangre fría, deshumanizadamente.

En resumidas cuentas, la personalidad y el comportamiento del narcisista extremo disimula la vergüenza inconsciente que le es insoportable, ocultándola lo más lejos posible de ellos mismos y de los demás. Por esta razón, al principio nos parece casi imposible entender lo que los motiva; únicamente podemos deducirlo a partir de algunos comportamientos o rasgos de su personalidad. La siguiente lista te ayudará a identificar aquellas características en las personas que conoces y quizás te ayude a determinar si esa

persona particularmente complicada puede resultar ser un narcisista extremo.

A diferencia del *DSM*, según el cual una persona debe poseer una cantidad mínima de rasgos para ser diagnosticado, la lista de control que sigue no obedece a disposiciones rígidas y no pretende ser ninguna herramienta para diagnóstico. Más bien, mi objetivo es ayudarte a reconocer rasgos narcisistas en las personas que te rodean. Todos los comportamientos y características enlistados a continuación son manifestaciones de narcisismo extremo. Entre más sume una persona, más narcisista resultará.

Decidí reunir estos rasgos dentro de cinco categorías que deberían ayudarte a enfocarte en las áreas específicas que te preocupan. Si llegaras a colocar una palomita en más de un ítem en distintas categorías, muy probablemente estés frente a un narcisista extremo. Si varios ítems en casi todas las categorías parecen corresponder con esa persona, lo más probable es que cumpla con los criterios para ser diagnosticada con trastorno narcisista de la personalidad.

A. Empatía y emociones

- £ Se halla incómodo(a) con su vida emocional
- £ Muestra poco interés en ti y en tus sentimientos
- £ Te reprocha ser demasiado sentimental o reaccionar desproporcionadamente
- £ Cuando se encuentra enfadado(a) u ofendido(a), a menudo niega estarlo
- £ Siente envidia por otros o se imagina que otros lo/ la envidian
- £ No duda en atacar cuando se siente herido(a) o frustrado(a). Estalla en cólera
- £ Carece de perspectiva sobre el impacto que tiene su comportamiento en los demás

B. Autoimagen y comparación social

- £ Se preocupa por la manera en la que lo/ la perciben los demás
- £ Es arrogante, vano(a) y altanero(a). Exagera sus logros
- £ Son obvios sus intentos por llamar la atención o provocar admiración
- £ Es hipercompetitivo(a) y ambicioso(a)
- £ Se ofende fácilmente. Tiende a malinterpretar comentarios inocuos y los considera intentos por denigrarlo(a)
- £ Profiere comentarios desdeñosos sobre otras personas a sus espaldas
- £ Te pone en ridículo y te hace sentir mal sobre ti mismo(a)

C. Impulsividad

- £ Carece de autocontrol. Gasta más de lo que tiene

- £ Come demasiado o toma en exceso o abusa de drogas
- £ Tiende a ser un(a) adicto(a) al trabajo
- £ Se lanza en proyectos grandiosos pero no es capaz de darles seguimiento
- £ Cae fácilmente en romances idealizados y sale de ellos con la misma rapidez
- £ Toma decisiones importantes para su vida sin antes pensarlo detenidamente
- £ Es infiel en el matrimonio o en relaciones comprometidas

D. Relaciones interpersonales

- £ Es ensimismado(a), controlador(a), abusivo(a)
- £ Puede mostrarse seductor(a) y manipulador(a)
- £ Tiende a ser excesivamente celoso(a) y posesivo(a)
- £ Domina las conversaciones y con frecuencia interrumpe a los demás
- £ Desconfía de los motivos de la gente, imaginándose siempre lo peor
- £ Exige lealtad incondicional
- £ Acosa a los demás para llegar a sus fines

E. Código moral y sentido de la responsabilidad

- £ Miente o altera la verdad para beneficio propio
- £ Culpa a los demás o inventa pretextos cuando comete errores
- £ Se hace la víctima. Recurre a la culpa para manipularte
- £ Se involucra en actividades ilegales o poco éticas
- £ Se siente con derecho a obtener cualquier cosa que desea
- £ Se muestra imperturbable y convencido de estar en lo cierto siempre que riñe
- £ Te hace dudar de ti mismo(a) cuando disienten sobre un tema. Te humilla o hace pasar vergüenzas.

Si tuviéramos que evaluar a Denise siguiendo esta lista de control, o a Naomi quien aparece en el capítulo primero, probablemente colocaríamos palomitas frente a algunas actitudes de las categorías A, B, D y E. Ellas son narcisistas extremas que no corresponden del todo a los criterios del trastorno narcisista de la personalidad, a diferencia de Sam, quien se llevaría varias palomitas en cada una de las cinco categorías. Y puesto que el narcisismo se despliega a lo largo y ancho de una escala, ten en mente que la mayoría de nosotros podríamos manifestar por lo menos unos cuantos rasgos que conforman esta lista.

Todo es una cuestión de grados.

NOTAS

¹ Dale Carnegie, *How to Win Friends and Influence People*, Nueva York, Simon & Schuster, 2009, p. 5. [Versión en español: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, Barcelona, Elipse, 2008.]

² Andrew Morrison, *Shame: The Underside of Narcissism*, Hillandale, Nueva Jersey, The Atlantic Press, 1989. [Versión en español: *La cultura de la vergüenza: anatomía de un sentimiento ambiguo*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1997.]

Soy un ganador y tú un perdedor

El narcisista acosador

No debería sorprendernos saber que muchos narcisistas extremos resultan ser excesivamente competitivos en prácticamente todos los aspectos de sus vidas, ya sea en los deportes, en los negocios o dentro del círculo social en el que se desenvuelven. Sienten *apremio* por triunfar en cualquier actividad deportiva, acabar con sus competidores en su área de predilección, o sentir que son más acaudalados, populares, atractivos o admirados que los demás. Son los «ganadores» sociales de su mundillo. Sea cual sea su campo de acción, la competición y el triunfo alimentan su ampuloso autoconcepto: ellos son los ganadores que consiguen demostrarse a sí mismos que son superiores a los perdedores que han derrotado. Y necesitan seguir demostrándolo, una y otra vez.

Para los narcisistas extremos tan solo existen dos categorías de gente: aquellos que se encuentran en la cúspide y aquellos que se hallan por debajo de ellos. Típicamente «dividen el mundo entre famosos, ricos y grandes personalidades, por un lado, y los despreciables, inútiles y “mediocres”, por el otro». Sienten pavor ante la posibilidad de no formar parte del primer grupo y «pertenecer, en cambio, a los “mediocres”, a los que miran como a seres inútiles y despreciables, y no simplemente “promedio”, en el sentido usual de la palabra». ³ Esta división de la gente en dos categorías, los *ganadores* y los *perdedores*, caracteriza la visión del mundo narcisista, y por ello estas palabras aparecerán una y otra vez en la presente reflexión.

Del mismo modo que un cómico llega a instrumentalizar a un tipo común para volverse gracioso, el narcisista extremo abusa del perdedor a modo de segundón capaz de enaltecer su autoimagen de ganador. Por medio de su arrogancia y altanería, *soy mejor que tú*, obliga a la otra persona a asumir un papel secundario en el que aparece como inferior. Y aunque no parezca tan obvio, *depende* de aquella persona: al estar compitiendo, alguien más debe perder para que él pueda resultar vencedor. En definitiva, el narcisista extremo estimula su autoimagen en detrimento del otro.

Muchos narcisistas extremos también resultan ser acosadores que compiten en el ámbito de las relaciones humanas y conducen a sus víctimas a sentir que son perdedores sociales. Este comportamiento por lo general se hace manifiesto en la secundaria, cuando

los niños abandonan la relativa seguridad de la escuela primaria local y se adentran en un mundo mucho más extenso en el que prácticamente todos se sienten inseguros en cuanto a su posición social. Los acosadores se lanzan al acecho de perdedores sobre los cuales puedan triunfar, valiéndose de métodos de intimidación física y emocional con el fin de favorecer su propia postura en detrimento de sus víctimas.

Yo no soy el perdedor, eres tú

Siempre ha habido acosadores, por supuesto, pero con la llegada de internet y la rápida propagación de las plataformas de medios sociales, estos han encontrado nuevas esferas en las que pueden actuar. En los últimos años, el fenómeno de ciberacoso ha llegado hasta las primeras planas de los periódicos. De entre todos los casos, tomemos un ejemplo en concreto: el 9 de septiembre de 2013, los periódicos de tirada nacional y los noticieros televisivos hicieron eco de la historia de Rebecca Sedwick, de tan solo doce años, quien se suicidó arrojándose desde lo alto de una torre ubicada en una fábrica de cemento abandonada en el estado de Florida. Durante los meses previos a su muerte, Sedwick había sido objeto de una encarnizada campaña de ciberacoso liderada por Guadalupe Shaw, una niña de catorce años que se valió de su popularidad para movilizar una brigada de más de doce chicas en actos de agresión en los que serían cruentamente hostigados otros alumnos de la secundaria si demostraban su amistad hacia Sedwick. Por medio de mensajes telefónicos, de Facebook, y una serie de plataformas de medios sociales, Shaw le sostuvo a Sedwick que era fea y que debería «beber cloro y morirse», y le instaba a quitarse la vida.

Shaw también logró convencer a otra chica, Katelyn Roman, para que le propinara una paliza a Rebecca Sedwick. Roman en alguna ocasión llegó a ser la mejor amiga de Sedwick y acabó pidiendo perdón por haberla acosado. En cambio, Shaw nunca manifestó el menor remordimiento. A decir del *sheriff* local de Florida, la joven le había parecido distante e indiferente en el momento de su arresto. En su página de Facebook reconoció haber acosado a Sedwick y declaraba que no le «importaba un carajo» que su víctima estuviera muerta.

Poco después, en un extraño giro de esta triste historia, la madrastra de Shaw, Vivian Vosburg, fue condenada por dos cargos de maltrato infantil y cuatro cargos de negligencia infantil al surgir en Facebook un video en el que se la podía ver golpeando reiteradamente a un niño con los puños mientras que en la misma habitación varias niñas se mofaban ostentosamente. En una conferencia de prensa durante la cual se mostró parte del video, el *sheriff* local declaró que por lo visto aquella violencia parecía ser «un modo de vida normal» en aquel hogar.

Vosburg no estaba casada con el padre de Shaw, José Ramírez. Habían estado viviendo juntos por un tiempo, con los cuatro hijos de ella y los tres de él, de entre nueve y catorce años de edad. Los diferentes apellidos, con lo que deducimos que fueron varias

las relaciones o uniones fallidas, y los antecedentes de violencia doméstica, plantean un mundo tan alejado de cualquier «hogar normal» que el cruel y despiadado ataque de Guadalupe Shaw no es del todo sorprendente. Cuando uno indaga en el pasado de cualquier narcisista acosador, a menudo encuentra una historia similar de familia deshecha, caos emocional y abuso infantil.

Según la psicología del yo, los niños que han sido víctima de tales abusos frecuentemente recurren a un proceso de identificación con el agresor con el propósito de escapar del sufrimiento y sentimientos de desamparo.⁴ En otras palabras, en vez de proyectarse como víctimas, harán de otros sus víctimas: *La víctima no soy yo, TÚ lo eres*. También se puede decir que aquellos niños se liberan de sus sentimientos más dolorosos descargándolos, o proyectándolos, en otras personas. *No soy yo quien se siente aterrado, indefenso y atormentado, eres TÚ*.

No pretendo implicar que todos los narcisistas extremos fueron niños maltratados, aunque muchos de ellos sí provienen de familias problemáticas, desestructuradas, donde la violencia física y emocional eran cosa rutinaria. Esas vivencias tempranas tienen consecuencias profundas y determinantes: puesto que precisamos de padres empáticos y respetuosos para lograr edificar una autoestima saludable, los niños nacidos en un entorno caótico quizás nunca consigan sentirse cómodos con ellos mismos. En el fondo, pueden llegar a sentir que son *seres estropeados* y pasarse la vida entera huyendo de aquel doloroso autoconcepto. Esta dinámica opera en el corazón mismo del narcisismo.

La personalidad y el comportamiento del narcisista extremo refleja un esfuerzo incansable por no dar cabida a sentimientos de deficiencia e inferioridad. Aun con la apariencia de ser todo lo contrario, el narcisismo es lo opuesto a una autoestima saludable.

La proyección de vivencias indeseadas o insoportables en un «vehículo» explica en gran parte la relación que se establece entre un narcisista acosador y su víctima. El acosador descarga su doloroso sentido de ser estropeado y obliga a su víctima a sentirlo en su lugar. *No soy yo el perdedor, lo eres TÚ*. La proyección, como cualquier otro mecanismo de defensa, opera en el inconsciente, fuera del entendimiento. Esto quiere decir que los acosadores no procuran descargar su lacerante concepto de sí mismos de manera consciente o intencional, aun cuando su comportamiento sí revele los procesos en curso. Cuando el acosador oprime a los demás y los hace sentirse como perdedores, lo que busca es deshacerse de su ser perdedor y convencerse a sí mismo de que en realidad es un ganador.

Puesto que las víctimas funcionan como vehículos, su experiencia emocional nos ayuda a entender cómo es que los narcisistas acosadores (a saber, de manera inconsciente) en realidad se sienten con respecto a ellos mismos. El acosador raramente acude a psicoterapia, a menos de verse legalmente obligado a ello, pero con los años he llegado a trabajar con cantidad de hombres que fueron víctimas de acoso en su juventud. Uno de ellos, Ryan, quedó marcado de por vida. Siendo un joven adolescente fue

consistentemente acosado por un grupo de jóvenes en la secundaria, tanto chicos como chicas, y más específicamente por Danny, un jugador de su mismo equipo de fútbol. El relato de la relación entre Ryan y Danny nos revela de qué manera el acosador puede «obligar» a una víctima a cargar con el sentido de vergüenza que proyecta en él.

Un averiado *esquema de la normalidad*

El padre de Ryan trabajó en la industria petrolera y vivió muchos años en Asia. Cuando regresó a los Estados Unidos para integrarse a una empresa en Colorado, de donde era originario, se trajo a su esposa taiwanesa y a su pequeño hijo Ryan. El nuevo trabajo del padre se encontraba en una pequeña ciudad cuya población era mayoritariamente blanca, con alguna presencia hispana y muy pocos habitantes de origen asiático, una economía regida por los complejos militares y la sede central de una fundación religiosa conservadora. Después de unos años, nació otro hijo, el hermano pequeño de Ryan, Hunter.

Cuando Ryan inició su terapia, veinticinco años después, habló de su infancia como de una época ordinaria, sin traumas familiares relevantes. Su padre era una figura tímida, retraída, opacada y dominada por la madre de Ryan, una mujer extraordinaria que explícitamente consideraba a su esposo como un fracasado y a quien trataba con un desprecio desvergonzado. También resultaba ser prodigiosamente ambiciosa y poco después de llegar a los Estados Unidos fundó una agencia de gestión inmobiliaria, que fue creciendo hasta convertirse en una empresa altamente exitosa. Junto con sus dos hermanas, quienes se habían quedado en Taiwán, también dirigía un negocio de importación y exportación. Demasiado preocupada con sus operaciones mercantiles, se involucró emocionalmente poco con sus hijos, aun cuando era ella quien dirigía y controlaba prácticamente todos los aspectos de sus vidas.

Incluso en la primaria, Ryan de alguna forma se sentía diferente a sus compañeritos, y no solo por su aspecto físico, el color de la piel y los ojos almendrados heredados de su madre. Era tímido y se expresaba con voz suave, tenía pocos amigos, por lo que consideraba que carecía de algunos atributos esenciales, como la seguridad y la energía que observaba en los demás niños. Su madre lo inscribió en un club de fútbol e insistió para que siguiera jugando, año tras año, aun cuando a él no le gustaba ese deporte. Cuando le tocaba a su madre proporcionar los refrigerios para un partido, Ryan se sentía avergonzado por los tentempiés que llevaba consigo, pastel de piña y *gua-bao*, en vez de los típicos alimentos en empaques de plástico que llevaban las madres americanas.

Cuando Ryan cumplió años y entró a la secundaria su hermano, Hunter, fue diagnosticado formalmente con síndrome de Asperger, y entonces empezaron las provocaciones. Hunter siempre había sido un tanto peculiar, con su sorprendente formalidad al hablar y su rechazo de las contracciones verbales, su extraño modo de caminar, apoyado en el antepié e inclinado hacia delante, dando brincos. Algunos de los

chicos de la escuela se burlaban de Ryan, soltando comentarios sobre su hermano el «anormal». En ocasiones remedaban el modo de hablar de Hunter delante de Ryan, exagerando la pronunciación de las palabras *will not* en vez de *won't*, *cannot* en vez de *can't*. Luego, las burlas se concentraron en la forma de los ojos de Ryan. Incluso otros chicos en el equipo de fútbol, compañeros de siempre, empezaron a reírse de él. Danny, el capitán del equipo, se volvió el acosador en jefe y se dio a la tarea de hostigarlo incansablemente.

Antes de entrar en la adolescencia, Danny había sido un muchacho endeble y de movimientos torpes. Aun cuando sus padres se habían divorciado tiempo atrás, al tener Danny tan solo dos años de edad, siguieron riñendo dentro y fuera de los tribunales. Ryan se acuerda de un partido de fútbol al que fueron los dos padres de Danny, cuando lo normal era que se turnaran, y lograron humillar a su hijo, gritándose el uno al otro desde las bandas. Poco antes, Ryan había desarrollado una especie de fraternidad distante con Danny porque, a su parecer, los dos eran marginales, diferentes a los demás chicos «normales». La secundaria lo alteró todo.

En el verano previo a segundo de secundaria, Danny dio el estirón y se puso fuerte. Su apariencia había mejorado. Durante la importante reorganización de los estatus sociales que sucede durante la secundaria, se convirtió en uno de los chicos «admirados», sumamente popular entre chicos y chicas. Cuando Danny se burló de Ryan en el pasillo, llamándolo *amarillo*, otros chicos copiaron aquella actitud. Cuando Danny le dijo a unos amigos que a su parecer Ryan seguramente era gay, el rumor se propagó rápidamente. Algunos chicos empezaron a encerrarlo en su casillero cuando pasaban frente a él. Grupos de chicas lo señalaban y soltaban risitas desde mesas contiguas en la cafetería. En los entrenamientos de fútbol, sus compañeros deliberadamente le hacían zancadillas y se mofaban cuando caía.

A pesar de las objeciones de su madre, Ryan decidió abandonar el fútbol. Cuando por fin se atrevió a hablarle del acoso al que era sometido, su madre alzó los hombros y le dijo que necesitaba curtirse. Él sintió que lo miraba con desprecio, como si fuera un debilucho, al igual que su padre. Ryan era lo suficientemente perspicaz como para no solicitar el apoyo de su padre, quien parecía estar cada vez más alejado del resto de la familia. Durante los dos años que siguieron, conforme se perpetuaba el acoso, y conforme la vergüenza y la humillación que se apoderaban de Ryan se volvían cada día más acuciantes, estuvo contemplando quitarse la vida. Hubiera querido volverse invisible, casi siempre evitaba relacionarse con los demás chicos.

Cuando sobrevino el nuevo reajuste en el panorama social al entrar a la preparatoria, Ryan de pronto se percató de que ya no era el foco de las vejaciones, aun cuando la vergüenza y la humillación lo perseguirían durante toda su adolescencia y parte de su vida adulta. A punto de cumplir los treinta, Ryan finalmente buscó ayuda profesional puesto que lo atormentaba tanto el odio hacia él mismo que se sentía prácticamente discapacitado. Poco antes de comenzar nuestras sesiones, él había aceptado un trabajo

en una empresa de *marketing*, dentro de un equipo cuyos miembros varones, dominantes y seductores, eran extrovertidos, ruidosos y seguros de sí mismos, «muchachotes de la fraternidad», decía él, que bromeaban y vacilaban entre ellos a lo largo del día. Ryan sentía que debía procurar parecérseles más y se menospreciaba a sí mismo por ser tan manso. Siempre que alguno de ellos lo molestaba por ser tan discreto, sentía resurgir el trauma de la secundaria y se llenaba de vergüenza y odio hacia él mismo.



Por regla general, el joven narcisista acosador no elige a una víctima con autoestima alta. Opta por una persona vulnerable, como Ryan, alguien inseguro y que de algún modo se siente fuera de lugar, ya preocupado por ser un perdedor. El narcisista acosador se ve reflejado en su víctima, inconscientemente, porque ambos tienen que lidiar con los mismos problemas emocionales. Antes de entrar a la secundaria, Ryan sentía que él y Danny tenían algo en común, eran los dos niños marginales marcados por sus diferencias con los demás niños «normales».

Rebecca Sedwick, la joven de Florida que se suicidó, se había criado en un entorno no tan distinto al de Guadalupe Shaw. Sedwick no disponía de cama propia y dormía en un sillón reclinable en la sala del apartamento en el que vivían y guardaba su ropa en bolsas de papel del supermercado. Su madre, Tricia Norman, operaba bajo diferentes alias y en diversas ocasiones tuvo que lidiar con la justicia por haber llenado cheques sin fondos. Su padre no participaba en la vida familiar.

Puesto que el narcisista acosador inconscientemente busca descargar su sensación de deficiencia o inferioridad en un «vehículo», lógicamente escogerá a alguien predispuesto para hacerlo: no un individuo con buena posición social, sino más bien una persona con un pasado turbulento y que ya está lidiando con una autoestima baja. Aunque Ryan viniera de una familia sin historias, su padre era retraído e indolente y su madre dominadora, autoritaria, desdeñosa y emocionalmente desinteresada. Su hermano padecía síndrome de Asperger. Si bien los acosadores a menudo provienen de entornos caóticos, también es el caso de sus víctimas.

Según el psicoanalista británico D. W. Winnicott, los humanos que nacen en este mundo llevan un «esquema de la normalidad», es decir, una serie de respuestas integradas a la forma en la que nuestros protectores responderán ante nuestras necesidades físicas y emocionales.⁵ Para ayudarnos a crecer y a sentirnos bien con nosotros mismos, nuestros padres no tienen que ser perfectos, sino apenas «lo suficientemente buenos», según las palabras de Winnicott. Deben demostrar estar lo suficientemente atentos a nuestras necesidades y ser capaces de empatizar estrechamente con nuestra experiencia emocional. Mediante sus elogios y atención, nuestros padres hacen que nos sintamos comprendidos, admirados y amados, con lo cual edifican los cimientos de una autoestima saludable. Cuando nuestro entorno difiere radicalmente de

ese esquema de la normalidad, cuando nuestros padres son desatentos y/o son incapaces de empatizar, el niño en desarrollo intuye que algo en su mundo está *muy mal*. En un nivel intuitivo profundo sabe que su propio desarrollo personal ha sido desviado. Como resultado, puede llegar a sentirse deforme o feo, inferior a otras personas. Me refiero a la intensa sensación de fallo interno o fealdad como *vergüenza fundamental* porque aqueja al individuo en lo más profundo de su ser, arrastrando consigo todo lo relacionado con su personalidad, comportamiento y visión del mundo.

El modo en el que empleo el término *vergüenza* para describir aquella dolorosa condición podrá resultarte ajeno. Debido a los trabajos de conocidos autores en psicología, como John Bradshaw, la mayoría de la gente piensa que la vergüenza es el resultado de mensajes tóxicos, esencialmente verbales por parte de padres y otras personas importantes en el universo del niño en crecimiento. Algo impuesto desde afuera.⁶ Por el contrario, la vergüenza fundamental se establece durante los primeros meses de vida, antes de que se desarrolle el lenguaje, y se arraiga en las relaciones afectuosas fallidas entre la madre y el hijo, muy propensas en entornos caóticos como aquel que pudo ser el de Guadalupe Shaw, entornos minados por la violencia o los traumas.

Este tipo de vergüenza es vivido, a menudo de forma inconsciente, como una profunda sensación de disfunción o fealdad interior. Los niños o niñas aquejados por una vergüenza fundamental, muchas veces sienten que son seres estropeados o perdedores, lo cual implica una experiencia tan intensa e insoportable que deben valerse de diferentes mecanismos de defensa psicológica para lograr obviar o librarse del dolor. Como se mencionó anteriormente, suelen descargar (o proyectar) su vergüenza en otra persona, obligándola a sentir esa vergüenza en su lugar.

No estoy sugiriendo que se trata de una decisión deliberada de descargar su vergüenza. De hecho, resulta imposible librarse de un sentimiento indeseado colocándolo sencillamente en otro. Las defensas psicológicas son principalmente «mentiras» inconscientes que nos contamos a nosotros mismos con el objetivo de eludir el sufrimiento, fantasías que no están sujetas a las leyes del mundo real. En una dimensión inconsciente puedo mentirme a mí mismo y llegar a creer que la vergüenza ya no es mía sino tuya. Como resultado, puedo llegar a convencerme, en una dimensión consciente, de que *tú* eres el defectuoso, feo, y avergonzado perdedor, no yo. Quizás para eso deba actuar con agresividad. Sobre todo, sentiré la imperiosa necesidad de afirmar mi imagen de ganador, de ser superior a los perdedores avergonzados que voy derrotando.

La búsqueda de una imagen de «ganador» como defensa ante la vergüenza fundamental, arraigada en los primeros meses de vida, conforma el corazón mismo del narcisista extremo.

Los encuentros deportivos por lo general implican que haya un ganador y un perdedor, por supuesto, y cuando los narcisistas extremos practican un deporte a nivel profesional, por lo general buscan la victoria por cualquier medio, acosando a sus críticos, mintiendo

y haciendo trampa hasta alcanzar el último peldaño del podio. Al igual que Guadalupe Shaw, con frecuencia son el fruto de un universo que se distanció radicalmente del esquema de la normalidad de Winnicott. Fíjate en Fred Myerson, por ejemplo, un jugador de tenis ficticio cuya historia, sin duda alguna, te hará pensar en más de un deportista de la vida real que ha dado de qué hablar a raíz de su agresividad.

Ganar a toda costa

La madre de Fred Myerson, Elaine, se crio en un multifamiliar social de Birmingham y vivió en una serie de apartamentos tristes que apestaban a odio y desesperación. El padre alcohólico de Elaine abusó físicamente de su madre y luego la abandonó, aunque durante años siguió tocando a su puerta de cuando en cuando para pasar la noche con ella y dejarla al otro día, con la piel llena de moretones a modo de recuerdo. La historia de Fred Myerson inicia en un mundo de matrimonios fallidos y violencia emocional.

Elaine estaba estudiando la preparatoria cuando se embarazó de su novio, Mitch, quien accedió a casarse con ella a regañadientes. Sin embargo, incluso antes de que naciera su hijo, era evidente que se sentía atrapado por la perspectiva de convertirse inexorablemente en padre. Empezó a golpearla y a arrojarla contra la pared cada vez que lo increpaba sobre el dinero que se había gastado o si le suplicaba que no fuera de nuevo al bar con sus amigos.

Su hijo Fred nació cuando Elaine apenas había cumplido los diecisiete. Los agobiados padres primerizos luchaban constantemente. Al cabo de unos meses, Elaine se mudó de vuelta al apartamento de su madre, donde ella y el bebé durmieron en un colchón inflable sobre el piso. Elaine abandonó la escuela y logró obtener un trabajo temporal como auxiliar administrativo. Durante algunos meses después, a pesar de su desinterés original, Mitch siguió a Elaine hasta su trabajo, acosándola e insistiendo para que se mudaran juntos de nuevo. Cuando se rehusó rotundamente, él procuró que la despidieran de su trabajo, propagó rumores sobre ella, la siguió a donde fuera y le gritó insultos en la calle. Tras dos años de batallas jurídicas ante la policía y los tribunales, Elaine por fin consiguió alejar definitivamente a Mitch de su vida. Él nunca volvió a ver a su hijo.

Aproximadamente un año después del divorcio, Elaine se casó con Keith Myerson, un cantinero. Aun cuando Fred recibió el apellido de su padrastro, ellos nunca se relacionaron verdaderamente. Elaine y Fred vivieron una vida relativamente independiente debido a que Keith cubría el turno nocturno en el bar y se pasaba gran parte del día durmiendo. Durante los fines de semana con frecuencia Keith castigaba al bebé por cualquier travesura, usando para ello su cinturón o el reverso de la mano. Puesto que él mismo era un hombre hipercompetitivo, Keith mostró interés en el desempeño de Fred como futbolista, pero humillaba al niño siempre que lloraba y le imponía su visión tradicional y severa de lo que significaba para él la hombría. Conforme Fred iba creciendo, más frecuentes se volvían las riñas entre él y su padrastro. En algún

punto se agarraron a golpes. Cuando Elaine y Keith por fin se divorciaron, tras diez años de matrimonio, el Fred adolescente de entonces organizó una fiesta.

Los antecedentes familiares respectivos de Guadalupe Shaw, Rebecca Sedwick y Fred Myerson tienen mucho en común: múltiples matrimonios fallidos, pobreza extrema, un entorno de violencia física y emocional. Para cada uno de ellos la infancia se desvió radicalmente del *esquema de la normalidad* que describe Winnicott, y fue bajo esas circunstancias que la vergüenza fundamental logró arraigarse. Guadalupe Shaw parece haber lidiado con su vergüenza infligiéndola a su víctima, para estimular así su propio estatus de ganadora, mediante una humillación y un acoso dirigido a Rebecca Sedwick, la perdedora.

Cuando Fred tenía doce años su madre lo inscribió a clases de tenis. Por un lado, porque el fútbol parecía amplificar su tendencia a la agresión física, pero también porque la práctica del tenis representaba para ella una cierta sofisticación propia de la clase media. Conforme fue abriéndose paso profesionalmente, desempeñándose como secretaria y luego como agente administrativo para una fábrica local, dejó de mencionar sus difíciles primeros años y empezó a ambicionar una posición mejor. Quería que la vida de su hijo no fuera en nada similar a su propia juventud. Aunque nunca lo formuló de manera tan explícita, Fred supo que era su responsabilidad ayudarla a superar aquel pasado para lograr redimir sus vidas.

Puesto que fue un estudiante regular para quien la escuela tenía un interés limitado, el deporte a nivel competitivo supuso su única vía de escape. Fred se entregó apasionadamente al tenis con una dedicación intensa, casi rabiosa. Puesto que era un atleta natural, rápidamente se abrió camino hacia el éxito, escalando en el *ranking*, ganando torneos, seduciendo patrocinadores, convirtiéndose en el más joven campeón nacional *junior* de la historia y, por último, acumulando varias victorias de Grand Slam como tenista profesional. Fue considerado un héroe para millones de chicos y chicas, creó una fundación para ayudar a niños con historias similares a la suya e hizo llamativos donativos para causas de gran visibilidad.

Algunas acusaciones de uso ilegal de esteroides lo acompañaron durante toda su carrera, pero Fred siempre negó haberlos tomado: rebatía desdeñosamente a quienes preguntaban y los tildaba de *envidiosos mentirosos*. Alimentó un culto en torno a su persona, en el que aparecía como un tipo simpático en todos los aspectos, y un deportista tan por encima de los demás que no le hacía falta tomar drogas. Cuando John James, un reputado periodista, empezó a cuestionar la mitología en torno a Myerson, interrogando testigos al corriente de su programa de dopaje ilegal, Fred inmediatamente contraatacó procurando desacreditar a James acusándolo de recibir sobornos y llevar a cabo escuchas ilegales. Fred también levantó una demanda contra James, en el Reino Unido y otros países, por difamación, de este modo obtuvo una importante compensación extrajudicial por parte del periódico incriminado, junto con una disculpa pública impresa. Myerson se valió de su riqueza, popularidad y familiaridad con los medios de comunicación para

hostigar a James hasta callarlo.

Myerson también puso una demanda contra una de las fuentes principales de James, Sybil Montague, antigua pareja de su entrenador, quien tuviera información de primera mano de su uso ilegal de esteroides. En una declaración televisada y difundida por otros medios, Myerson acometió contra su persona, llamándola enferma mental y mentirosa patológica. La esposa de su compañero de la Copa Davis y antiguo amigo, Adam Barlow, también le brindó su apoyo a James. De nuevo Myerson lanzó un contraataque, alegando que la esposa de Barlow buscaba vengarse a raíz de que había rechazado sus insinuaciones en más de una ocasión. Ninguna palabra describe con tanta precisión este comportamiento como la palabra *acoso*: Myerson abusó de su popularidad e importancia como figura pública para retratar a las dos mujeres como perdedoras.

Cuando la agencia británica antidopaje abrió una investigación y lo halló culpable, lo suspendieron por dos años de los circuitos profesionales tenísticos y Myerson de nuevo alegó que se trataba de una venganza y emprendió su propia guerra mediática para desacreditar a la agencia y con ella los cargos presentados en su contra. Cuando por fin Adam Barlow lo acusó públicamente de haber usado drogas para mejorar su rendimiento, Myerson contrató un equipo de abogados y lanzó una batalla jurídica con el fin de acosar, silenciar y aplastar a Barlow. Poco tiempo después se encontró con él en un evento de caridad y Myerson estalló en ira y lo amenazó con intentarlo todo para acabar con él por haber testificado en su contra.

Sin importar quién haya sido su contrincante, dentro o fuera de las canchas, Myerson en realidad pugnaba por proteger su imagen de ganador. El haber hecho trampa para obtener la victoria era irrelevante, la verdad poco importaba siempre y cuando el público lo considerara como un ganador. Para Myerson, perder un torneo o dar la impresión de ser un perdedor en la opinión pública era lo peor que podía ocurrirle. Solo sentía desprecio por los perdedores e hizo todo lo que estuvo a su alcance, alzándose hasta la victoria por medio de mentiras y trampas, con el único propósito de nunca ser considerado como tal. Y valiéndose de su familiaridad con los medios y los tribunales, acosó a quienes intentaron cuestionar su condición de ganador, haciéndolo pasar por perdedor ante la opinión pública.



Para lograr entender las razones que llevan a un acosador narcisista a atacar a sus víctimas con semejante ferocidad, te pido que recuerdes nuestra charla acerca de la herida narcisista y lo que realmente provoca en nosotros. Como bien hubiera podido analizarlo Dale Carnegie, Natalie —en el capítulo anterior— interpretó una crítica legítima como un *ataque a su persona* y respondió a ese supuesto ataque culpando a los demás, actuando con superioridad y soberbia, o sintiéndose furiosamente indignada. El comportamiento de Myerson y sus declaraciones públicas son reflejo de las mismas estrategias narcisistas.

Culpa a los demás. No ha cometido nada grave, es una víctima inocente de gente sin escrúpulos como John James, quienes aspiran a destruir su reputación.

Actúa con superioridad y soberbia. Amenaza con aniquilar a Adam Barlow por haber testificado contra él.

Estas reacciones apuntan hacia el tipo de vergüenza fundamental que se encuentra en el corazón mismo del narcisismo extremo. El comportamiento de Myerson sugiere que cuando ve amenazada su autoimagen de ganador lo percibe como una profunda herida narcisista, experimentada como un ataque que le exige tomar medidas inmediatas y enérgicas para arrasar con el enemigo que lo llevó a cabo. Entre más profunda sea la vergüenza de una persona, es más probable que se sienta atacada ante el riesgo de que dicha vergüenza pueda brotar. Y entre más defensivo sea en términos psicológicos, más feroz será su reacción.

A través de su personalidad misma, el acosador narcisista (como cualquier narcisista extremo) dedica gran parte de su energía psíquica en mantener una *incansable defensa narcisista*, como suelo llamarle. Encuentro de lo más conveniente emplear al androide asesino T-1000 de la película *Terminator 2* como metáfora de ello. Si has visto la película, quizás recuerdes que el T-1000 está compuesto de *polialeación mimética*, un metal líquido que le permite imitar la forma de cualquier objeto por simple contacto físico. La polialeación mimética también implica que este Terminator recobrará su forma primera a pesar de recibir una «herida» o daños. En una escena memorable, el cuerpo del T-1000 es perforado por enormes impactos de rifle mientras corre. Unos cuantos segundos después, los agujeros se regeneran y la tela de su ropa luce intacta.

Al igual que el T-1000, una persona que se vale de incansables defensas narcisistas es a prueba de balas. La crítica y la derrota bien podrán herirlo brevemente, pero se repondrá casi de inmediato y saldrá al ataque. En la búsqueda de su autoimagen de ganador se mantiene constantemente en alerta contra cualquier herida narcisista, preparado de antemano para repeler cualquier crítica y demás golpes a su autoestima. Así como el T-1000, un narcisista extremo absorberá enormes insultos dirigidos a su autoconcepto, y reconstruirá al instante la estructura de personalidad defensiva que lo resguarda de la vergüenza.

Es importante tener en mente que el narcisista acosador conscientemente se concibe a sí mismo como idéntico a la personalidad protectora y acorazada que ofrece al mundo. Así es él. No tiene el menor conocimiento de que algo subyace bajo la incansable defensa narcisista, o que se encuentra huyendo de la vergüenza fundamental. Por ello, el narcisista acosador, a semejanza de otros narcisistas extremos, casi nunca logra cambiar. Para conseguirlo tendría que convertirse en una persona completamente diferente a la que siempre se imaginó ser.

No entras en mi equipo

El hecho de que Guadalupe Shaw haya sido capaz de reclutar a más de doce chicas en su campaña de ciberacoso contra Rebecca Sedwick resulta asombroso a primera vista. ¿Cómo explicar que tantos jóvenes hayan querido ocasionar sufrimiento a uno de sus semejantes? Seguramente no hayan sido todos narcisistas acosadores. Algunos, no cabe duda, siguieron las órdenes por miedo a convertirse ellos mismos en posibles blancos. Otros buscaron relacionarse con Shaw, una chica popular e influyente, y así mejorar su propio estatus. Puesto que prácticamente todos en la secundaria se debaten de una forma u otra con la ansiedad derivada de la interacción social, parece plausible que al participar en una campaña de acoso, aun sin ser el cabecilla, uno halle el modo de canalizar su inseguridad al identificar a otro, y no a sí mismo, como el perdedor. En el marco de una novatada, el acoso por lo general opera a modo de rito iniciático. Estudiantes que ofrecen sus promesas de lealtad a fraternidades y sororidades universitarias, nuevos reclutas en las fuerzas armadas o deportistas de recién ingreso a un equipo profesional, a menudo deben atravesar experiencias de vergüenza y humillación, y sobrevivir dichos ritos les garantiza su entrada al mundo elitista de los «ganadores». Especialmente en los deportes o en tiempos de guerra, la victoria señala al oponente como perdedor y estimula la autoimagen del vencedor. Nada de esto resulta propiamente enfermizo, aunque sí nos permite observar las dinámicas del narcisismo en acción. Un grupo desarrolla su autoestima en detrimento del otro. Caer derrotado usualmente es vivido como una humillación.

En la secundaria, y más tarde como adulto, el narcisista acosador por lo general conforma su propio «equipo» en el trabajo, dentro del ámbito familiar o de sus amistades, reclutando a otros en un esfuerzo común por derrotar y humillar a su víctima. Mientras que la víctima típica de la secundaria es un individuo solitario que se distingue por una diferencia poco halagadora, alguien cuyo capital social ya es de por sí deficiente, en la edad adulta por lo general son gente altamente exitosa. Según un estudio llevado a cabo por el Workplace Bullying Institute (Instituto sobre el Acoso en el Trabajo), «el blanco resulta ser la persona más veterana y cualificada en el lugar de trabajo».⁷

También poseen mejores aptitudes sociales, por lo general, y gozan de mayor aprecio entre la gente, son valorados por su cordialidad y empatizan con facilidad. Por razones que pueden no parecer obvias, el blanco del acoso representa una amenaza psicológica para el narcisista acosador, a menudo porque siente envidia por aquella persona admirada y valorada.

Puesto que observa al mundo a través de los lentes de la competencia, el objetivo señalado, exitoso y altamente apreciado, amenaza con hacerlo sentirse como un perdedor en comparación.

Una vez identificado el objetivo como una amenaza, el narcisista acosador procederá entonces a hostigarlo, tratando de destruir tanto su reputación como su carrera. Al igual que Denise en el capítulo anterior, probablemente propague rumores insidiosos en torno a su víctima. Procurará marginar o excluir a esa persona de los eventos sociales. Haciendo

uso de una variedad de técnicas, la acorralará hasta que se desmorone:

- Socavará u obstaculizará deliberadamente su trabajo
- Retendrá información de primera importancia
- Criticará persistentemente su desempeño laboral
- Denigrará sus opiniones
- Lo ridiculizará en público

Si el narcisista acosador se encuentra en un puesto de supervisión, dispone de más facilidades para perjudicar a su blanco, estableciendo fechas de entrega imposibles de cumplir, modificando continuamente protocolos, despojándolo de responsabilidades sin dar explicaciones, etcétera.

Marie, una lectora de mi página de internet, me proporcionó un extenso recuento del «hostigamiento» que sufrió en el trabajo. Como auxiliar de enfermería en una residencia para adultos con discapacidades, primero fue considerada la «estrella» de su unidad, valorada por su capacidad para empatizar con los residentes y recibiendo los elogios de sus superiores por su ética en el trabajo. Pero cuando un residente pidió y obtuvo su transferencia a la unidad de Marie, la enfermera a cargo de la unidad que había dejado se sintió ofendida. Su nombre era Lorraine, y empezó a hablar mal de Marie frente a sus colegas, llamándola «engreída». Insinuó que el prestigio de Marie entre los residentes se debía a maniobras de seducción nada profesionales.

Con el paso del tiempo, Lorraine fue reclutando a otros empleados para su cruzada. Ridiculizaban a Marie en su presencia, le negaban su asistencia cuando la pedía, y la obligaban a cumplir más tareas de las que le correspondían. Le mintieron a sus jefes tildándola de «perezosa» y acusándola de robar comida y suministros de las instalaciones. Lorraine se encarnizaba con quien fuera amigo de Marie. La campaña de acoso se prolongó durante meses. Como muchas más víctimas de acoso en el trabajo, Marie en algún punto quedó tan traumatizada con la experiencia que acabó por renunciar a su empleo.

Las consecuencias emocionales en la víctima dentro del marco laboral son muy parecidas a las de la víctima de la escuela secundaria. Puede llegar a sentirse indefensa, vulnerable y marginada. Puede que pierda confianza en sí misma. Como consecuencia de un estado de ánimo bajo, quizás le resulte difícil concentrarse y con ello se verá afectado su desempeño. Con el tiempo, podría caer en una depresión y perder todo interés en llevar a cabo actividades que en algún momento fueron de su agrado. Además de su aflicción pueden llegar a sumarse sentimientos de vergüenza asociados a su actitud, como si se asumiera como perdedora, demasiado débil como para defenderse sola. Las víctimas de acoso en el trabajo a menudo se culpan a sí mismas por lo que han sufrido.

Cómo lidiar con el narcisista acosador

Al estar huyendo constantemente de una condición de perdedor, y entregados a una defensa narcisista contra los sentimientos de vergüenza fundamental, los acosadores narcisistas no solo son peligrosos sino que también son insensibles a las razones o los llamados por demostrar compasión. Para lograr empatizar con el sufrimiento que causan en sus víctimas, tendrían que «apropiarse» de la vergüenza que han proyectado, lo cual casi nunca sucede. En muchas ocasiones, la mejor respuesta a su comportamiento es mantenerse los más lejos posible de ellos. Tomando el ejemplo de lo que me dijo una lectora de mi página de internet, al mencionarle a su psicólogo el acoso al que era sometida por su jefe, recibió el siguiente consejo: «Pon tu currículum al día, lo vas a necesitar.»

En la secundaria, la huida es prácticamente imposible a menos que los padres estén en condiciones de cambiar a su hijo de escuela. Día con día, el niño debe enfrentar al acosador narcisista y a sus colaboradores en el salón de clase, en el patio, en el comedor o en el autobús de la escuela. La imposibilidad de escapar al hostigamiento hace del acoso escolar un fenómeno particularmente nocivo y ayuda a entender el número aterrador de suicidios que se cometen cada año por parte de las víctimas de *bullying*.⁸ Una intervención de padres alarmados por lo general resulta contraproducente. Los maestros y los directores desde siempre han tratado de desentenderse del problema, aunque es cierto que, debido a un esfuerzo continuo por crear consciencia, un creciente número de escuelas han implementado una política de tolerancia cero en relación al acoso. En resumidas cuentas, lidiar exitosamente con el narcisista acosador en la escuela secundaria y en la preparatoria exige un cambio profundo en la manera en la que entendemos las interacciones sociales en nuestro entorno, considerado en su sentido más amplio.

Los narcisistas acosadores también pueden surgir en nuestras familias; fomentan enemistades y entablan alianzas contra uno. En ese caso, «transferirse» a otra familia evidentemente no es una opción. Como siempre que uno trata con un narcisista extremo, necesitas tener en mente que la vergüenza y la humillación son el verdadero problema, aun cuando no sean visibles. Comentarios inocuos pueden ser percibidos como graves afrentas. Cuando está presente el sentimiento de envidia, por lo general no puedes sino causar agravios al ser simplemente más exitoso, más afortunado, más atractivo, etcétera. Puedes llegar a ser considerado como altanero y arrogante sin importar lo que hagas. Insisto, apelar a la razón de poco servirá. Las palabras: «No es lo que quise decir» o «¡*Nunca* me he considerado mejor que tú!» tienen poco peso para un narcisista acosador.

Aunque pueda parecer cobarde, la mejor manera de lidiar con el narcisista que todos conocemos muchas veces consiste en apaciguar las cosas y hacerlo sentirse en confianza, procurando no decir o hacer nada que pueda suscitar vergüenza, independientemente de tus intenciones. Recuerda que el narcisista acosador es peligroso, capaz de infligir un daño significativo, y por ello mismo él o ella requiere ser tratado con suma cautela.

También debes tener en mente que el narcisista acosador, al igual que todos los narcisistas extremos, casi nunca entra a terapia y pocas veces cambia.

Analizaremos estos temas a profundidad en el capítulo once.

NOTAS

³ Otto F. Kernberg, *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, Nueva York, Jason Aronson, 1975, p. 234. [Versión en español: *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*, Barcelona, Paidós, 1979.]

⁴ Anna Freud, *The Ego and the Mechanisms of Defense*, Nueva York, International Universities Press, 1946). [Versión en español: *El yo y los mecanismos de defensa*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1980].

⁵ D. W. Winnicott, «The basis for self in body» en C. Winnicott, R. Shepherd and M. Davis (ed.), Londres, *Psycho- Analytic Explorations*, Karnac, 1989. [Versión en español: «Bases del *self* en el cuerpo» en *Exploraciones psicoanalíticas I*, Barcelona, Paidós, 1992.]

⁶ John Bradshaw, *Healing the Shame that Binds You*, (edición revisada), Deerfield Beach, Florida, hci, 2005. [Versión en español: *Sanar la vergüenza que nos domina*, Barcelona, Obelisco, 1992.]

⁷ [http://www.workplacebullying.org/individuals/problem/who- gets-targeted](http://www.workplacebullying.org/individuals/problem/who-gets-targeted)

⁸ [http://www.bullyingstatistics.org/content/bullying-and-suicide. html/](http://www.bullyingstatistics.org/content/bullying-and-suicide.html/)

Eres todo lo que siempre/nunca quise ser

El padre narcisista

Todos los hemos visto en alguna ocasión: el padre o la madre orgulloso(a) que presume tan a menudo de su hijo o hija que se vuelven insoportables. Idealizan a sus crías y parecen creer que son incapaces de actuar desatinadamente, lo que implica evidentemente que ellos, como padres, seguramente les están impartiendo una educación maravillosa. También suelen vivir a través de sus hijos, y disfrutan al verse reflejados en el resplandor de los dieces obtenidos en la escuela, las victorias deportivas y el talento musical, así como los logros universitarios casi perfectos. Su engrimiento puede generar dudas en nosotros mismos, como si fuéramos, en comparación, padres inferiores.

Enorgullecerse de un hijo o una hija es una cosa, buscar satisfacer su propia autoimagen hinchada a través de ellos es algo completamente distinto. Idealizar a los hijos también es hacerles un flaco favor. Quizás nunca lleguen a desarrollar un autoconcepto realista, atentos a sus propias limitaciones o manifestando la suficiente consideración por los sentimientos de los demás. A lo largo de su vida, quizás también se sientan obligados a demostrar que son ganadores. Cuando vemos a madres y padres que idealizan a sus hijos, y no consiguen imponerles límites convenientes o corregir sus comportamientos errados, por lo general tenemos la sensación de que aquellos padres no están haciendo su trabajo.

Las madres y los padres que idealizan a sus hijos, explotándolos con fines narcisistas, son el objeto de este capítulo. Para lograr comprender aquel narcisismo paterno y por qué es tan nocivo, para sus hijos y en ocasiones también para otros padres contra quienes compiten, primero debemos tener claro qué es lo que los padres *deben* aportar en las diferentes etapas de la vida de sus hijos para que estos puedan crecer y desenvolverse como individuos sanos.

Existe un momento en la vida del hijo en la que parece completamente normal ser idealizado. Toma en cuenta la fascinación con la que los nuevos padres celebran los logros de sus bebés en su desarrollo, por ejemplo girar sobre sí mismos, aprender a gatear, la primera palabra que pronuncian o los primeros pasos que dan. Los padres festejan cada uno de esos avances con admiración alegre, como si se tratara de un evento

de repercusión planetaria y no una simple etapa en el transcurso de las cosas. Piensa en las madres enamoradas de sus bebés, arrullándolos y sonriéndoles incansablemente. O en aquellos adultos que alguna vez fueron seres inteligentes capaces de interesarnos con su conversación sobre temas de interés general y ahora no pueden hablar de otra cosa que no sea su hijo. Gozan inmensamente al compartir la última foto que le sacaron y obviamente creen (sin importar que sepan conscientemente) que su hijo es el bebé más hermoso que jamás haya pisado la Tierra.

Durante los primeros meses de su vida, el bebé ejerce sobre sus padres, quienes giran a su alrededor, una fuerza de atracción gravitacional; ocupa entonces el centro de su universo adorado. No todos los bebés tienen la fortuna de pasar por esta vivencia, pero parece ser correcto y preferible que así sea, puesto que unos padres locamente enamorados de algún modo conforman lo que el psicoanalista británico D. W. Winnicott señala como esquema integrado de la normalidad. Para conseguir desenvolverse sanamente, los bebés humanos *necesitan* sentir que son hermosos e importantes durante la etapa de desarrollo temprano. La adoración alegre que los padres manifiestan parece aportar un tipo de nutrimento emocional indispensable para su crecimiento ideal.

Avances recientes en el campo de las neurociencias del desarrollo corroboran lo anterior. La mayoría de nosotros asumimos que el cerebro de un niño se halla plenamente formado al nacer, pero en realidad sigue desarrollándose y creciendo durante el primer año de vida. Según el psiquiatra y neurobiólogo Allan Schore, los neurotransmisores que libera el bebé durante los momentos de interacción jubilosa con su madre fomentan las interconexiones entre los nervios necesarias para que el cerebro se desarrolle siguiendo un esquema natural.⁹ Se puede decir que los bebés humanos están genéticamente programados en la *expectativa* de una relación feliz con quienes están a cargo de su cuidado. Sus cerebros dependen de ello para su crecimiento, así como sus cuerpos exigen nutrientes clave para desarrollarse sanamente a un nivel meramente fisiológico.

Como pudimos observar en el capítulo anterior, una experiencia temprana que se adecúa en mayor o menor grado con esta expectativa fomenta un autoconcepto saludable y una sana autoestima. Pero si no logra ser similar a lo que se necesita, dejará detrás de sí un sentimiento de deficiencia interior o fealdad, eso es a lo que me refiero como *vergüenza fundamental*. Al escanear los cerebros de los niños criados en familias altamente disfuncionales observamos un retraso en el crecimiento y un menor número de interacciones neuronales en comparación con niños criados en ambientes más saludables. Es decir, la expresión anatómica de la vergüenza fundamental. El narcisismo extremo, como ya lo he mencionado, es una reacción defensiva ante esta desgarradora percatación de sufrir una deficiencia interior. Sin el tipo de relaciones jubilosas indispensables para el sano desarrollo del bebé, un individuo puede llegar a desarrollar una identidad defensiva cuyo propósito es disimular (para sí mismo y para los demás) la vergüenza abismal que siente en lo más profundo de su ser.

En algún punto del desarrollo de su hijo los padres enamorados necesitan mitigar su admiración incondicional y adoptar una visión más acorde con la realidad. Conforme empieza a gatear, luego a caminar y a explorar de este modo un espacio cada vez más extenso, el niño debe entender que no todo lo que hace es motivo de regocijo. Puesto que el mundo es un lugar lleno de peligros, es vital que consiga identificar su propia vulnerabilidad y limitaciones. Aun cuando salga corriendo a la calle imprudentemente detrás de una pelota, sus padres deben ayudarlo a entender el peligro que significan los autos en movimiento. Puede que se sienta todopoderoso, acampado en el centro del universo emocional de sus padres, pero en realidad se trata de un pequeño ser humano relativamente indefenso.

El niño en crecimiento también debe adaptarse a las exigencias de la realidad que lo rodea. Los elogios ya no son proferidos de oficio, independientemente de lo que haga, como si fuera un ser perfecto. A partir de ahora deberá ganárselos, cumpliendo con las expectativas. ¡Bravo! Te expresaste con palabras en vez de usar los puños. Así como los cimientos de la autoestima se sientan en el contexto de una relación afectuosa, alegre y en buena medida incondicional durante los primeros meses de vida, del mismo modo, conforme va pasando el tiempo, ganarse la admiración de sus padres por *cumplir con sus expectativas* es cada vez más importante en el desarrollo de la autoestima del niño.

Los padres deben enseñar a sus hijos las reglas y convenciones que dictan un comportamiento aceptable dentro de un marco social más amplio, lo que a menudo supone provocar frustración en ellos. *No, ahora es el turno de Aston, tendrás que esperar. No, no puedes tomar los Legos de Nikki solo porque los quieres.* Los bebés pueden llegar a sentir que sus vivencias emocionales son lo más importante en el mundo, pero en algún punto deben aprender que las demás personas también tienen sentimientos. Para lograr su supervivencia como miembros de la sociedad *deben* aprender esto. Bajo la dirección más realista, y menos adoradora, de sus padres, los niños se tornan menos egocéntricos y desarrollan habilidades para empatizar con otras personas.

Cuando se trata de construir la autoestima de un niño, los padres se enfrentan con dos retos más o menos secuenciales: en primer lugar, *alentar* una forma de soberbia, para que ese niño se sienta la persona más importante en el mundo, y después *desalentar* ese mismo sentimiento, enseñándole que es tan solo una persona entre otras, sometida a las mismas exigencias y limitaciones que los demás. Por supuesto, es importante que los padres sigan transmitiendo al hijo el sentimiento de que es amado incondicionalmente por lo que es, pero eso no significa aceptar incondicionalmente *todo lo que haga*.

Conforme van madurando, los niños necesitan que sus padres establezcan límites claros, estándares y expectativas en cuanto a su comportamiento. Así como una admiración jubilosa les permitió desarrollarse correctamente siendo bebés, en los años que siguen la aprobación y la desaprobación paterna, afectuosa pero firme, les permitirá madurar sintiéndose bien con ellos mismos. Según el esquema de la normalidad, los niños necesitan y esperan tener padres que ejerzan ese tipo de autoridad bondadosa durante

esa etapa posterior. Quizás resulte adecuado decir que una saludable autoestima se construye al recibir *amor incondicional y aprobación* condicionada, fundamentada en una serie de valores claramente establecidos.

A diferencia de lo que el movimiento de autoestima ha pregonado durante los últimos treinta años o más, los niños cuyos padres no establecen estándares objetivos para su desempeño y que elogian absolutamente todo lo que hacen no consiguen desarrollar auténticos sentimientos de autoestima. Esto es particularmente veraz en niños cuyos padres satisfacen su propia autoimagen grandiosa a través de sus retoños «perfectos». Quizá crezcan con un inflado sentido de suficiencia, imaginando que tienen derecho a cualquier cosa que deseen y en apariencia indiferentes a las consecuencias que pueda tener su comportamiento pero, en el fondo, no se sienten cómodos con ellos mismos.

Del mismo modo que los niños cuyas vivencias más tempranas implicaron traumas emocionales, los niños cuyos padres siguen idealizándolos, mimándolos y sobreprotegiéndolos están invadidos por una vergüenza inconsciente: puesto que reciben amor y admiración por cumplir con las expectativas idealizadas de sus padres, llegan a sentir que su verdadero ser, imperfecto y «meramente» humano es inaceptable, es decir, vergonzoso, y debe por ello mantenerse oculto. Sea cual sea su experiencia consciente, entienden que la autoimagen hinchada que deben mantener es *falsa* y por ello mismo aborrecen estar expuestos.

En su cuento «El traje nuevo del emperador», Hans Christian Andersen logra capturar esta dinámica psicológica. Dos estafadores llegan a la corte y convencen al rey vanidoso de que acceda a que le confeccionen un traje muy especial. Este traje no podrá ser visto por aquellos que ocupan una posición a la que no tienen derecho o por aquellos «perdidamente estúpidos». Hecho con las telas más finas, más exclusivas, el nuevo traje del rey será superior a cualquier otro, le dicen ellos. La asistencia entonces se encuentra ante un dilema: o bien pretende ver el traje o bien admite no verlo y de este modo reconoce su propia estupidez o incompetencia. Ya conoces el final de la historia. El traje ilusorio, tan elegante y superior, resulta ser una elaborada farsa. Cuando el rey es descubierto como un tonto presuntuoso, lo invade la vergüenza.

Los padres que idealizan a sus hijos no forzosamente nacieron en familias en las que ellos mismos fueron mimados o idealizados. Mucha gente con un pasado traumático o altamente disfuncional, aquejados por una vergüenza fundamental en un nivel inconsciente, hacen uso de sus hijos para sentirse mejor acerca de ellos mismos. En su gran obra sobre el tema, *El drama del niño dotado*, Alice Miller fue la primera en sacar a la luz las dificultades en las que se hallan los niños criados por esas madres inseguras.

Miller describe a mujeres que dependen de sus hijos para sostener lo que ella llama su *equilibrio narcisista*: «Me he encontrado frecuentemente con pacientes que han sido elogiados y admirados por sus talentos y sus logros... Al trabajar con esta gente, me he percatado que cada uno de ellos cuenta con una infancia que me parece significativa: hay una madre que en el fondo fue emocionalmente insegura y que dependía, para su

equilibrio narcisista, de que el niño se comportara o actuara de un modo especial».¹⁰

Observa a Celine, por ejemplo, quien creció con a una madre similarmente narcisista. Desde que recuerda, ha luchado por satisfacer las expectativas de su madre acerca de la persona que debía ser. Fue únicamente al fallecer su madre cuando pudo sentirse libre para ser verdaderamente ella misma.

Tú concentras todo el talento

Hasta la fecha, Celine odia el sabor de las golosinas porque le recuerdan los concursos de belleza y los dulces que su madre la forzaba a engullir a modo de sustancias estimulantes: polvitos de colores y bebidas energéticas dulcificadas para mantenerla en alerta durante toda la competencia. Mamá empezó a llevarla a concursos de belleza poco después de que cumpliera los cuatro, la mayoría de los recuerdos de infancia de Celine implican ensayos extenuantes bajo la mirada estricta de mamá, largos trayectos en auto, moteles baratos en los lugares donde se celebraban los certámenes, tensas discusiones en los bastidores con mamá quien le exigía que repitiera integralmente su rutina una vez más.

A los siete años de edad, cuando Celine empezó a dar muestras de depresión y desórdenes alimenticios, los médicos le recomendaron encarecidamente a mamá que se olvidara del mundo de los concursos de belleza, y papá por fin se impuso. Él era un hombre ensimismado, quien trabajaba largas horas y por lo general dejaba a mamá tomar las decisiones en torno a la educación de su hija. Pero en esta ocasión las autoridades médicas lo respaldaban. Siempre se había quejado de lo caro que resultaban estos concursos y de los fines de semana que debía pasar solo en casa cuando mamá y Celine salían de viaje. Sus padres riñeron vehementemente sobre si Celine debía seguir compitiendo, pero papá se rehusó a seguir pagando por las clases, los trajes y los costosos derechos de participación.

Mamá no procuró disimular su inconformidad con aquella decisión y Celine sintió como si de algún modo fuera culpa suya. Aun cuando Celine gustosamente hubiera tirado sus trofeos a la basura y quemado sus álbumes de recortes, mamá contemplaba con frecuencia aquellas fotos del pasado, suspirando con un sentimiento de injusticia, como si la vida le hubiera jugado sucio. Cuando mamá era adolescente también había participado en concursos de belleza pero nunca había logrado ir más allá de una semifinal en su condado. La abuela acabó por decirle que evidentemente no era lo suficientemente hermosa o talentosa como para ganar y la obligó a abandonar la competición. Aun cuando no tuviera sentido alguno, Celine sentía como si fuera su culpa el que su madre estuviera tan desilusionada y fuera su responsabilidad compensar ese agravio.

Celine siempre obtuvo dieces en la escuela, consciente, aunque nunca se le dijo, de que eso era lo que se esperaba de ella. Abandonaba la sala siempre que oía a mamá presumir sus calificaciones ante los amigos, o si contaba por enésima vez las mismas historias sobre aquella época en que todavía iban a los concursos de belleza. A diferencia

de mamá, quien ansiaba por ser el foco de atención, dominando las conversaciones y expresando desembarazadamente sus opiniones, conforme fue creciendo, Celine empezó a sentirse sumamente incómoda siempre que se concentraban en ella las miradas. En la escuela nunca alzó la mano y sentía cómo subía el calor por su rostro siempre que un maestro mencionaba su nombre.

Tras haber descartado los concursos de belleza, mamá la inscribió a clases de piano y rápidamente la exhortó a que tocará para familiares y amigos. Celine protestó una sola vez, arguyendo que no tocaba muy bien y que la demás gente no deseaba escucharla realmente. «¡Tocas divinamente!», insistía mamá. «Y no lo digo únicamente porque soy tu madre. Apenas el otro día, Sheila Wallace, sabes a quién me refiero, la madre de Jenny, me dijo que estaba segura de que lo tenías todo para volverte concertista.» Probablemente esto lo hubiera dicho mamá y la señora Wallace se limitó a asentir cortésmente.

A través de los años, mamá inició y abandonó cantidad de pasatiempos, desde la pintura de paisajes hasta la cerámica, pero en ningún momento le dedicó la suficiente energía como para adquirir algún tipo de habilidad. «No sirvo para nada», le dijo a Celine. «Tú concentras todo el talento.» Entre dos arrebatos entusiastas, mamá solía caer en uno de esos «bajones», como acostumbraba llamarlos. Al regresar de la escuela, Celine podía adivinar el estado de ánimo de su madre con tan solo penetrar en aquel peculiar silencio de la casa. Una cierta pesadez en el aire, una atmósfera de pesadumbre y abandono le indicaba a Celine que su madre se encontraba en la primera planta, metida en la cama. Entonces subía una bandeja con té y tostadas y se reía con su madre de sucesos inventados que acontecían en la escuela.

«Eres tan dulce, hija mía», solía decirle mamá suspirando de contenta. «Tú sí que sabes lo que es bueno para tu pobre madre».

Mamá sufría una retahíla de padecimientos dudosos, y al morir el padre de Celine cuando ella todavía era una adolescente, la responsabilidad de cuidar a mamá recayó sobre ella: llamar a los doctores, llevarla a sus citas médicas, consultar en su ya desgastado vademécum farmacológico. Por supuesto, durante los años de la universidad permaneció en casa junto a ella. Sin realmente proponérselo, Celine acabó por cursar estudios de medicina. Nunca supo realmente cuál era su objetivo en la vida y mamá parecía precisar de un médico en la familia.

Aun cuando se hubo ganado el cariño de sus pacientes y el respeto de sus colegas, Celine nunca disfrutó ejercer la medicina. Se sentía agobiada por el sinfín de personas que buscaban ayuda, a pesar de sentir compasión por ellos y apremio por aliviar su sufrimiento. Por las noches, volvía a casa con una sensación de vacuidad, de desesperanza etérea. Vivía sola e iba a visitar a su madre varias veces por semana. Cada vez que mamá oía a Celine cerrar la puerta tras ella, preguntaba en voz alta: «¿Será esa mi hija, la doctora?».



Celine se crio en la sombra de la infelicidad materna, como una herramienta para mamá en su búsqueda de sentido y relieve personal. En contadas ocasiones, Celine trató de expresar su verdadero sentir, pero por lo general se adecuaba a las necesidades de su madre. Al analizar a otros niños y niñas similares a Celine, Alice Miller dice lo siguiente: el «niño posee una asombrosa habilidad para percibir y responder intuitivamente a la exigencia de su madre, o ambos padres, de asumir el papel que inconscientemente le ha sido asignado. Este papel le garantiza “amor” al niño, es decir, su explotación por parte de los padres. Se da cuenta de que lo necesitan y esa necesidad le garantiza una porción de seguridad existencial.»¹¹

Cuando se publicó el primer libro de Miller, salió a la luz bajo el título *Prisioneros de la infancia*. Los niños que crecen bajo el cuidado de padres narcisistas muchas veces quedan atrapados en esa relación, sin poder salir de la prisión de las expectativas a las que están sometidos, volviéndose de este modo incapaces de desarrollar un sentido independiente de sí mismo. Incluso ya siendo adultos pueden llegar a vivir subyugados bajo las exigencias de sus padres, apabullados por la culpa si llegasen a decepcionarlos, constantemente en busca de «amor» a través de la realización de sus dotes excepcionales o talentos.

Puesto que la *seguridad existencial* está supeditada a la capacidad para percibir las necesidades de otros, los hijos de padres narcisistas suelen desarrollarse como individuos altamente empáticos, en perfecta sintonía con los deseos y anhelos de quienes los rodean. Son amigos leales y oyentes compasivos, siempre dispuestos a ofrecer su hombro y prestar oído a quien lo necesite. Muchas veces, sin quererlo, encuentran una pareja narcisista que se comportará con ellos del mismo modo. Y, al igual que Celine, frecuentemente acaban ejerciendo una profesión de ayuda a las personas. Mi relación con mi propia madre, una narcisista de menor grado, dentro de lo que cabe, tiene mucho que ver con mi decisión de volverme terapeuta. A temprana edad también yo sentí que mi papel en la vida era salvarla de su infelicidad mediante el éxito.

Puesto que los padres narcisistas explotan a sus hijos para colmar su propia autoimagen, estos niños no consiguen instituir una auténtica autoestima. Estos padres, ensimismados e insensibles a las necesidades de los demás, fracasan en el más elemental de sus deberes (infundirle a su hijo un sentimiento de seguridad y amor *por lo que son*) pero también en el que sigue (instaurar estándares y expectativas realistas en el momento oportuno). Muy a menudo empujan a sus hijos a alcanzar gran éxito, que a su vez sirve para aliviar parte de su propia vergüenza inconsciente.

Tras haber sido utilizada por su madre durante años para beneficio de su narcisismo, Celine parecía haber desarrollado una abnegación casi absoluta, dedicándose al cuidado de los demás, pero muchos niños criados por padres narcisistas frecuentemente crecen hasta convertirse en narcisistas también, ansiando admiración e indiferentes a los sentimientos de los demás. El narcisismo engendra narcisismo, como se dice en mi profesión. Los hijos de padres narcisistas por lo general estudian alguna carrera que los

pone en la esfera pública, como político, deportista o artista de televisión. Padres e hijos, los dos al mismo tiempo, encuentran de este modo un consuelo para su vergüenza inconsciente mediante la atención, los aplausos y a veces también el ejercicio del poder.

La relación entre el niño actor Denis Patrick *DP* Wong y su padre Midas ilustra aquella dinámica en acción. Aunque DP sea aquí un ser ficticio, algunos pormenores de su historia tienen un eco en las vidas de cuantiosos actores famosos y de sus padres. Ningún niño termina siendo parte del elenco de una serie cómica a los seis años de edad sin un padre o madre alentándolo con insistencia. El legado de vergüenza y narcisismo que se transmite de padre a hijo tiene su origen en la infancia de Midas.

El actor más grande de todos los tiempos

Los antepasados de Midas Wong emigraron de China hacia California durante la época de la fiebre del oro. Para cuando naciera Midas, la familia ya se había americanizado por completo, aun cuando sus dos padres fueran de origen chino puro.

Su madre sufrió una depresión paralizante y durante un tiempo estuvo entrando y saliendo del hospital psiquiátrico. Su padre padecía problemas psicológicos propios y era presa de explosiones de ira y paranoia en torno a temas políticos y raciales. El odio campaba a sus anchas entre los padres de Midas. Su madre no tenía ningún respeto por su esposo y tampoco lo tuvo su hijo único. Midas apenas tenía doce años cuando sus dos padres murieron en cuestión de unos meses. Su madre por sobredosis de somníferos y su padre víctima de un accidente en la mina. A raíz de ello estuvo viviendo en distintos hogares de adopción.

Como en la mayoría de los casos, esta saga de narcisismo transmitido tiene su origen en la vergüenza arraigada en la disfunción familiar. Desde una edad temprana, Midas comenzó a mostrar los rasgos narcisistas que ya sabemos que corresponden a un esquema de defensa ante la vergüenza. Él ansiaba desesperadamente volverse célebre, dejar huella en este mundo y llegar a ser el mejor en algún campo. Fue un nadador sobresaliente en la preparatoria y consiguió llevarse una medalla de bronce a nivel estatal, pero nunca logró ir mucho más lejos. También poseía dotes para tocar el piano pero era demasiado engreído como para dedicarle tiempo a la práctica.

Durante toda su vida adulta, Midas habló de su propia grandeza, adornando algunos de sus logros, inventándose otros por completo. Mentía sobre la edad que tenía cuando murieron sus padres, quitándose años para así darle más relieve a su autosuficiencia. Mentía acerca de aquella medalla que obtuvo, transmutando el bronce en oro rutilante. En más de una ocasión le contó a la gente que había participado en las pruebas para ir a los Juegos Olímpicos pero que se había visto forzado a renunciar con motivo de una ligera lesión. Presumía injustificadamente de haber sido un niño prodigio a quien las mejores academias de música en Europa buscaban reclutar.

Cuando Mei-Lin Liu empezó a relacionarse con Midas, sus parientes intentaron

prevenirlo. Parece ser un engreído, le dijeron. Temían que su ego inmenso ocupara todo el espacio. Sus inquietudes resultaron legítimas. Después de que Mei-Lin hubiera trabajado años como secretaria para poder costear los estudios universitarios de su esposo, dando a luz a tres varones y manteniendo a la familia mientras él intentaba propulsarse como guitarrista, tomó la decisión de divorciarse de ella. Para entonces él ya estaba acoplado con Caitlin, una mujer más joven de origen irlandés que había conocido mientras tocaba piano en un cabaré, con quien ahora quería casarse.

En el período previo al divorcio, Midas llevó a cabo una auténtica guerra psicológica, recriminándole constantemente a Mei-Lin sus defectos y errores hasta lograr destruir su autoestima. Cuando por fin se presentó con los papeles del divorcio, ella se sentía tan abatida que los firmó sin siquiera leerlos. Se separó consintiendo ejercer la plena custodia de sus tres hijos y prácticamente sin derecho a pensión alimenticia. Midas y Caitlin se casaron después de poco tiempo y se mudaron a Los Angeles. Casi no volvió a ver a los hijos de ese primer matrimonio.

Al año de estar casados, Caitlin dio a luz a su único hijo, Dennis Patrick Wong. Prácticamente desde el día en que llegó a este mundo, Midas empezó a prepararlo para un futuro como actor. Midas por fin había renunciado a su propia carrera como músico y ahora gestionaba un restaurante por las noches, con lo que podía acompañar a DP a las oficinas de fotógrafos y agentes durante el día. Incluso antes de cumplir los tres años, DP ya había figurado en varios anuncios impresos y en uno que otro comercial para la televisión. Midas contrató a un profesor de actuación privado para que le diera clases a DP.

Los Wong no contaban realmente con amigos cercanos, pero las raras personas que lograban echar un vistazo en la intimidad de su hogar opinaban que Midas idealizaba a DP con una intensidad alarmante. Midas a menudo presumía de DP y le contaba a quien tuviera a la mano que un día su hijo sería una estrella de cine aclamada en todo el mundo y el más grande actor jamás habido. DP era el centro del universo emocional de Midas, y se le alentaba para que nutriera grandes objetivos y conquistara sus sueños. Como resultado, DP nunca aprendió la humildad o el respeto por los sentimientos de los demás. El universo de DP giraba en torno a sí mismo.

DP dio el gran salto cuando fue elegido a los seis años de edad para actuar en una serie cómica en torno a una familia mezclada, compuesta por niños adoptados, uno de los cuales era de origen chino. La serie tuvo un éxito rotundo y DP se convirtió en una estrella de la noche a la mañana. Su interpretación de un niño presuntamente precoz, que vestía de traje y hablaba como profesor universitario le valió varios reconocimientos. La comunidad sino-americana orgullosamente hizo suyo su éxito puesto que la televisión en raras ocasiones ofrecía papeles atractivos para sus miembros. La serie se mantuvo al aire durante siete años y DP se volvió popular en todo el país.

Al igual que su padre y abuelo, DP tenía mal genio y era conocido por gritar, maldecir y hacer berrinches en el plató cuando se le trababan los diálogos en una escena. Entonces

profería insultos hacia su persona y luego encausaba sus obscenidades hacia el director o cualquier persona que estuviera presente. Su lenguaje ofensivo era proverbial. Los demás miembros del elenco sentían aversión hacia él y lo comparaban con una diva. Mientras más atención le concedían los medios de comunicación, peor se comportaba.

En una entrevista publicada en *Los Angeles Times* durante la última temporada de la serie un periodista le preguntó a DP cuál era su opinión respecto a la manera en la que eran vistos los sino-americanos dentro de la cultura estadounidense. «Tengo dos premios Emmy colocados sobre la chimenea de mi casa», le contestó. «Ese es el impacto que tuve». Sus premios eran lo único en lo que podía pensar y era incapaz de verse a sí mismo como un modelo a seguir para otros sino-americanos.

Cuando la serie terminó, DP protagonizó unas cuantas películas de segunda e hizo apariciones especiales en otros programas de televisión. Aun cuando nunca consiguiera obtener un papel igual de importante, supo conservar su presencia en los medios y en las portadas de revistas populares como ícono de la moda y parrandero empedernido. Tras un arresto altamente mediatizado a los 17 años por consumo de drogas, se tuvo que someter al ceremonioso *mea culpa* ante los medios de comunicación, le fue otorgada una suspensión de la pena por el juez y entró a rehabilitación. Tres meses más tarde salió de aquella residencia con la intención de sacar su propia marca de ropa. Las ventas de la marca DP estallaron y en pocos años logró volverse aún más rico que antes.

DP apareció de nuevo en la portada de la revista *People* al casarse con la supermodelo Emma Graaf. Desde los primeros días de su matrimonio, DP mostró una falta de interés absoluta por los sentimientos de su esposa. Por lo visto, no trataba a sus amantes con más consideración, usándolas para escenificar fantasías sexuales que implicaban dolor y degradación. La mayoría de ellas también lo consideraban increíblemente tacaño. Tras haber «estado» con DP durante más de un año, una de sus amantes por fin se atrevió a pedirle una ayuda económica para poder acudir al rescate de su hermana que sufría de cáncer en fase terminal. El millonario se rehusó a ayudar, alegando que todo su dinero estaba ya invertido y poco después cesaron sus llamadas.

Al igual que su padre, DP Wong mantuvo una relación conflictiva con la verdad. Además de mentirle reiteradamente a su esposa para encubrir sus diversas relaciones amorosas, también tenía fama de adornar o inventar por completo las historias que contaba, con el fin de pulir su imagen. En una entrevista con Oprah Winfrey declaró haber sido humillado por los demás niños en la primaria, quienes le decían *amarillo* u *ojos de alcancía* y acostumbraban encerrarlo en su casillero. En realidad, DP pasó poco tiempo en una escuela convencional y recibió gran parte de su educación en los estudios de grabación.

Emma acabó por divorciarse de DP en medio de un escándalo cuando un video grabado por él mismo teniendo sexo con otra mujer se volvió viral en internet. En una conferencia organizada por los medios tras el escándalo, DP se disculpó ante sus admiradores, declarando con fingida aflicción «haber perdido la cabeza y descuidado los

valores que le inculcaron». La verdad es que estaba impregnado con los mismos valores que había visto en su padre al mentir, presumir y engañar. Después de abandonar a su primera mujer, Midas reiteradamente traicionó a la segunda, utilizando su cercanía con DP para llevarse a la cama a mujeres jóvenes.

Tomando en cuenta el ejemplo que puso Midas y la manera en que idolatraba a su hijo, ¿acaso sorprende que DP Wong creciera con la impresión de que las reglas no se aplican a su persona?



DP Wong manifiesta los dos aspectos fundamentales del narcisismo extremo, es decir, un exagerado sentimiento de suficiencia y una falta de interés por los sentimientos de los demás, así como la mayoría de los rasgos secundarios que derivan de estos: arrogancia, el sentimiento de tener derechos excepcionales, una actitud abusiva hacia otras personas, etc. El padre hipercompetitivo de DP realizó su autoimagen de ganador a través de su hijo, creando un narcisista de clase mundial a su imagen. El narcisismo engendra narcisismo.

Si tienes hijos o hijas que practican algún deporte, quizás hayas conocido a padres como Midas en las gradas. A pesar de que apoyan y admiran incondicionalmente a su hijo, también parecen atribuirle exagerada importancia al marcador final. A menudo se identifican con sus hijos en la competición y algunos se vuelven execrables cuando se encuentran del lado de los perdedores. El padre encolerizado que abusa verbalmente (acosa) al árbitro por decisiones en contra quizás te suene familiar. Para aquellos padres se juega algo más que la simple victoria deportiva. En un nivel inconsciente, caer derrotado equivale a ser un total perdedor.

Menos obvios resultan ser los padres narcisistas que compiten a través de los logros académicos o artísticos de sus hijos. Consolidan su identidad de ganadores a través de unos hijos «mejores» que los tuyos aunque nunca se verbalice la comparación. Los padres narcisistas con mucho alcance pueden llegar a alturas insospechadas a través de sus hijos, pero cabe preguntarse cuál es el precio a pagar a nivel emocional. Para aquellos niños, la evidencia de un padre perfeccionista que menosprecia lo «ordinario» parece ser la primera de las herencias. Cuando los padres desprecian todo lo que no sea el más alto nivel de desempeño, sus hijos probablemente crezcan odiándose a sí mismos por ser «tan solo» humanos, aborreciendo sus propias limitaciones, acribillados con vergüenza inconsciente.

El deportista profesional, el político, el actor dependen de un espíritu sumamente competitivo para lograr el éxito, claro está, pero si entra en juego el narcisismo extremo, él mismo se exigirá acumular victorias para demostrar que es un ganador sin complejos y no un despreciable perdedor. Cuando se encontraba en la cúspide de la fama y la suerte le sonreía, DP Wong era arrogante y seguro de sí mismo, proyectando las afirmaciones de su padre de que sería «el mejor actor de todos los tiempos». Así como lo haría el

narcisista acosador, en aquel entonces también descargó su vergüenza o sentido de deficiencia sobre aquellos que lo rodeaban, el director, los demás miembros del reparto, su esposa y sus amantes.

Ser el mejor o ser el peor, ser un ganador o ser un perdedor, para el narcisista extremo es uno u otro.

El padre narcisista que halla la plenitud por medio de su hijo, a menudo demuestra una veneración por él, similar a la de Midas Wong. Pero si aquel hijo lo decepciona o se propone construir una identidad propia, el padre narcisista podrá entonces volverse contra él y posiblemente lo haga con mucha saña. En vez de vivir a través de aquel hijo idealizado como un ganador, el padre o la madre quizás lo encasille en el papel de perdedor infame, obligándolo a cargar con el peso de una vergüenza inconsciente. Al igual que el narcisista acosador, este tipo de padre estimula su autoestima en detrimento del niño y eso tendrá consecuencias devastadoras. Estos niños quizás crezcan amputados emocionalmente, agobiados con niveles sumamente perniciosos de vergüenza y odio hacia sí mismos.

Hace algunos años escribí un artículo en mi página de internet titulado «La madre narcisista». Desde entonces he estado recibiendo cientos de comentarios por parte de hombres y mujeres que identifican su propia experiencia en mi exposición. Estos lectores relatan historias aterradoras de madres que los han violentado verbalmente, e incluso físicamente, repitiéndoles durante toda su infancia que eran estúpidos, inútiles o que estaban mal de la cabeza. Estas madres obligaron a sus hijos e hijas a cargar con el peso de la vergüenza inconsciente, reduciéndolos al papel de perdedores dentro de su visión narcisista del mundo.¹²

Los padres narcisistas frecuentemente asocian a otros miembros de la familia a su antagonismo, de modo que provocan rupturas y pactan alianzas acosadoras contra un hijo «malo». En otras palabras, pueden llegar a ser los acosadores de sus propios hijos. Las víctimas de semejantes comportamientos con frecuencia se describen a sí mismos como chivos expiatorios, a quienes se les imputan todos los males que aquejan a la familia. Sus madres suelen compararlos con algún otro hijo, presentado como predilecto; uno siempre es el perdedor y el otro, el ganador. Los padres narcisistas también son unos mentirosos empedernidos y se complacen retratándose como víctimas y a sus hijos como seres ingratos y desalmados.

Celine pudo lidiar con un tipo de padre narcisista al satisfacer las expectativas de su madre. Aun habiéndose desarrollado como un adulto malgrado y en gran parte infeliz, sí consiguió alcanzar metas importantes, ganándose de paso el cariño y el respeto de su comunidad, a pesar de haberse sentido vacía y marginada en incontables ocasiones. En cambio, con una madre nociva y agresiva, que la encasilló en el papel de chivo expiatorio de la familia, Mora sufrió más agudamente y fue marcada de por vida con un profundo sentimiento de autodesprecio. Cuando Mora intentaba sincerarse con otros acerca de la violencia con la que era tratada, nadie estaba dispuesto a aceptar que una madre pudiera

comportarse de tal forma.

«Probablemente ella no sepa bien como decírtelo», le respondían, «pero debes saber que en el fondo tu madre te ama».

Desesperados por ser aprobados

Mora no tiene recuerdo alguno de haber llegado a sentirse otra cosa que una descomunal desgracia en la vida de su madre. Su hermano mayor, Shane, era el tesoro de mamá, aquel incapaz de provocarle una herida, en cambio Mora sentía que era un agobio. Toda su niñez tuvo que escuchar que su padre nunca había deseado un segundo hijo y por eso se marchó al poco de tiempo de nacer ella. Su madre nunca lo dijo en esos términos, pero Mora tenía la sensación de que su nacimiento había sido causa del divorcio de sus padres. Quizás aun estuvieran juntos si Shane hubiese sido hijo único.

Mamá siempre le restaba importancia a las malas conductas de Shane. «Así son los chicos», solía decir, aun cuando lo había sorprendido con la mano en la alcancía de la cocina. En cambio, Mora era castigada al menor desacierto, o por pequeños accidentes como derramar leche sobre la mesa del comedor. También exigía mucha más ayuda de parte de Mora, asumiendo que ella se encargaría de lavar la ropa y desempeñar la mayoría de las tareas domésticas.

Cuando su padre dejó de pagar la pensión alimenticia y se esfumó, mamá retomó su trabajo como secretaria. No transcurría un solo día sin que se le oyera quejarse sobre lo injusta que era la vida. Puesto que para mamá evidentemente resultaba ingrato ocuparse de la cena después de un «extenuante» día en la oficina, Mora se propuso aprender a cocinar, aunque su esfuerzo no parecía importarle mucho a su madre. En las noches, por lo general, pedían comida a domicilio o calentaban platos precocinados.

Año con año mamá organizaba fantásticas fiestas de cumpleaños para Shane y por lo general se le olvidaba deseárselo un feliz cumpleaños a Mora. Cuando sí recordaba comprarle un regalo, casi siempre se trataba de ropa que Mora jamás se pondría por tratarse de prendas demasiado grandes para ella o porque el estilo convenía más a una chiquilla diez años más joven. El día de su propio cumpleaños, no importaba lo que hubiera hecho Mora para celebrarlo en grande, mamá se vestía de mártir. Desde que su holgazán exmarido se hubiera ido, había sacrificado su vida para ser una buena madre... ¿qué había recibido a cambio? No le importaba a nadie, en especial a sus hijos malagradecidos. Mamá hablaba en plural aunque Mora sabía que aquellos reproches solo estaban dirigidos contra ella, nunca contra su hermano.

Mamá solía hacer comentarios sarcásticos sobre el exceso de peso de Mora, pero cuando Mora emprendía una dieta, mamá por lo general llenaba la despensa con donas y galletas. O la invitaba excepcionalmente a ir por un helado. Cuando Mora se propuso perder peso siendo adolescente, su madre la acusó de querer atraer a los chicos y la tildó de zorra. En la preparatoria, siempre que algún muchacho invitaba a Mora a salir por la

noche, mamá le decía que únicamente estaban interesados en acostarse con ella, luego se les insinuaba cuando pasaban a recogerla a casa. Entonces Mora decidió verse con los chicos lejos de casa.

Las madres de los demás jóvenes no dudaban en acercarse a Mora durante las funciones escolares para felicitarla por haber obtenido ese premio o aquel otro. «¡Tu madre está tan orgullosa, no habla más que de ti!» En casa, mamá la tachaba de presumida y le aconsejaba que no dejara que se le subieran los humos a la cabeza. Si Mora le informaba acerca de un logro en especial, mamá normalmente respondía pregonando: «¡El orgullo precede a la caída!» Durante el penúltimo año de preparatoria de Mora, mamá se mofaba de ella por ambicionar entrar a una universidad y le decía que nunca sería aceptada. Mora obtuvo una beca para incorporarse al instituto de su preferencia. En aquel entonces Shane ya se había mudado y de algún modo había desaparecido de sus vidas. Llamaba a la casa de vez en cuando, siempre que se encontraba en apuros, y mamá le transfería el dinero que pedía. A Mora, mamá le costó uno que otro libro de texto para sus clases en la universidad, pero a todas sus amistades les decía que estaba pagándole los estudios a su hija. Mamá a su vez se inscribió en un colegio comunitario local con la finalidad de obtener un grado técnico. Al término de cada semestre llamaba a su hija para comparar las calificaciones que cada una había obtenido. Al cabo de un tiempo Mora por fin tuvo que aprender a disimular sus buenos resultados para evitar los embistes de su madre.

Cuando Mora se comprometió con Jeff, un chico que conoció en el último año de la carrera, mamá no se molestó en felicitarlos y le dijo a Mora que no contara con su ayuda económica para cubrir los gastos de la boda. Luego hizo todo lo posible por imponer su opinión en cada uno de los aspectos de la fiesta, estallando en berrinches cuando no se salía con la suya. Llegó tarde a la ceremonia, protagonizando una notable entrada con la que acaparó toda la atención en el instante mismo en que empezaba a sonar la marcha nupcial.

En los primeros días de su relación, y a lo largo de su preparación para la boda, Jeff había demostrado ser un amante atento y considerado, tratándola por igual. Luego, como marido, manifestó conductas más arcaicas. A su parecer, una mujer debía obedecer en todo a su marido. Consideraba las tareas de cocina y limpieza como una labor «estrictamente femenina», y también esperaba que Mora consiguiera un trabajo y pagara la mitad de los gastos de la casa. Insistía en que tuvieran sexo aun cuando ella no sintiera deseos, como parte de sus deberes conyugales. Cuando Mora dio a luz a una pequeña bebé, Jeff sostuvo que cambiarle los pañales, bañarla, alimentarla y demás tareas, eran «competencia de la madre».

En una ocasión, en una sola ocasión, Mora se quejó con su madre, esperando recibir un poco de compasión. «Considérate afortunada de que todavía no se haya largado», le contestó mamá. «No tienes idea de lo difícil que es criar sola a tus hijos. No muevas las cosas, ese es el consejo que te doy.»



Cuando las personas que se criaron en familias más o menos normales escuchan este tipo de relatos, por lo general los reciben con cierta cordialidad escéptica. La santificación del amor materno es prácticamente un hecho universal. Como psicoterapeuta, pienso diferente. El padre narcisista es incapaz de empatizar y no puede dar amor. Al igual que Midas Wong, algunos de estos padres ven en sus hijos una extensión de su propio ser, un reflejo de su propia grandeza, otros son más parecidos a la madre de Mora y usan a sus vástagos como un recipiente en el que derramar el vergonzoso sentimiento de deficiencia que los aqueja. Se transforman en ganadores al convertir a sus propios hijos en perdedores o sienten envidia cuando sus hijos logran el éxito.

Como muchos hijos de padres narcisistas, Mora siempre amó a su madre e intentó desesperadamente obtener su aprobación. Incluso cuando todo parecía indicar lo contrario, ella mantuvo la esperanza de llegar a conquistar su cariño. Prácticamente se culpaba a sí misma por la falta de amor materno que mostraba su madre. Solo una hija tan fea y deficiente como ella podía explicar la ausencia de amor. Como otros tantos niños desafortunados, al crecer buscaría el amor de un narcisista, con quien terminaría casándose. En este caso, un hombre psicológicamente cercano a su madre. Puesto que desarrollan una gran sensibilidad ante las necesidades de los demás y alteran su verdadera personalidad con el objetivo de ser reconocidos, los hijos de padres narcisistas son presa natural de narcisistas abusivos y ensimismados como Jeff.

Este testimonio de la relación de Mora con su madre podrá parecerle a algunos improbable o exagerado, pero la verdad es que he oído cosas mucho peores en la voz de mis pacientes o lectores. La madre de uno de mis pacientes deliberadamente volteó la mirada cuando su hija de cinco años era abusada sexualmente por un amigo de la familia. Esta madre había solicitado la ayuda de aquel hombre y eligió sacrificar a su hija para obtenerla. Numerosos lectores de mi página de internet mencionan a algún pariente (madres por lo general) que han tomado represalias terribles por haber osado volar con sus propias alas. Estos padres divulgaron calumnias verosímiles entre familiares y amigos y a menudo lograron que aquellas personas tomaran sus distancias con el hijo transgresor. Muchos narcisistas extremos han desarrollado una habilidad para *aparentar* ser normales y afectuosos con los demás, disimulando sus mezquinas intenciones haciéndose pasar por víctimas de maltratos.

Cómo lidiar con el padre narcisista

Personas que siendo adultas siguen viviendo bajo el yugo de un padre narcisista a menudo me piden consejos para lograr sobrellevar la situación. Para los casos más llamativos mi sugerencia es cortar de tajo cualquier lazo, o cuando menos establecer límites estrictos en la relación. Los narcisistas extremos, sin importar su estirpe, muy rara

vez solicitan ayuda psicológica y casi nunca operan un cambio. Protegerse a uno mismo manteniéndose lo más alejado posible de ellos es, en la mayoría de los casos, la actitud más sensata.

Desgraciadamente, los hijos de padres narcisistas, enfrascados en una perpetua búsqueda del amor paternal y acongojados por la culpa al no encontrarlo, hallan extremadamente arduo hacer esto. A pesar de lo que ya saben, la culpa que sienten al «abandonar» a sus padres los hace sentirse aún más indignos como personas. Mi paciente cuya madre la canjeó a un pederasta todavía se siente culpable por la infrecuencia de su trato con ella, como si esto la convirtiera en una hija «rebelde». De vez en cuando cede a la preocupación y la llama por teléfono, pero tan solo consigue exponerse a una larga letanía de reclamos. La hija de esta paciente considera a su abuela tan repugnante en un plano emocional que se rehúsa a verla.

«Deja de imaginar que un día se convertirá en la madre que siempre deseaste tener», rezo con frecuencia en mi consulta. «Ella es incapaz de amar y nunca cambiará.»

Establecer reglas claras en el trato puede ser otra opción. Un lector de mi página de internet envía y recibe tarjetas de cumpleaños y va a ver a sus padres por períodos cortos durante las vacaciones. Fuera de eso se mantiene alejado de ellos. Otros definen reglas de buena conducta y le ponen un alto a sus interacciones en el instante mismo en que un padre narcisista se vuelve hiriente. Desafortunadamente, el narcisista extremo se ofende cuando se le imponen ciertos límites y puede llegar a interpretar como un ataque la frustración que experimenta, con lo que responde agresivamente. Me llena de tristeza siempre que se dan las cosas de esta manera y me veo en la incapacidad de ofrecer mejores consejos. Sobrevivir a una relación con un padre narcisista supone protegerte a ti mismo de sufrimientos continuos infligidos por gente que no tiene ninguna consideración hacia tu persona, o cualquier otra, y no hacen ningún caso de las reglas más elementales del comportamiento civilizado. En mi experiencia eso generalmente implica romper con la relación.

Dentro del marco de la psicoterapia, un paciente puede tardar años en construir una autoestima y una fuerza emocional que le permitan salirse de esa situación. Este proceso por lo general supone un dolor profundo puesto que implica despedirse de un amor paterno que nunca existió.

Los encuentros con padres narcisistas que compiten a través de sus hijos e hijas debe ser una experiencia familiar para aquellos lectores con hijos. Esas experiencias más que nada son irritantes aunque, por momentos, si nuestro hijo se encuentra en dificultad o si dudamos de nuestra capacidad para ser padres, el trato con aquel padre presuntuoso y vanidoso puede empeorar nuestro estado anímico. En ese caso es importante tener en mente que el narcisista extremo se convierte en ganador en detrimento tuyo, descargando sobre ti sus sentimientos de vergüenza y falta de mérito para que los cargues en su lugar. Como resultado, sin realmente darte cuenta de ello, puedes llegar a adoptar una actitud defensiva y lanzar un contraataque, entrando en la contienda para demostrar que *no* eres

ese perdedor.

Como lo veremos en el capítulo once, semejante disputa resulta totalmente inútil. Siempre que se tiene que lidiar con un padre narcisista, competitivo, así como con la mayoría de los narcisistas extremos, la mejor estrategia es la retirada.

NOTAS

⁹ Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Hillandale, Nueva Jersey, Erlbaum, 1994.

¹⁰ Alice Miller, *The Drama of the Gifted Child*, Nueva York, Basic Books, 1981 y 2008, pp. 5-7. [Versión en español: *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*, Barcelona, Tusquets, 1998.]

¹¹ *Ibidem*.

¹² El hecho de que me haya enfocado en las madres narcisistas de ninguna manera pretende señalar que las mujeres sean más narcisistas que los hombres en su labor de padres. No lo son. Sin embargo, a pesar del papel cada vez mayor que los hombres desempeñan últimamente en las vidas de sus bebés, las madres siguen teniendo mayor influencia en los primeros años de vida. Por otra parte, los padres narcisistas a menudo abandonan a su familia, desentendiéndose de sus obligaciones en su afán por autosatisfacerse. Ciertamente causan estragos en sus hijos por negligencia, pero tienen efectos dañinos menos directos en comparación con la destrucción causada por la madre narcisista.

Deseo que me deseés

El narcisista seductor

Harlan me fue remitido por el terapeuta de su esposa, un colega que ejercía una labor similar a la mía. Poco antes de contactarme, la esposa de Harlan, Emily, descubrió que su esposo mantenía una relación amorosa con alguien que ambos conocían bien. La otra mujer y su esposo en realidad eran vecinos de Harlan y Emily y las dos parejas convivían con regularidad. Formaban parte del mismo círculo social, un grupo de jóvenes casados y con hijos, todos empleados exitosos que conformaban una comunidad compacta. El matrimonio de Harlan y Emily, así como sus vidas sociales, estaban ahora en riesgo de desmoronarse.

Durante nuestra primera charla por teléfono percibí que Harlan no tenía ningún interés real por seguir una terapia y que vendría únicamente porque su esposa le había rogado que me llamara. «Quiere que hable de las razones que hicieron que la engañara», me dijo en el teléfono. Con puntualidad inglesa se presentó para la cita acordada en la sala de espera de mi consultorio. Era un hombre atractivo, bien vestido y de sonrisa amena.

Lo invité a que pasara a mi oficina. Harlan dobló su abrigo de aspecto caro y lo dejó sobre el reposabrazos de mi sofá con un gesto que era a la vez seguro y consciente, como si estuviera al tanto de la impresión que estaba causando. Mientras se instalaba en la silla colocada frente a la mía, cruzando una pierna sobre la otra, no dio señales de estar lo más mínimamente incómodo o nervioso, como suelen estarlo la mayoría de los pacientes nuevos en la primera consulta. Quitándose un hilo que tenía adherido a la pierna del pantalón, preguntó: «¿Entonces qué es lo que desea saber?» Su rostro dibujaba una sonrisa falsa.

Los primeros minutos confirmaron mi impresión inicial: Harlan no deseaba psicoterapia. Se encontraba allí a petición de su esposa y tenía la intención de cooperar, pero no le interesaba realmente explorar los motivos de su relación extramarital. Me imaginé que asistiría a unas cuantas sesiones como mucho. Dediqué la mayor parte de aquella hora a hacerle preguntas. Contestó a cada una de ellas con espontaneidad y sorprendente ingenuidad. Mantenía buen contacto visual. Parecía disfrutar el hecho de tener a tan interesado espectador de su vida y obviamente se esforzaba en parecer agradable. Aun sin estar verdaderamente interesado en recibir mi opinión profesional me

escuchó con suma atención y era claro su esfuerzo por emplear toda su energía en mostrarse simpático.

Se había cansado de Emily. Así fue como lo formuló. Dijo que se sentía mal por ello pero que no podía remediarlo. Después de siete años de matrimonio se sentía aburrido y sofocado. Su tono de voz sugería que sus sentimientos eran absolutamente legítimos, como si yo naturalmente fuera a comprenderlo. Marilyn, la vecina de al lado, había sido una simple distracción. Con la distancia, probablemente hubiera sido más juicioso buscar más lejos (sonrisa chispeante de chico malo), pero la verdad es que nunca se imaginó que sería descubierto. Un golpe de muy mala suerte lo reveló todo: el esposo de Marilyn había regresado a casa cuando nadie se lo esperaba, su vuelo había sido cancelado, con lo que tuvo que renunciar a su viaje de negocios. Los había sorprendido en el acto.

Mientras Harlan me contaba el descubrimiento, me dirigió una sonrisa cómplice, como si yo también debiera considerarlo como un revés jocoso. Parecía procurarle un gozo especial el usar la fórmula *in fraganti*. Por más que me parecía indigna su actitud, él en lo personal me pareció atrayente, muy a mi pesar.

No habló de sus hijos, de dos y cuatro años de edad. Cuando por fin le pregunté si había pensado en cómo podría afectarles el divorcio de sus padres, él se encogió de hombros: «Sobrevivirán. Estas cosas ocurren todo el tiempo.»

Como respuesta a mi siguiente pregunta, me reveló que su aventura con Marilyn no había sido la primera. No era raro que conociera a otras mujeres durante sus viajes de negocios, y se acostara con ellas. También había tenido aventuras con varias mujeres de la oficina.

«Puedo seducir a quien quiera», me dijo con evidente orgullo, mientras me explicaba cómo procedía. Todo se reducía a una simple regla: *Haz que se sientan bien con ellas mismas*. Escucha con atención y mantén contacto visual, formula muchas preguntas, compórtate como si estuvieras realmente fascinado por lo que te quieren contar.

«Algo parecido a lo que haces tú», dijo con una sonrisa en la cara.

Durante aquella consulta tuve la impresión de que estaba intentando seducirme a mí también. Me invitaba a admirar su estilo y éxito con las mujeres, a *apreciarlo* de algún modo, aun cuando yo sabía perfectamente que no tenía el menor interés en mi persona ni en mi calidad profesional. Yo era su público.

Después de aquella cita no volví a ver a Harlan nunca más.

**No existía nadie más en el mundo,
por lo menos no en ese instante**

Puedo seducir a quien quiera.

Con el paso de los años esas palabras se quedaron grabadas en mi cabeza. Tuve la oportunidad de conocer a otras personas que me recordaron a Harlan, hombres y

mujeres que producían un cierto encanto que los hacía prácticamente irresistibles, por lo menos cuando se esforzaban en conquistarte. No dudo que tú también hayas conocido a personas así. *Causan sensación*, como reza la expresión. Son individuos *magnéticos* que ejercen una atracción ineluctable sobre nuestra curiosidad. A menudo procuramos suscitar su interés y, cuando lo conseguimos, nos sentimos halagados.

Carisma.

No todas las personas que poseen carisma son narcisistas extremos, pero muchos individuos carismáticos carecen de auténtica empatía por los demás. Los mueve un exagerado sentimiento de suficiencia, aun cuando no den muestras de vanidad. Por el contrario, muchos de ellos, como Harlan, tienen un talento especial para hacer que los *demás* se sientan importantes, y abusan de sus capacidades para conseguir manipularlos. Al prestar su atención, el narcisista seductor hace que su presa se sienta tan bien consigo misma que empieza a aspirar a más contacto. Muy a su pesar, esta puede incluso llegar a desear *someterse*.

Algunos destacados políticos estadounidenses poseían esta cualidad, lo que les permitió engendrar auténticos sentimientos de lealtad. Franklin Delano Roosevelt y Ronald Reagan han sido definidos como líderes carismáticos. La gente que ha tenido la ocasión de conocer a Clinton, aun estando predispuestos para reprobarlo, salen de su encuentro fascinados por su personalidad magnética. Cuando se les pregunta acerca del carisma de Clinton, los observadores a menudo mencionan el hecho de que «les da a todos y cada uno su completa atención».¹³ Hablan del intenso contacto visual que mantiene y del modo en que los hace sentir como si en ese instante no hubiera nadie más en el mundo. También da la impresión de *interesarse*. Por medio de la concentración y la atención que otorga, consigue establecer un vínculo empático con la otra persona: hace que él o ella se sienta especial, como si se encontrara en el centro de su universo emocional... Por lo menos en ese instante.

No estoy equiparando el carisma con el narcisismo. Muchos de los políticos, o incluso los más carismáticos de entre ellos, quizás sí se preocupen por sus administrados, pero los narcisistas seductores tan solo simulan empatía. Perciben de manera intuitiva, o lo han ido aprendiendo con el tiempo, qué es lo que hace «vibrar» a la gente, y usan ese conocimiento para manipularlos. Ensalzar la autoestima es su oficio principal. La mayoría de nosotros deseamos sentir que somos seres fascinantes, dignos del interés y la atención de los demás. La mayoría de nosotros disfruta cuando alguien más penetra en nuestra intimidad y nos da su visto bueno. Claro que nos comportamos así. Al concedernos este deseo, el narcisista seductor nos invita a reunirnos con él en una asociación de admiración mutua. Nos cautiva con su mirada fascinada, obligándonos de este modo a admirarlo en correspondencia.

En otras palabras, el narcisista seductor apela a nuestro propio narcisismo con el propósito de obtener de nosotros lo que realmente le interesa. El trato es implícito, no formulado: *Haré que te sientas increíblemente fascinante, claramente deseable, si tú a*

cambio accedes a sentir lo mismo por mi persona. A diferencia del narcisista acosador que descarga su vergüenza y luego se empeña en hacerte sentir mal contigo mismo, el narcisista seductor busca elevar tu autoestima. Quiere que te sientas un ganador para que también puedas verlo como a un ganador. Por lo general no lo notas hasta que es demasiado tarde pero su interés y admiración es fingido, cuando el tuyo sí es auténtico.

Mi paciente Alexia empezó su terapia en medio de un terrible proceso de divorcio de un hombre que al inicio de su relación era lo más parecido a un sueño hecho realidad, un príncipe azul que le había arrebatado el corazón con su atención amorosa. Alexia y Neal se conocieron por casualidad en un mercadillo de productos locales cuando él se interesó primeramente por su perro labrador antes de entablar una conversación. Para Alexia aquella amabilidad con su perro y su modo muy respetuoso de establecer el contacto le parecieron actitudes sumamente atractivas. Cuando se animó a pedirle su número de teléfono, ella se lo dio con mucho gusto. Neal la llamó ese mismo día y la invitó a cenar el viernes de la semana que iniciaba. Alexia no se lo podía creer.

Neal llamó varias veces antes de la cita, esforzándose por determinar un lugar que correspondiera a sus gustos e insistiendo en pasar por ella en vez de encontrarse directamente en el restaurante. Le repetía que estaba ansioso por volverla a ver. Con humor le advirtió que no pensaba luchar con ella para saber quién pagaría la cuenta. El hombre siempre debe pagar, insistió. Le dijo a Alexia que ella era la mujer más hermosa que jamás había visto y que se merecía lo mejor de lo mejor. Cuando salió rumbo al trabajo en la mañana del viernes, encontró en la puerta de su casa un ramo de flores y una caja de chocolates acompañados por una nota que decía: «Espero que tu día resulte tan hermoso como tú.»

A la distancia, Alexia se da cuenta de que Neal era demasiado bueno para ser verdad. Apenas se conocían pero él ya pretendía saber que se merecía lo mejor y prometía dárselo. Una y otra vez le decía cuán hermosa era. Todo esto en la voz de un perfecto extraño... y, sin embargo, la tenía cautivada. Neal hizo que Alexia se sintiera hermosa y única, un ser que se merecía un trato especial. Implícitamente se comprometió a cuidar de ella. Y, como era de esperarse, ella se enamoró de él.

De un modo u otro, el amor romántico es un estado mental de semi delirio en el que dos personas acuerdan ser los seres más atractivos y fascinantes del mundo. Se vuelven el centro del universo del otro. Solamente durante la infancia, cuando nuestros padres (si corremos con suerte) nos otorgan su adoración incondicional, ocurre que alguien nos mire con los mismos ojos perdidamente enamorados, como si fuéramos perfectos. El enamoramiento es un elixir embriagador, y cuando dos personas alcanzan la idealización mutua, se siente como si fuera el éxtasis. Un seductor narcisista como Neal entiende y abusa del trato implícito que supone el amor romántico, aun cuando el abuso no sea del todo consciente. Demuestra veneración para generar adoración.

Probablemente resulte demasiado pedirle a una persona que se aventura en un romance que conserve una visión humilde y realista de quien realmente es. Resulta tan

maravilloso oír decir que eres tan especial, que mereces todos los cuidados, aun cuando deberías saber que no mereces nada más que los demás. Resulta tan maravilloso recibir flores y halagos sobre tu belleza, saber que alguien va a ocuparse de ti.

Alexia tenía todos los motivos para sospechar, para cuestionar la sinceridad de Neal, pero quería creerse todo lo que le decía. Quería imaginarse a sí misma como la persona que le dibujaba. Neal apeló al narcisismo de Alexia y a cambio le hizo una invitación para que lo idealizara a su vez. Como ocurre con muchos narcisistas seductores de este tipo, la admiración de Neal se mantuvo hasta que Alexia dejó de verlo como un ser perfecto. Años más tarde, cuando ella pidió el divorcio, él respondió ferozmente y trató de destruirla, manifestando los rasgos característicos del narcisista vengativo —el objeto del capítulo nueve—.

Mi paciente Julia, otra narcisista seductora, solía emplear las mismas tácticas con los hombres con quienes se relacionaba, aunque por su parte nunca se mostró mezquina. Cuando la droga de la admiración se disipaba o si el hombre empezaba a exigirle demasiado, ella sencillamente se marchaba.

La rompecorazones

Al empezar a trabajar juntos, me pareció difícil entender exactamente por qué Julia había solicitado aquella terapia. Se quejaba de una difusa sensación de vacuidad. Mientras le resultaba evidente que la gente a su alrededor disfrutaba muchos aspectos de sus vidas, ella no hallaba placer en prácticamente nada, me dijo. Nunca había considerado estar deprimida, aunque por momentos la vida le parecía no tener sentido. En mi experiencia, la gente normalmente busca ayuda profesional cuando el sufrimiento emocional se vuelve insoportable. Julia, en cambio, más bien parecía estar aburrida.

Era una muchacha hermosa en sus veinte, de nacionalidad británica y con residencia temporal en los Estados Unidos. Procuraba venir a sus sesiones saliendo de la oficina, una firma de abogados en la que se empleaba como recepcionista, algo así como un adorno humano, según sus propias palabras. Por eso es que la primera vez que la vi ella lógicamente llegó bien vestida, maquillada a la perfección, el cabello en orden. Las pocas veces que una sesión tenía lugar en un día de descanso, ella no lucía en nada diferente. Me contó que muchos abogados de la oficina la habían invitado a salir y me pareció completamente verosímil. Con su acento británico, su belleza y su aire de sofisticación tranquila, era absolutamente encantadora.

Julia no ganaba mucho como recepcionista, claro está, pero eso no mermaba en nada su estilo de vida. Nunca le faltaron hombres para llevarla a restaurantes de lujo. La invitaban también al teatro y a la danza, o a fines de semana de hidroterapia. Julia había aprendido que, para un cierto tipo de hombres, ella era la compañía ideal, una mujer capaz de realizar su autoimagen. Con una mujer hermosa y encantadora colgada del brazo, ese hombre sabía que luciría enérgico y exitoso. Los demás hombres lo verían

como a un ganador. Quizás también sentirían envidia y se preguntarían cómo sería estar en la cama con Julia.

En cuanto a sexo se refiere, Julia procuraba que sus acompañantes se sintieran como gladiadores sexuales. Me confesó que nunca había alcanzado el orgasmo más que a través de la masturbación, pero que a cada uno de aquellos hombres le decía que él era el primero en procurarle semejante placer. Experiencia no le faltaba, admitía sin ruborizarse, pero ningún hombre antes que él había conseguido llevarla hasta el éxtasis. Al principio de sus relaciones, Julia por lo general demostraba un carácter insaciable, aunque en realidad el sexo le interesaba poco.

En mi análisis, Julia resultó ser egoísta y calculadora, lo que era evidente, pero durante mis sesiones nunca me dio esa impresión. Parecía operar por instinto, sin manifestar una intención consciente de explotar a esos hombres, más bien como si la obligara alguna necesidad profunda. Ella no elaboraba planes de antemano ni montaba maquinaciones con el fin de obtener lo que quería. De hecho, parecía no tener ambición alguna. En un nivel más fundamental, su personalidad daba la impresión de volcarse por completo en suscitar deseo en los hombres. No coqueteaba en exceso, pero en cuanto clavaba sus ojos en un hombre y le prestaba toda su atención, lo hacía sentirse importante sin tener que esforzarse mucho.

Julia por momentos tenía un efecto similar en mí. Sin embargo, yo tenía un conocimiento suficiente de mi persona y del modo en que funcionaba que me ayudaba a reconocer el patrón. Conforme progresaba nuestra labor, se mostraba cada vez más animada y divertida, y compartía recuentos joviales de sus hazañas. Cada vez que le exponía mi punto de vista, me demostraba enorme gratitud, ¡como si yo fuera el mejor terapeuta del mundo! Sin realmente saber lo que estaba emprendiendo, Julia quería hacerme sentirme bien conmigo mismo... y que anhelara mayor contacto con la mujer que me producía aquel sentir. Siempre guardaba yo en mente, que en algún lugar de su ser ella era profundamente infeliz y que su afán por seducir a los demás seguramente era un modo de defensa ante un sufrimiento inconsciente que aún no habíamos develado.

No era de sorprenderse que los hombres con quienes salía Julia a menudo terminaban enamorándose de ella. Se podía anticipar sin tanta dificultad que tarde o temprano buscarían obtener de ella la garantía de que su relación era «exclusiva». Más de uno le pidió que fuera a vivir con él y se ofreció a darle el sustento. En dos ocasiones incluso le propusieron matrimonio. Entonces, en cuanto un hombre demostraba querer tomar posesión de ella, Julia rompía la relación de tajo. No obstante, no se complacía en la crueldad. Más bien, recurría a las clásicas excusas para justificar la ruptura: *Soy demasiado joven. No me siento lista para el matrimonio. Solo he venido a quedarme por un tiempo, no tiene sentido pensar en algo serio.* Julia rompió cuantiosos corazones.

Mientras que la mayoría de los narcisistas extremos que hemos esbozado hasta ahora provenían de familias inestables, y en ocasiones violentas, la infancia de Julia se vio

afectada por un solo suceso traumático. Cuando tenía apenas seis años, sus padres realizaron un viaje al extranjero a modo de segunda luna de miel durante el cual su madre murió en un accidente automovilístico. Si bien su padre había sobrevivido al accidente, se enfrascó durante años en un duelo tenaz. Su matrimonio había sido de lo más feliz. Julia de pronto estuvo al cuidado de un gran número de nanas sucesivas, mientras su padre se abandonaba a la aflicción. Terminó por casarse con otra mujer cuando Julia entraba en la adolescencia, pero esta última nunca pudo acoplarse a su madrastra, a quien acostumbraba llamar «Ellen la cerda inmunda.»

Mi trabajo con Julia duró menos de un año. Habíamos logrado tímidos avances en la exploración de las razones detrás de su afán de seducción cuando tomó la decisión de regresar a Londres. Cuando evoqué la posibilidad de que estuviera huyendo de nuestra labor de profundización, aterrada ante la perspectiva de encarar su sufrimiento, ella formuló algunos argumentos pensados para convencerme de lo conveniente que en realidad resultaba volver a casa. Sus palabras hicieron eco de los motivos que exponía a sus pretendientes cuando cortaba con la relación. Mientras me estrechaba la mano y nos despedíamos al término de nuestra última sesión, ella me manifestó su profunda gratitud por la ayuda que le había proporcionado y me dijo que me extrañaría. Me dio pena ver nuestro trabajo interrumpido.



Resultaría excesivamente simplista establecer una relación de causa y efecto para explicar su caso, como si la muerte de su madre fuera el único motivo de su comportamiento narcisista en su vida posterior. Y, sin embargo, esta trágica pérdida debe haber tenido un papel importante. Descubrió prematuramente que la gente que uno ama puede desaparecer en un abrir y cerrar de ojos. Y que quizás sea mejor no darles tanta importancia desde un inicio, evitar volverse dependiente de ellos en el plano afectivo. Quizás consigas evitar sentirte indefenso y amenazado al provocar deseo en *otras* personas. Cuando las abandones, ellas serán quienes se sientan heridas e indefensas, tú no.

El narcisista acosador descarga su vergüenza y obliga a sus víctimas a cargar con ella en su lugar, de este modo demuestra ser el ganador que ha derrotado al perdedor. El narcisista seductor proyecta necesidad y deseo en otras personas, logrando en el proceso sentirse poderoso, casi invencible. Al solicitar el narcisismo de sus compañeros, haciéndolos sentirse como guerreros sexuales de excepción, Julia suscitaba un intenso deseo. Y puesto que era el objeto de su adoración, Julia confirmaba la superioridad e invulnerabilidad de su autoconcepto. Aunque nunca empleó esa palabra, estoy convencido de que se veía a sí misma como una ganadora. Cuando ella hablaba de estos hombres yo llegaba a percibir una nota de desprecio en el fondo, como si no hubieran sido más que seres endebles, superficiales y fácilmente manipulables, *perdedores*.

Sin estar consciente de ello, el narcisista seductor también huye de la vergüenza

fundamental, aquella sensación de no haberse desarrollado correctamente, dejando detrás de sí la profunda convicción de que algo allí dentro está *mal*. Indudablemente, no es nada normal perder a tu madre cuando solo tienes seis años de edad y ser abandonada emocionalmente por tu padre durante años. Considero que el resultado final de tan traumática pérdida, en términos psicológicos, es la *vergüenza*, pero me imagino que este punto de vista pueda resultar desconcertante en primera instancia.

En su libro fundamental sobre vergüenza y orgullo, Donald Nathanson define a la vergüenza como un fenómeno de expectativa frustrada, donde un *afecto positivo* (digamos, un interés o un placer) es interrumpido y atajado.¹⁴ Nathanson escribe esencialmente para un público de profesionales y su libro está plagado del lenguaje por momentos esotérico de la teoría de los afectos. Para lograr entender a lo que se refiere cuando califica la vergüenza como la interrupción de un afecto positivo, meditemos en torno a este fragmento de la novela *Anna Karenina*.

Kitty y Vronsky se encuentran juntos en la pista durante un baile de gala. Kitty está segura de sentir amor por Vronsky y, hasta ese instante, se figuraba que aquel sentimiento era correspondido: «Kitty ahondó la mirada en su rostro, que estaba a escasos centímetros del suyo, y por un tiempo larguísimo, años y años, esa mirada, henchida de amor, y a la que no respondió, le clavó en el corazón la daga de la vergüenza.» En otras palabras, cuando Kitty mira con amor a Vronsky y este no le corresponde, la experiencia la marca con un sentimiento de vergüenza duradero.

Desde que leí aquel fragmento por primera vez me he puesto a considerar la vergüenza fundamental como algún tipo de amor no correspondido. Quizás ya hayas estado en una situación en la que amas a alguien, incluso le hayas declarado tu amor, y descubres a fin de cuentas que aquella persona no siente lo mismo. Quizás ya hayas vivido la singular humillación que consiste en oír a alguien decir: «Quiero que seamos amigos» Luego, tal vez hayas querido mantenerlo en secreto y no decírselo a tus amigos por miedo a que te tuvieran lástima o, peor aún, con una suerte de superioridad burlona, aliviados por no estar en tu lugar.

Cobijar un interés alegre y afectuoso por otra persona para luego descubrir que no es recíproco es una experiencia dolorosísima. Un famoso videoclip popularmente conocido como *Still Face Experiment* (El juego del rostro inmóvil) ilustra de manera sobrecogedora cuán angustiante puede resultar aquella experiencia. Si no lo has visto ya, te invito a que lo hagas, lo encontrarás en YouTube. Así como la mirada amorosa de Kitty choca con la indiferencia de Vronsky, el bebé en el video sonríe y se agita sin provocar reacción alguna en su madre. El bebé se encuentra claramente afligido. En el lenguaje de la teoría de los afectos, cuando el afecto positivo del niño (lo que Nathanson llama *interés-excitación* o *placer-alegría*) se ve interrumpido por la incapacidad de la madre para reciprocitar, el resultado obtenido es el afecto *vergüenza-humillación*. Quizás a tu parecer la experiencia del bebé sea mera frustración, lo que evidentemente también es, pero ten en cuenta que la frustración implica una decepción ante una expectativa, en

el mismo sentido que: «Me frustra no poder memorizar todos estos trabajos con la facilidad que yo esperaba».

Si pudiéramos traducir la experiencia no verbal del bebé en palabras, quizás pudiésemos expresarlo de este modo: ¿Por qué mamá no me devuelve mi sonrisa? Esto no está nada bien. ¿Habré hecho algo mal como para que deje de mirarme con tan especial alegría? Los niños muy a menudo se culpan por los errores de sus padres, como si la falta de amor se propiciara a raíz de un acto reprobable o como si fueran ellos mismos esencialmente detestables. Todas las madres aman a sus hijos de forma natural, ¡claro está!, por eso si tu madre carece de sentimientos maternos, la culpa debes tenerla tú. Los niños a menudo también se culpan a ellos mismos cuando muere un padre, aun cuando no exista ningún fundamento racional para pensar en ese sentido. Pueden llegar a sentir que su padre o madre murió porque son hijos muy groseros e indignos.

Volviendo al caso de Julia, la temprana muerte de su madre significó una interrupción definitiva del afecto positivo, a raíz de la cual la invadió la vergüenza fundamental. Julia, además, bien pudo haberse sentido responsable por la muerte de su madre, como si una pérdida tan trágica solo pudiera explicarse por su propia falta de mérito. Para lograr mantener a distancia ese doloroso (y esencialmente inconsciente) sentimiento de deficiencia, Julia rechazó su propio ser, frágil y necesitado, y desarrolló el tipo de personalidad defensiva narcisista que hemos aprendido a identificar. Era evidentemente incapaz de sentir empatía por cualquiera de sus «víctimas». Y aunque no fuera exageradamente engreída, sí reflejaba una superioridad discreta que le daba derecho a abusar de ellos para cualquier finalidad.

Según la teoría de la relación de objeto, los individuos narcisistas viven la necesidad y la dependencia como algo insoportable. Como resultado, desarrollan una serie de defensas psicológicas que dan paso a una forma extrema de *anti* dependencia.¹⁵ *No necesito a nadie. Puedo hacerme cargo de mí mismo porque ya tengo todo lo que quiero.* Podemos imaginarnos lo dolorosamente indefensa que se sintió Julia al perder a su madre a tan temprana edad. A modo de reacción ante aquel sufrimiento, esforzándose por escapar de aquel sentimiento de pequeñez y vulnerabilidad, se juró a sí misma no volver a depender de nadie nunca más.

Aun cuando la teoría de la relación de objeto se concentra en problemas de necesidad y dependencia relacionados al narcisismo, seguimos estando aquí en el campo de la vergüenza: los narcisistas seductores frecuentemente consideran sus sentimientos de necesidad o de añoranza como el *origen de su vergüenza*. En un nivel inconsciente (y por momentos consciente), sienten terror ante la expectativa de cualquier dependencia emocional. Mejor que sentirse necesitado o dependiente, el narcisista seductor se esfuerza por hacer que sean los demás quienes lo deseen con el propósito de librarse de aquel sentimiento indeseado, por un lado, y conseguir manipularlos y controlarlos, por el otro.

Un desprecio por el género humano

El arquetipo de la mujer despiadada que seduce a los hombres para alcanzar objetivos ocultos y a menudo perversos es un clásico de las artes y la literatura. En los primeros libros de la Biblia encontramos los casos de Salomé, Jezabel y Dalila; en el cine negro, a Brigid O'Shaughnessy, cuyo personaje en el *Halcón Maltés* es un paradigma de la pérfida mujer fatal, de la mujer que provoca amor y deseo en sus víctimas para conseguir que hagan su voluntad, llegando incluso a cometer un homicidio. Aunque, si de diagnóstico se trata, O'Shaughnessy es más sociópata que narcisista.

El personaje de Eva Harrington en *Hablemos de Eva* es una auténtica narcisista seductora que hace uso de un sinfín de artimañas, además de la atracción sexual, para seducir a sus víctimas. Eva es un personaje de ficción, evidentemente, y a pesar de no disponer de la historia de su infancia para lograr identificar el origen de su narcisismo, la película sí nos da un vívido retrato psicológico de una mujer que huye de su pasado sórdido, una mujer que no siente la menor compasión por la gente con la que se relaciona y después desecha en su camino hacia la cima.

Nacida Gertrude Slojinski, Eva se crio en el campo, en el estado de Winconsin. Cuando era una joven muchacha, trabajó como secretaria en una cervecería donde mantuvo una relación amorosa con el dueño. Cuando la esposa de este último contrató a detectives privados para destapar la relación, Eva recibió quinientos dólares para «evaporarse». Viajó a Nueva York con la intención de iniciar una nueva vida, desesperada por convertirse en «alguien», y adoptó un nuevo nombre. Eva ansiaba con todo su corazón llegar a ser una vedete de teatro al igual que su modelo a seguir, Margo Channing, quien fuera entonces la estrella más aclamada de todo Broadway.

Al principio de la historia, Eva urde un plan para introducirse en el círculo más íntimo de la actriz. Asiste a cada representación de la obra que protagoniza, *Añejada en madera*, y al finalizar se coloca frente a la entrada de los artistas, día tras día, con la ilusión de ser vista. Una noche, Karen Richards, la esposa del dramaturgo, por fin la invita a entrar en el camerino de Margo, donde también conocerá a Lloyd Richards, el esposo de Karen, y a Birdie, la asistente de toda la vida de la actriz. Entonces Eva se dirige a Margo con adulación servil, tratándola como a una diva, y alaba a Lloyd diciéndole que sus obras son grandes obras maestras.

Con la fingida apariencia de una joven tímida y humilde, Eva entonces le cuenta a Margo y a los demás la emotiva historia de su pasado, relatando una vida por completo inventada que concibió con el fin de suscitar compasión hacia su persona. Tan solo son veraces su infancia en el empobrecido estado de Wisconsin y su trabajo en la cervecería. Todo lo demás es pura fabulación, narrada como parte de una actuación cuidadosamente preparada. Hija única de un campesino pobre, les dice Eva, desde muy temprano estuvo fascinada por todo lo que fuera maravilloso. Más tarde se unió a una compañía de teatro local, llegando a estar tan obsesionada con la actuación que no «podía distinguir lo real

de lo imaginario, si no es que lo imaginario me parecía más real.»

En un despliegue de conmovedora turbación, Eva interrumpe su relato y declara: «Estoy diciendo demasiadas boberías, ¿verdad?» Lloyd responde en el momento preciso y le asegura que todo está bien, Eva reanuda su historia. Habla extensamente de su esposo Eddie, cuya vida fue cercenada trágicamente durante la Segunda Guerra Mundial, a escasos días de obtener licencia para reencontrarse con ella en San Francisco. El telegrama que anunciaba su muerte le fue reenviado a Eva desde Milwaukee.

Los presentes miraban a Eva con compasión, naturalmente conmovidos por su relato. Luego, prosiguió, había decidido quedarse en San Francisco, donde, por azares del destino, pudo asistir a una representación de la obra *Remembranza* cuya gira pasaba por allí y que protagonizaba Margo Channing. Fue la noche más importante de su vida, les dijo, «hasta hoy». Entonces siguió a Margo hasta Nueva York y «pues aquí me tienen», concluyó.

Todos, a excepción de Birdie, habían sucumbido ante su encanto. Había logrado seducirlos con halagos plagados de humildad y tocando su cuerda sensible. Birdie, por su parte, inmune a la palabrería y decididamente práctica, había captado la calidad escénica del relato de Eva. «¡Tremenda historia!», dijo ella. «Lo único que le falta son los sabuesos pisándole los talones.» En cuanto a los demás, pasarán varios meses antes de que logren ver el verdadero rostro de Eva.

Tras esa primera noche, Margo decide tomar a Eva bajo su protección y la invita a mudarse a su apartamento para desempeñarse como su asistente personal. Bajo los rasgos de una devota y muy eficiente escribana, Eva planea arrebatarse el novio a Margo, Bill Samson, quien fuera el director de la obra, y así hacerse con el puesto de sustituta para el papel de Margo en *Añejada en madera*. Dado que Margo siempre se ha presentado en todas y cada una de las representaciones, Eva conspira con Karen para que una noche no llegue a la función. Antes de poner su plan en práctica, Eva da aviso a todos los críticos de la ciudad.

Finalmente, Eva consigue ser designada actriz principal en la nueva obra de Lloyd, escrita especialmente para Margo, y se instala en una pensión durante el tiempo que duran los ensayos. Para lograr atestar el último golpe de su maquinación, Eva convence a otro pensionista de que llame a casa de Lloyd y pretenda que ella ha perdido el control y que se rehúsa a ver a un médico. Cuando Lloyd acude a su rescate, ella logra convencerlo de que se separe de Karen y se case con ella, sin que en esta ocasión haya sido necesario acostarse con él. Como se lo diría más tarde a Addison DeWitt, el incisivo columnista al que manipuló para obtener el papel de Cora, «quiero ser el centro alrededor del cual gire la producción de la obra».

Aun sin amar a Lloyd, logró convencerlo de que realmente lo quería, con el único propósito de llegar al estrellato. «¡Lloyd escribirá grandes obras para mí y yo las haré inmensas!»

Sin embargo, Addison DeWitt tiene otros planes para Eva. La ve como un espíritu

afín, una suerte de desalmada alma gemela y le prohíbe casarse con Lloyd. Ha descubierto todo acerca de su oscuro pasado y no dudará en delatarla si no hace exactamente todo lo que le diga. «Me perteneces», le dice. En una de las descripciones más memorables que existan de un narcisista extremo, Addison le aclara porque él y Eva son uno mismo. «Eres una persona fuera de lo común, Eva, y yo también. Compartimos este rasgo. Además, ambos despreciamos al género humano, somos incapaces de amar y ser amados. Nos mueve una ambición y un talento sin límites. Estamos hechos el uno para el otro.»

Porque carecen de empatía y porque a menudo obligan a otros a cargar con anhelos o vergüenza indeseables, a todos los narcisistas extremos les es difícil reconocer en los otros a individuos aparte, con una vida interior propia. Incluso cuando se enamoran, y a veces lo hacen, ven en el objeto de su amor un reflejo de sí mismos, más que una persona distinta. Tienden a idealizar al otro, cuando menos por un tiempo, y esperan ser idealizados a su vez.

Eres perfecta, y el amor que sientes por mí confirma que también soy perfecto. Juntos, somos perfectos.

Al principio de su relación, es bastante probable que Neal, el pretendiente narcisista de Alexia, haya estado convencido de haberse enamorado de ella. En sus ojos era hermosa, digna de recibir lo mejor, un ser excepcional. El hecho de que ella a su vez demostrara una misma veneración por él vino a confirmar su autoimagen idealizada. Pero un ser ideal no puede existir, por supuesto, y la realidad tarde o temprano asoma irremediamente. Para la mayoría de nosotros, el amor romántico idealizado de los primeros tiempos posteriormente evoluciona hacia un tipo de amor más realista, basado en un mejor entendimiento de la otra persona, que incluye defectos y demás. En cambio, para el narcisista seductor, en cuanto aparecen los imperfectos en el otro, el amor puede convertirse repentinamente en indiferencia, desdén o hasta odio.

Incluso entonces el narcisista seductor es incapaz de ver a la otra persona en términos realistas, como a un individuo distinto y único. En vez de percibirlo como a un ser inmejorable, puede llegar a verlo como a un ser irremediable, un perdedor enquistado en la vergüenza a quien baja de su pedestal para arrojarlo a la basura.

Quizás tengas amigos que pasen frenéticamente de una relación a otra, que se apasionan repentinamente por algún nuevo enamorado, todo para acabar desengañados al poco tiempo. Probablemente en un inicio hablen de su nuevo amante en los términos más exaltados y más tarde con sumo desprecio una vez terminada la relación. En ocasiones, esa gente atraviesa fases de tipo bipolar. Inician una relación con intensidad maníaca y caen en la depresión cuando esta se desmorona. En caso de que sea la otra persona la que decide marcharse, el romántico compulsivo puede llegar a sentirse como un perdedor, y su depresión por lo general conlleva elementos de vergüenza fundamental. El romántico compulsivo no siempre es un narcisista extremo, pero este tipo de amor sin la menor duda es narcisista. Supone la búsqueda de un ideal con el objetivo de escapar

de la vergüenza.

Al igual que mi paciente Julia, muchos narcisistas seductores se encuentran tan bien acorazados contra la vergüenza que aparentan ser extremadamente serenos y seguros de sí mismos. Tienen el control en la relación y nunca parecen ser realmente vulnerables a los imprevistos emocionales. Para otros, siempre existe el riesgo de que la vergüenza irrumpa en la consciencia. Frente a personas que no poseen el suficiente valor psicológico, los narcisistas seductores pueden parecer insistentemente seguros de sí mismos, arrogantes o superiores. Frente aquellos de quienes dependen fuertemente para lograr mantener a flote su concepto de sí mismos, pueden parecer sorprendentemente inseguros. Puede que lidien constantemente con dudas persistentes sobre su propio valor y necesiten oír una y otra vez que son amados.

Cuando te parezca difícil conciliar tanta inseguridad con aquella excesiva confianza en sí mismos, piensa en las dos caras de una misma moneda emocional. El semblante archiequilibrado y carismático, el ser aparentemente consumado, personifican la defensa contra una vulnerabilidad subyacente. El seductor narcisista se sirve continuamente de los demás para afianzar sus defensas, ya sea al suscitar admiración cuando se halla en modo histriónico, o exigiendo ser reconfortado cuando sus miedos y necesidades empiezan a aflorar. En ninguno de los dos casos la otra persona es percibida como un ser distinto, con sentimientos y necesidades propias, pero únicamente como un artefacto capaz de respaldar su frágil sentido de sí.



Por lo general, la gente que conoció a mi paciente Julia la halló sumamente carismática. Sospecho que las víctimas de Harlan, mi paciente de una sola sesión a quien mencioné al inicio de este capítulo, sintieron lo mismo. Desgraciadamente, muchos de los narcisistas seductores que conocerás a lo largo de tu vida te causarán gran impresión a primera vista, te parecerán gente excepcional, mítica y digna de admiración.

El carisma es un talento especial que le permite a uno conectar con la gente e influenciarla, pero también supone una habilidad para irradiar una impresión de gran envergadura personal. No necesariamente se trata de arrogancia o soberbia. Los individuos carismáticos le transmiten exitosamente al mundo el mensaje de que son seres especiales o únicos, y que poseen cualidades y habilidades que los demás no tienen. Aun cuando no siempre hagan que los otros se sientan como perdedores, los individuos carismáticos indudablemente figuran como ganadores en este mundo. ¿Quién no quisiera tener carisma?

A diferencia del narcisista acosador, quien hace que sus víctimas se sientan como perdedores, excluyéndolas a menudo de su selecto círculo social, el narcisista seductor invita al público a unirse a su círculo de ganadores, o por lo menos a mantenerse en la orilla y encandilarse con el reflejo resplandeciente de su excelsitud. Hace que los demás crean que están en el centro de su universo particular, suscitando en ellos el deseo por

tener mayor contacto, por emularlo, por ser partícipe de su superioridad. Muchos hombres que conocieron a mi paciente Julia manifestaron el deseo de estar más cerca de ella, de poseerla como un modo de demostrarse a sí mismos que eran ganadores. Harlan tenía la asombrosa habilidad de someter a las mujeres a su voluntad.

En el mundo de la política, los líderes carismáticos tienen un efecto similar en la población en general. El filósofo Max Weber fue el primero en describir este fenómeno al definir el carisma como «una cierta cualidad de una personalidad individual, en virtud de la cual “es considerada aparte” de las personas ordinarias y tratada como dotada con poderes o cualidades sobrenaturales, sobrehumanas o al menos excepcionales».¹⁶ Los líderes de sectas ejercen una influencia parecida sobre sus seguidores. Para estos miembros en particular parecen poseer «en específico, poderes o cualidades excepcionales» que les otorgan sorprendentes habilidades de persuasión.

Era tal la influencia que ejercía Charles Manson sobre su «familia» que logró convencerlos de asesinar a mucha gente inocente de la forma más cruel. En 1978, Jim Jones convenció a más de 900 miembros de su Proyecto Agrícola del Templo del Pueblo, mejor conocido como Jonestown, de que se suicidaran (aunque existen evidencias que demuestran que algunos fueron obligados). David Koresh, el carismático líder de la Rama Davidiana de Waco, Texas, logró convencer a sus seguidores de que resistieran durante 51 días al cerco del FBI y otras agencias gubernamentales, culminando en la muerte de más de 75 hombres, mujeres y niños.

Resulta fácil declarar a esos individuos (líderes y seguidores por igual) como «locos». Sin embargo, al volverlos de este modo absolutamente *ajenos*, perdemos de vista aquellos aspectos que quizás compartamos con ellos. Es un anhelo humano, poderoso y bastante difundido, el creer que *alguien* tiene la solución, aun cuando no seamos nosotros. *Aspiramos* a ser conducidos y a confiar en que nuestros líderes saben exactamente hacia dónde llevarnos. Para mucha gente resulta embriagante creer que pueden sencillamente entregar sus dudas y la responsabilidad de sus decisiones a alguien en perfecta comunión con la verdad y que parece estar seguro de lo que conviene hacer.

Pareciera que hubiera una necesidad innata por buscar a aquel líder con «poderes o cualidades excepcionales». Lo cual explicaría por qué, elecciones tras elecciones, a pesar de lo que la experiencia nos ha enseñado sobre nuestros dirigentes anteriores, seguimos creyendo tan a menudo que nuestro candidato predilecto es único y singular y que por fin será él quien consiga aportar un cambio real y duradero. En muchas formas el seductor narcisista, el político carismático y el líder de un culto se las arreglan para ejercer su poder sobre nuestra persona porque, de algún modo, estamos ansiosos por otorgarles ese poder.

Tocaremos este tema más a fondo en el capítulo siete.

Cómo lidiar con el narcisista seductor

Los narcisistas seductores suponen un reto particular porque usualmente nos hacen sentir tan bien con nosotros mismos que no conseguimos identificarlos como tales en un principio. A diferencia del narcisista acosador, que suscita en nosotros un sentimiento de vergüenza e inferioridad, el narcisista seductor nos eleva. Él o ella hace que nos sintamos especiales, atractivos y altamente deseables, como si fuéramos parte de los ganadores en este mundo. Para lograr lidiar eficazmente con un narcisista seductor, necesitamos tener un profundo conocimiento de nosotros mismos y un buen control sobre nuestras tendencias narcisistas.

En realidad, pocos son aquellos capaces de resistir al encanto de ser adorado por alguien que nos hace sentirnos fascinantes y valiosos. Para aquellos cuyos padres no cumplieron del todo con la primera de sus tareas (es decir, inundarnos con adoración alegre y darnos a entender que somos el centro de su universo emocional), puede resultar especialmente arduo resistir a la atracción que ejerce el narcisista seductor. Probablemente andemos por la vida en busca de esa experiencia que no conocimos, y cuando finalmente pareciera que la encontramos, nos tiramos de cabeza en ella. Cuando Neal le envió flores a Alexia diciéndole cuán hermosa y especial era, estoy convencido de que ella sintió como si se hubiera ganado la lotería. Y quien gana la lotería no rechaza el premio. No muchas personas en su lugar hubieran dicho: «En verdad no soy tan especial y tampoco me merezco lo mejor como parece creerlo. Ni siquiera nos conocemos.»

Frente al encanto irresistible del narcisista seductor, resulta difícil mantenerse razonable y prudente. Resulta difícil hacerle frente a alguien que nos hace sentir como un *crack*, especialmente en una cultura como la nuestra que idealiza a los ganadores y a las celebridades que parecen tenerlo todo. Pero, así como Alexa dolorosamente pudo comprobarlo, si las cosas parecen ser demasiado buenas para ser verdad, es que así es. La idealización tiene un siniestro reverso. «Eres perfecta», por desgracia tiende a convertirse bruscamente en «eres despreciable». Un narcisista seductor capaz de hacerte sentir como un ganador, también puede hacerte sentir como un perdedor cuando se ha cansado de ti.

Aun con el riesgo de sonar como un aguafiestas o un padre moralizador, este es mi consejo: la mejor forma de lidiar con un narcisista seductor es conservar la humildad. Desconfía de cualquier enamoramiento súbito. Cuestiona a quien sea que te idealiza antes de haber tenido tiempo de conocerte realmente.

En un sentido más amplio, es necesario oponerse al mensaje que circula en nuestra cultura según el cual el mundo se compone de dos tipos de personas, los ganadores y los perdedores, lo que supondría que realmente es posible llegar a tenerlo todo. La mayoría de la gente se ha visto influenciada por este mensaje, en menor o mayor medida, y el narcisista seductor aprovecha aquella influencia para conseguir que lo veas como un ganador. Mantente escéptico ante quienes parecen ser «demasiado buenos para ser verdad». Del mismo modo, enfrenta tu propia necesidad de idealizar a alguien, en particular si sientes que tu vida daría un gran giro si tan solo pudieras intimar con aquella

persona. Resulta embriagante pensar que tu sufrimiento y tus conflictos personales puedan resolverse con tan solo estar cerca de alguien que parece tenerlo todo, que parece tener una respuesta para todo. No es nada fácil resistirse a la persona que parece ser la indicada para que vivan «felices para siempre».

No te engañes. La felicidad absoluta no existe, y quien sea que sugiera lo contrario muy bien podría estar aprovechándose para satisfacer sus propias necesidades narcisistas.

NOTAS

¹³ http://www.huffingtonpost.com/2013/08/08/bill-clinton_n_3718956.html

¹⁴ Donald Nathanson, *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*, Nueva York, W. W. Norton, 1992.

¹⁵ Otto F. Kernberg, *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, Nueva York, Jason Aronson, 1975, p. 234. [Versión en español: *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*, Barcelona, Paidós, 1979.] op. cit.

¹⁶ Max Weber, *Economía y sociedad: Teoría de la organización social*, José Medina Echavarría y Juan Roura Parella (trad.), México, fce, 1944, p. 358.

Soy el rey del mundo

El narcisista megalómano

Los líderes carismáticos proyectan una autoimagen que inspira confianza. Se ven como seres de excepción, como parte de una raza distinta al común de los mortales y, valiéndose de su poder de persuasión, convencen a los demás para que los vean del mismo modo. Tomado como fuerza positiva, un cierto narcisismo saludable que nos permita proyectar semejante autoimagen pone de manifiesto la confianza que tiene uno mismo en su fortaleza y habilidades. *Sé quién soy, sé qué decisiones debo tomar y no me cabe duda de que alcanzaré mis metas.*

Tomado como fuerza negativa, un cierto narcisismo extremo que nos haga creernos que somos excepcionales y superiores delata un concepto de sí mismo volcado a la defensiva y alejado de la realidad. Para lograr escapar de los tormentos de la vergüenza fundamental (el sentirse pequeño, necesitado y deficiente) el líder de una secta huye de sí mismo y busca refugio en una autoimagen grandiosa destinada a «desmentir» todo el daño que ha sufrido. *No soy deficiente. Soy un ser sumamente importante.* No sorprende que Charles Manson, David Koresh y Jim Jones hayan crecido todos en unos entornos espantosos.

Manson es el hijo de una muchacha de quince años que estuvo recluida en la cárcel durante cinco años cuando él apenas tenía cuatro. La madre de Koresh, al igual, dio a luz fuera del matrimonio cuando apenas tenía quince años. Él nunca conoció a su padre y fue criado en gran medida por sus abuelos. Aun cuando Jim Jones haya pasado la mayor parte de su infancia junto a su madre y padre, este último era un alcoholíco que había quedado paralítico durante la Primera Guerra Mundial y la familia vivía en una choza sin agua corriente. Su madre estaba convencida de haber dado a luz al Mesías. Debido a que necesitaban eludir sus traumas precoces y las consecuencias psicológicas en las que derivaron, los tres terminaron viéndose a ellos mismos como seres excepcionales y superiores, y proyectaron una imagen grandiosa mediante la cual pudieron convencer a otros de que se hiciera su voluntad.

Estos gurús se sitúan en un extremo de la escala de los narcisismos, a pesar de poseer, en términos generales, los rasgos propios de un trastorno antisocial de la personalidad. Pero no todos los narcisistas megalómanos se encuentran tan perturbados. Muchos de

ellos llevan una vida relativamente estable y a menudo obtienen grandes logros por el mismo hecho de sentirse excepcionales. Muchos narcisistas megalómanos se desempeñan en la política, los deportes y la industria del entretenimiento porque el éxito en esos ámbitos les ofrece muchas oportunidades de demostrar su condición de ganadores y suscitar la admiración de los demás; así confirman su autoimagen defensiva de un ser superior.

En una cultura que venera la fama, estos narcisistas megalómanos usualmente quedan impunes siempre que se comportan mal. Frente a las cámaras y en el ojo de la opinión pública ponen en escena su arrogante concepto de sí mismos: rompen las reglas básicas de la vida en sociedad, violan la ley y hacen rabietas, libres de cualquier castigo. Sus admiradores los perdonan y los jueces son indulgentes con ellos. Al igual que el narcisista incipiente cuyos padres no ponen límites a su grandiosidad a una edad apropiada, el narcisista megalómano no recibe ningún llamado de atención cuando manifiesta una falta de respeto por los demás y un desdén absoluto por sus propios límites.

Este tipo de megalomanía por lo general suele acompañarse de un sentimiento de ser acreedor a algo. *Soy mejor que la demás gente y las reglas por las que se rigen no se aplican a mi persona. Tengo derecho a comportarme como mejor me parezca, sin tener que preocuparme por cómo esto afecta a otros, y debería poder tener todo lo que quiero cuando quiero.* En su libro *La epidemia narcisista* Jean Twenge y Kenneth Campbell afirman que un hinchado sentimiento del valor propio y un sentimiento de merecimiento se han generalizado entre la juventud estadounidense.¹⁷ Un narcisista megalómano que alcanza la fama y deja huella en este mundo hará alarde de estos rasgos de forma desmesurada.

En cambio, otros narcisistas megalómanos obtienen logros limitados y se mantienen atrapados en el universo de sus fantasías puesto que son incapaces, o reticentes, a emprender lo necesario para realmente avanzar hacia una meta.

El próximo gran ídolo

Empecé a trabajar con Nicole hace ya bastantes años cuando me fue remitida por un psiquiatra que intuyó que ella necesitaba psicoterapia intensiva en vez de medicación. Con dieciocho años de edad, enfadada con el mundo y deprimida, había consumido drogas en exceso y había intentado abrirse las venas con hojas para rastrillo. Padecía insomnio debilitante, por lo que no dormía más que unas pocas horas cada noche. Se debatía en cuestiones de identidad sexual y se planteaba la posibilidad de ser lesbiana. Aunque era bastante guapa, no me pareció especialmente femenina. Algunos elementos de su forma de ser, un cierto contoneo en su andar y una rigidez en su porte, le daban un aire un tanto varonil.

Nicole venía de una banal familia de clase media con antecedentes de enfermedades mentales por ambas ramas. Un abuelo esquizofrénico, un primo que se suicidó, más de

uno con depresión profunda. A partir del relato de Nicole pude inferir que a su madre le incomodaban las muestras de afecto y solía expresar comentarios sarcásticos. Su padre me pareció ser más bien una persona alegre, algo así como el gracioso que transmite una sensación de calidez pero que en realidad se halla distante y ensimismado. Tenía también un hermano mayor que le hizo la vida imposible durante toda su infancia.

Nicole nutría una gran pasión por el *rock*, incluso más que lo que acostumbran los adolescentes. Poseía un conocimiento enciclopédico de músicos ilustres y misteriosos por igual. En compañía de dos amigos emprendía largos trayectos por carretera para asistir a conciertos en ciudades lejanas, siguiendo a sus grupos favoritos durante las giras. Idolatraba a muchos cantantes famosos y se complacía en fantasías en las que entraba en contacto o tenía sexo con ellos. Más que nada, quería convertirse ella misma en una estrella. Aunque no había tomado una sola clase de guitarra y únicamente se supiera uno o dos acordes básicos, se veía a sí misma como architalentosa. Tan solo era cuestión de tiempo, creía ella, antes de que un cazador de talentos para las disqueras le propusiera un contrato y la convirtiera en estrella de *rock*.

Nicole compuso bastantes canciones y a veces las interpretaba durante nuestras sesiones. Eran tonadas *pop* sencillas que revelaban su buen oído para reproducir melodías pegajosas, pero que a fin de cuentas resultaban bastante tediosas y carentes de complejidad. No tenía ningún conocimiento de composición musical y tampoco había tocado antes con otros músicos en una banda. Me repetía con frecuencia, y orgullo manifiesto, que tenía un gran oído. Siempre que traía su grabadora a alguna sesión y me interpretaba sus canciones, era evidente que esperaba verme sobrecogido por la admiración.

Aun cuando Nicole se veía a sí misma como un «genio desconocido», predestinada para la grandeza, no tenía la menor idea de cómo desarrollarse como músico. Con frecuencia hablaba de formar un grupo pero nunca lo hacía. Ocasionalmente decía que debía tomar clases de música e incluso encontró un maestro. Estudió con él tan solo unos meses puesto que ensayar le parecía una labor ardua y la lentitud con la que progresaba la desesperaba. A su parecer no hacía falta practicar, un genio musical sencillamente *sabría* cómo tocar.

Tras un poco más de un año de terapia, los padres de Nicole se rehusaron a seguir pagando por sus sesiones. Para ese entonces yo ya había bajado mi tarifa considerablemente, con la intención de permitirle venir varias veces por semana. Debido a la gravedad de sus problemas, y sobre todo a mi temor de que pudiera lastimarse a sí misma, me parecía indispensable verla lo más frecuentemente posible. Cuando Nicole me informó que sus padres dejarían de pagar por su terapia, me preguntó: «¿Y ahora qué voy a hacer?» Su voz comunicaba a la vez enfado y miedo. Ella sabía perfectamente que necesitaba aquellas sesiones.

«Me imagino que tendrás que buscarte un trabajo y pagar por ellas tú misma.»

Mi respuesta la sacó de quicio. Nicole se había imaginado que yo accedería a verla

gratuitamente. La idea misma de tener que responsabilizarse de ella misma financieramente a partir de entonces le pareció una afrenta insoportable.

Tuvimos algunas sesiones complicadas en torno a ese asunto. Algunas de ellas más cortas que las demás porque Nicole salía disparada de mi consultorio azotando la puerta. Siempre regresó. A pesar de sentirse con derecho a todo, Nicole de algún modo sabía que me preocupaba por ella y que hacía todo lo posible por ayudarla a encontrar su camino. En algún punto se puso a buscar trabajo. Empezó posando desnuda para una escuela de arte, por lo que se imaginó que llegaría a ser una exitosa modelo de pasarela. Gozaba con la mirada que aquellos artistas posaban sobre ella. Quizás uno de ellos conocía a algún agente y le hablaría de aquella belleza deslumbrante que acababa de descubrir.

Más tarde, Nicole consiguió un trabajo como vendedora y logró conservarlo, a pesar del coraje que le infundía tener que emplearse en una actividad que consideraba indigna de ella. Durante ese período, nuestras sesiones se enfocaron en su rabia y sentido de merecimiento. Ella insistía en que yo debía acceder a trabajar desinteresadamente y que alguien podría pagar por sus demás gastos. Añadía que ya para entonces debía haberse convertido en estrella de *rock*, viviendo holgadamente, despreocupadamente. Elaboré varias interpretaciones a raíz de su aversión por la realidad, concretamente el esfuerzo intenso y prolongado que se necesita para obtener cualquier cosa en este mundo. A menudo le decía: «Sientes que deberías poder tener todo lo que quieras, cuando quieras.» Le hablé del deseo de librarse de la experiencia de ser pequeño e indefenso para volverse grande espontáneamente, ya sea como estrella de *rock*, modelo o genio de la música.

En aquel entonces aun no había desarrollado el discurso sobre la vergüenza fundamental que actualmente sostengo. Quizás hoy le diría a Nicole algo diferente, algo parecido a esto: «Temes estar tan embrollada por dentro que no sea posible ninguna mejora. Temes estar tan estropeada que ni siquiera valga la pena intentarlo. Parece que la única solución es convertirte, como por arte de magia, en un ser completamente distinto, un doble ganador que lo tenga todo.» Le hubiera hablado con el corazón sobre el calvario que supone la vergüenza, y con suerte habría logrado transmitirle mi total empatía con la intensidad de su sufrimiento.

Las primeras interpretaciones que le hice a Nicole no fueron erróneas. Son el producto de una perspectiva diferente pero compatible sobre los conflictos emocionales en cuestión. Sí, Nicole se debatía con sentimientos de pequeñez, de dependencia y de indefensión, pero aquella experiencia también alimentó su profunda sensación de vergüenza y el miedo que sentía de estar irremediabilmente dañada. El narcisista megalómano vive la dependencia como algo vergonzoso y equipara la dependencia con ser un perdedor. Busca refugio en una fantasía donde lo tenga todo. En otras palabras, el narcisista megalómano rechaza y reniega de su ser perdedor, al mismo tiempo que se refugia en una imagen ilusoria de sí mismo como ganador.

Con el tiempo, Nicole aprendió a aceptar su sentimiento de pequeñez e inexperiencia, a soportar la frustración que supone el trabajo constante y duradero en vez de huir hacia universos de grandeza. Dentro del marco de nuestra relación basada en una psicoterapia, en la cual se sintió considerada, comprendida y aceptada, Nicole finalmente pudo encarar la vergüenza subyacente a su daño psicológico, aunque en aquel entonces no empleáramos ese término.

Nicole acabó por entrar a la universidad y elegir una carrera. Encontró un nuevo maestro de guitarra y después de unos años se convirtió en una intérprete bastante buena. Estudió composición musical y empleó su talento eficazmente: escribió canciones musicalmente más complejas y gratificantes. Aun cuando nunca emprendió una carrera musical, sí terminó por formar una banda junto con algunos amigos y en ocasiones daban conciertos en pequeñas salas en la ciudad en la que vivían. Más que nada, tocaban por placer.



Basándose en estudios recientes cuyo propósito es evaluar la manera en la que los narcisistas inconscientemente se sienten respecto a ellos mismos, Twenge y Campbell sostienen que el narcisismo *no* es un escondite bajo el cual se disimula la inseguridad y la baja autoestima (como comúnmente se cree) y que incluso en un nivel inconsciente los narcisistas albergan una imagen de sí mismos de individuos superiores a los demás.¹⁸ Sin embargo, Brad J. Bushman y Roy F. Baumeister afinan esta visión estableciendo una distinción entre una autoestima de tipo *estable* y otra de tipo *inestable*: aquellos individuos que reaccionan agresiva y defensivamente ante las heridas narcisistas típicamente son poseedores de una autoestima inestable, fuertemente dependiente de un apoyo y refuerzo exterior.¹⁹ Esta inestabilidad, diría yo, refleja el carácter *defensivo* de la autoimagen de aquel individuo, siendo que en todo momento corre peligro de ser cuestionada su validez.

En otras palabras, para el narcisista extremo presa de un proceso de *defensa narcisista persistente* (capítulo tres), todo desafío a su autoestima amenaza con dar rienda suelta a la vergüenza fundamental.

Si acaso menciono el concepto de *vergüenza fundamental* demasiado pronto en la terapia con pacientes como Nicole, por lo general su reacción será de rechazo o se sentirán atacados, aun cuando el relato de sus sueños refleje simbólicamente un sentimiento generalizado de daño interior. Autos destrozados o incendiados, edificios residenciales sórdidos y chozas miserables, paisajes diezmados tras un ataque nuclear: estas son algunas de las imágenes predominantes en los sueños que me han compartido y que reflejan una experiencia de vergüenza fundamental. En algunas ocasiones aparecerá un bebé deforme o enfermo, o alguna otra víctima de negligencia extrema, pudriéndose en pañales sucios, plagado de infecciones. El individuo soñador por lo general no aparece en sus propios sueños. Más bien, estas imágenes de estragos, enfermedad y decadencia

simbolizan su experiencia de un ser en ruinas.

Al poco tiempo de empezar a trabajar juntos, Nicole me contó un sueño del que una imagen sencilla se desprendió arrojando toda la luz sobre el modo en que se veía a sí misma. Ella no aparecía como tal en su sueño, en su lugar, un científico con grandes gafas negras se mantiene parado detrás de un podio. Ostenta una bata blanca de laboratorio y un birrete sobre la cabeza. Bajo la bata, lleva unos pañales mancillados. Aquella imagen le recordó a Nicole al Señor Peabody, un personaje de una de sus caricaturas favoritas de la infancia «Peabody's Improbable History». En esta caricatura, el Señor Peabody es un beagle que resulta ser la criatura más inteligente del universo y ha conseguido logros increíbles como magnate de los negocios, inventor, ganador del Nobel, doble medallista olímpico, etcétera.²⁰ El sueño de Nicole transmitía una sensación de un ser grandioso pero fraudulento, de un bebé disfrazado cómo un gran científico de renombre.

Los padres de Nicole fracasaron en la primera de sus tareas, la de instilar en su hija una sensación de belleza y bondad, darle a entender que ella era el centro de su universo. Conforme iba avanzando nuestro trabajo, se volvía cada vez más claro que su madre probablemente había padecido una depresión postparto, por lo que no había conseguido crear lazos con su bebé. En los recuerdos visuales más tempranos de su infancia, Nicole «ve» a su madre leyendo novelas de amor sentada en el sofá, enajenada en su propio universo ficcional. También recuerda estar gateando en el patio trasero, sola, y encontrando excrementos de perro en el césped. Sea o no verídico este recuerdo, de cualquier forma refleja la vivencia de negligencia y exclusión. Era «verídico» en un sentido psicológico.

Los padres que fracasan en la segunda de sus tareas (ponerle límites a la grandiosidad de su hijo a una edad apropiada) quizás también fabriquen un narcisista megalómano. En su análisis de los modos actuales de educar a los hijos y del movimiento de autoestima, Twenge y Campbell demuestran cómo es que incluso los padres bienintencionados y sanos promueven el narcisismo en sus hijos. Sin embargo, los padres narcisistas que huyen de su propia vergüenza viviendo a través de sus hijos tienen una influencia particularmente nefasta. Al igual que Midas Wong, puede que idealicen a sus hijos a tal punto que su hijo o hija nunca sea capaz de aprender la humildad y la consideración por los sentimientos ajenos. Puesto que estos chicos y chicas a menudo son mimados y constantemente alabados, independientemente de lo que hagan, posiblemente crezcan sintiéndose con derecho a obtener lo que quieran sin esforzarse.

No me falta nada

Durante su embarazo, Anne y su esposo John pasaron incontables horas consultando libros sobre nombres de bebé porque deseaban ponerle al suyo un nombre especial. A Anne siempre le disgustó su propio nombre, que en un principio se escribía sin la *e* final,

letra que añadió durante su carrera universitaria para volverlo más elegante, más británico, a semejanza de Anne Eliot, personaje de la novela de Jane Austen, *Persuasión*. John venía de una larga línea de Johns, casi todos ellos alcohólicos, todos sin excepción *perdedores*, según recuerda. Anne y John querían que su hijo o hija llevara un nombre que lo diferenciara de los demás niños.

Cuando el ultrasonido reveló que Anne estaba embarazada de un varón, finalmente optaron por *Shiloh*. Incluso antes de que naciera, Anne y John hicieron todo por garantizar que su hijo tuviera éxito en la vida. Aun cuando nunca había manifestado el menor interés por la música clásica, Anne ponía a Mozart en estéreo mientras Shiloh todavía se encontraba en su vientre, puesto que había leído en alguna parte que la música clásica era un estimulante para el desarrollo prenatal del cerebro. Después de nacido, colgaron sobre su cuna un móvil con letras de imprenta acolchonadas y constantemente le recitaban el alfabeto. Obviamente, le leían cuentos todas las noches.

Siempre que la madre divorciada de Anne iba a visitar a su nieto, lo que afortunadamente no ocurría con frecuencia, en vez de ofrecer su ayuda, daba cantidad de consejos indeseados. «Vas a malcriar a ese niño», repetía a menudo. «No porque se ponga a berrear necesitas forzosamente olvidarte de todo y acudir corriendo.» Anne nunca se sintió cercana a su madre y para ella era un alivio verla partir. John había roto todos sus vínculos con su familia desde hacía tiempo.

Mientras crecía, Shiloh nunca fue una decepción para sus padres, por lo menos durante la primaria. En las reuniones con los padres de familia, a menudo se hablaba de él como un niño brillante y trabajador, aunque más de un maestro observó que le costaba mucho aceptar la crítica. «Pensamos que las felicitaciones son mucho más benéficas que la crítica», explicaba Anne. A veces, Shiloh regresaba de la escuela con un humor de mil diablos por haber obtenido tan solo un nueve en un examen. Anne y John lo alentaban incansablemente, aplaudían cada uno de sus trabajos escolares sin importarles qué tan mal hechos o inacabados estuvieran, sin fijarse en la calificación que obtenían. Le dijeron prácticamente todos los días que él era especial. De acuerdo con los libros de educación que Anne había leído, era importantísimo construir la autoestima de su hijo mediante aquellos elogios.

Los problemas empezaron a surgir en la secundaria, cuando Shiloh fue sorprendido haciendo trampa en un examen de matemáticas. Tras haberse entrevistado con el director, Anne y John se tomaron el tiempo de explicarle a Shiloh por qué era malo hacer trampa. Shiloh parecía no darle importancia. «Todos hacen trampa», dijo. Con su voz más enérgica (que no era tampoco muy imponente), John le dijo: «¡Que no vuelva a suceder!» Después de haberlo sopesado largamente, Anne y John decidieron quitarle el iPad a Shiloh durante dos semanas, lo que resultó absolutamente inútil puesto que el niño sencillamente compensó con su *laptop* y estuvo más horas jugando videojuegos en su PlayStation.

En la preparatoria, las calificaciones de Shiloh empezaron a derrumbarse. Cuando sus

padres le exhortaron a que se esforzara más, él se quejó de que la escuela lo aburría. Y cuando ellos le preguntaron: «¿Cómo piensas entrar en una buena universidad?», él simplemente se alzó de hombros. Intentaron incentivarlo con dinero para que mejorara su rendimiento académico, pero esto no funcionó. Parecía contar siempre con el suficiente dinero como para costear su vida social, y Anne por momentos se preguntaba cómo era que conseguía asistir a tantos conciertos de *rock* o ir a cenar con sus amigos tan a menudo con el dinero que ellos le daban. Sospechaba que quizás estuviera quitándole dinero de su bolso y entonces empezó a esconderlo en un rincón de su recámara, pero jamás encaró a su hijo directamente.

Para sus dieciséis años, John y Anne le compraron a Shiloh un nuevo Honda Civic. Él se los agradeció sin gran entusiasmo. Poco después, observó que su mejor amigo, Isaac, conducía un BMW, dejando claro que se merecía más que un Honda. Conforme sus calificaciones se desmoronaban, Anne empezó a registrar su cuarto y finalmente encontró unos cigarrillos de marihuana escondidos en un par de calcetines enrollados. Castigaron a Shiloh. Le prohibieron salir de casa y le quitaron las llaves de su auto durante un mes. Entonces empezó a escabullirse por la ventana de su habitación a altas horas de la noche para luego caminar un par de calles donde era recogido por amigos suyos. Aunque nunca se lo dijo a su esposo, Anne sabía muy bien lo que hacía Shiloh, pero también temía perderlo si se ponían más estrictos con él.

Shiloh era un muchacho bien parecido para quien resultaba fácil seducir a las chicas, aunque nunca estuvo mucho tiempo con ninguna. Sus padres no lograban mantenerse al día con tantos nombres diferentes, por lo general más de uno por mes. Por el tono arrogante y despectivo con el que hablaba de todas estas chicas, a Anne le preocupaba que pudiera sentirse «el gran regalo de Dios a las mujeres». Aun sin haberlo formulado jamás, John veía a Shiloh como un mujeriego y se enorgullecía secretamente de las hazañas de su hijo. Hasta que conoció a Anne, John nunca había tenido mucho éxito con las mujeres y se consideraba a sí mismo como un fracasado en el amor.

Tras sorprender a Shiloh y a su novia de ese entonces metidos en la cama (ella se había colado por la ventana de su cuarto), John y Anne discreparon sobre el modo de castigarlo. «Es un adolescente», decía John, «tiene las hormonas a tope». Cuando el padre de la chica llamó a casa enfurecido, quejándose de que Shiloh había difundido entre sus amigos unas fotos de su hija desnuda, John por fin aceptó lo que le decía Anne y volvieron a quitarle las llaves del auto.

A pesar de haber obtenido buenos resultados en el examen de admisión universitaria, las calificaciones mediocres de Shiloh en la escuela le valieron ser rechazado por los mejores institutos y terminó inscribiéndose en el colegio comunitario de su ciudad. Abandonó al cabo de dos semestres, argumentando que se aburría en clase. «¿Por qué debería dedicarle cuatro años a un curso tonto y sin sentido, solo para obtener un trabajo de mierda?» Parecía carecer por completo de ambición, pero al mismo tiempo sentía que se merecía todos los beneficios del trabajo duro. Anne un día se percató de que faltaban

joyas en la caja donde las guardaba, en su tocador. Shiloh negó haberlas tomado pero era incapaz de explicar con qué dinero había comprado su nueva chamarra de piel. Ella no quiso insistir.

John y Anne no entendían cómo era que Shiloh necesitaba llenar el tanque de gasolina de su auto con tanta frecuencia. Le habían dado una tarjeta Exxon que servía exclusivamente para la gasolina, y finalmente se dieron cuenta de que la usaba para llenar el tanque de sus amigos a cambio de dinero en efectivo. Cuando cancelaron la tarjeta, Shiloh los llamó *malditos tacaños* y se fue de casa. A raíz de eso, estuvo trabajando en varios empleos de poco prestigio sin poder mantenerse en ninguno. Si no renunciaba porque el trabajo le parecía tedioso, era su jefe el que lo echaba por insolente. A veces llamaba a sus padres, siempre que se encontraba en una situación económica desastrosa. En cada ocasión, sus padres lo sacaban de apuros.



Quizás hayas conocido a alguien como Shiloh quien, a pesar de contar con grandes aptitudes y padres que lo apoyan, parece incapaz de ajustarse a la vida adulta. Con la mejor intención del mundo, padres como Anne y John fomentan en sus hijos el sentimiento de ser acreedores a todo. Porque a menudo se trata de gente que ha roto los vínculos con su propia familia, lógicamente procuran darle a sus hijos e hijas lo que ellos mismos no tuvieron al crecer. Y cuando son presa de la vergüenza fundamental, probablemente también quieran que sus hijos se vuelvan ganadores para así redimir sus propias vidas. Confrontados a padres permisivos, elogios incondicionales y excesivos, y castigos inútiles, los niños y las niñas como Shiloh crecen con el sentimiento de que son excepcionales, de que las reglas colectivas no se aplican a ellos, y de que se merecen lo mejor sin tener que esforzarse por ello.

Al igual que mi paciente Nicole al inicio de nuestro trabajo juntos, estos individuos son incapaces de fijarse objetivos realistas y perseverar el tiempo que sea necesario para alcanzarlos. A diferencia de muchos de los narcisistas extremos que has descubierto en estas páginas, su narcisismo puede llegar a ser difícil de identificar porque viven su endiosada autoimagen en una discreta fantasía, escapándose de las exigencias y limitaciones del mundo real. Como Nicole, pueden sentir que son genios desconocidos, incomprendidos por su entorno. En ocasiones, traman estrategias para enriquecerse rápida y fácilmente, las ponen en práctica por un tiempo dedicándole mucha energía y terminan abandonando el proyecto.

Una cultura que venera la celebridad, inundándonos con imágenes de actores y estrellas de *rock* que parecen tenerlo todo, también tiende a propagar un narcisismo dañino durante la infancia. Sobre todo cuando presencian a gente famosa comportándose escandalosamente en público sin sufrir ninguna consecuencia, estos jóvenes pueden desarrollar el sentimiento de que las celebridades verdaderamente son gente aparte, para quienes las reglas no se aplican, y luego quieran copiarlos. Como lo comentan Drew

Pinsky y S. Mark Young en su libro acerca de la influencia del narcisismo de las celebridades sobre la juventud estadounidense, para aquellos que en su infancia sufrieron algún trauma, el efecto es particularmente tóxico.²¹ Nicole anhelaba escapar de la vergüenza fundamental y, para ella, la estrella de *rock*, ese ícono cultural idolatrado, parecía ser la solución.

El culto a la fama también causa estragos en gente como Shiloh, o sea hombres y mujeres jóvenes que aun sin haber vivido una infancia plagada por los traumas, sí crecieron en un mundo donde ser famoso y rico es considerado como el bien máspreciado. Cuando a esto se suman unos padres permisivos que educan a sus hijos para convertirlos en ganadores sociales, con el objetivo de redimir su propia vergüenza inconsciente, un ambiente en el que se venera la fama será un estímulo fuerte para sus tendencias narcisistas.

Quizás hayas oído hablar de una famosa encuesta llevada a cabo hace unos años en la que 650 adolescentes de Rochester respondieron a preguntas acerca de sus ambiciones personales, así como de lo que opinaban de la fama. Los resultados tuvieron gran impacto y arrojaron que 43.4% de estos muchachos aspiraban a «ser el asistente personal de un cantante famoso o de una estrella de Hollywood», cuando a tan solo 23.7% le hubiera gustado ser «presidente de una prestigiosa universidad como Harvard o Yale.»²² Quizá un puesto académico no es lo que suene más atractivo para un quinceañero común y corriente, pero no resulta menos impactante observar que aquel grupo le otorga mayor valor a una simple *asociación* con una celebridad que a sus propios logros en cualquier otro campo.

Otro resultado de esta encuesta, menos mediatizado, indica que los adolescentes que se describían a sí mismos como solitarios y frecuentemente deprimidos eran más propensos que sus compañeros a pensar que volverse una celebridad les garantizaría la felicidad. Como resultado de una vida familiar emocionalmente caótica o traumatizante, estos chicos ven en la celebridad la respuesta a sus problemas, la oportunidad de escapar de la vergüenza fundamental. Los niños más marginados imaginan que al volverse celebres harán amigos: se convertirán en ganadores sociales y dejarán de ser los parias que sienten que son.

Mientras que las estrellas de cine o los cantantes de *pop*, por lo general, no se vuelven famosos por transmitir valores sociales elevados (por lo general «tienen fama porque son famosos», según el conocido análisis del historiador social Daniel Boorstin)²³, varias celebridades en los últimos años se han vuelto héroes culturales porque aparentan ser la antítesis del afamado narcisista superficial. Son hombres que ostentan virtud o desinterés, pero que al fin y al cabo resultan ser narcisistas extremos que manipulan su imagen pública con miras a obtener dinero, sexo y beneficios económicos. El recuento de la vida ficticia de Rowan Culbreth, a continuación, quizás te recuerde a algunas de aquellas figuras.

David contra la gran corporación

En años recientes, cuando ya era relativamente conocido, Rowan Culbreth disfrutaba contando historias idealizadas sobre su infancia, retratándose a sí mismo como un muchacho independiente y curioso, un héroe intrépido en ascenso. Sus dos padres fueron *hippies* y él había nacido dentro de una comuna establecida en el estado de Oregon, o Montana, o California, según la versión de la historia que estuviera contando. En la mayoría de sus relatos, antes de cumplir los siete años ya había domado un caballo salvaje, del que se hizo amigo y que montaba a pelo por los bosques que rodeaban la comuna. Allí recogía además puntas de flecha y aprendió a tirar al arco. Se impregnó de técnicas de supervivencia simplemente estando en contacto con los demás miembros de la comuna.

Fuera cual fuera la versión de su infancia que estuviera contando, Rowan en realidad disimulaba un pasado marcado por el caos. Con diecisiete años, Lianne, la madre de Rowan, quedó embarazada en la comuna y nunca supo con certeza cuál de sus diferentes parejas sexuales era el padre de Rowan. Durante un año, más o menos, mantuvo una relación con aquel que parecía ser el candidato más probable pero al desmoronarse ese turbulento idilio ella abandonó la comuna y fue a parar a Seattle. El padre eventual de Rowan no hizo ningún esfuerzo por mantener el contacto y nunca más se volvieron a ver.

Lianne no dominaba ningún oficio en particular y trabajó como «acompañante», dejando a Rowan casi todas las noches solo en su departamento insalubre, bajo el cuidado de incontables niñeras mal pagadas. Cuando Rowan tenía apenas unos años, Lianne contrajo matrimonio con un músico cuya ambición era convertirse en cantante de *jazz*, de nombre Arlo Culbreth, y quien más tarde adoptaría a Rowan y le daría su nombre. Para entonces, Lianne trabajaba de noche como camarera en un club nocturno. Rowan se quedaba en casa con su padrastro alcohólico, quien lo golpeaba. Arlo también golpeaba a su mujer con frecuencia. Cuando Rowan cumplió ocho años de edad, Lianne se separó de su esposo golpeador, se juntó con una serie de hombres con quienes no logró mantener una relación más allá de unos cuantos meses, moviéndose con Rowan por todo el país.

Cada cierto tiempo, Arlo les seguía la pista hasta encontrarlos y se metía de nuevo en sus vidas sin su consentimiento. Tras unos días de tranquilidad y buena conducta, la violencia volvía a hacer su aparición. De nueva cuenta, Lianne y Rowan debían huir. Al cumplir catorce años, Rowan ya había vivido en más de veintitrés ciudades diferentes de los Estados Unidos. A pesar del giro aventurero y despreocupado que Rowan le dio a su infancia más tarde en su vida, en realidad fue bastante parecida a las experiencias familiares tempranas que vivieron otros personajes de este libro: abandono por parte de quien fuera probablemente su padre, una relación problemática con un padrastro, un ambiente en casa que favorecía el abuso físico y emocional.

A pesar del caos que imperaba en casa, Rowan fue un alumno sobresaliente, consiguió una beca para estudiar en una de las mejores universidades y acabó siendo contratado por una gran empresa tras diplomarse en dos carreras, comercio y economía. Trabajó durante varios años en el departamento de publicidad de una gran compañía de Nueva York, donde recibía evaluaciones de desempeño mediocres debido a su escaso respeto por la autoridad, y a su convicción de que las reglas «son para los idiotas». Consideraba a sus superiores con desdén disimulado y fantaseaba con el día en que podría decirles exactamente dónde meterse su trabajo.

A los veinticinco años, Rowan experimentó lo que más tarde llamaría su «epifanía». Una noche en la que estaba alucinando bajo los efectos del LSD, cayó en cuenta de que la cultura de consumo era una enfermedad que se estaba propagando por todo el tejido social y que la publicidad tenía un papel fundamental en el origen y la conservación de aquel mal. En un momento de lucidez extrema pudo entender cómo era que la publicidad, al servicio de las grandes empresas, empleaba grandes recursos para articular la identidad personal del individuo con el consumo de sus productos.

Con el lanzamiento de su página de internet, AdFreedom, Rowan comenzó a propagar sus ideas acerca de todo el daño que causaba el consumismo. Puesto que era un escritor talentoso y resuelto, rápidamente pudo constituir una audiencia leal y amplia por todo el país. Empezó a dar charlas multitudinarias sobre el tema en Nueva York y de este modo demostró ser también un orador carismático. Durante la mayor parte de su juventud las chicas no se habían fijado en él. De pronto se percató de que tenía de sobra de dónde escoger.

Cuando Rowan tomó parte del movimiento Occupy Wall Street, extendió el campo de su lucha para incluir la influencia inapropiada que las empresas ejercen sobre el gobierno. Se volvió un orador frecuente y entusiasta de Zucotti Park, generando fervor en la multitud que coreaba sus palabras con creciente frenesí. Su arresto, ocurrido el primer día del 2011 tras un violento forcejeo con varios agentes de policía y capturado por las cámaras de televisión, aumentó su popularidad convirtiéndolo en un auténtico héroe entre los activistas del movimiento Occupy en todo el mundo.

A Rowan lo animaba una pasión acalorada por la causa que defendía, pero conforme aumentaba el prestigio de AdFreedom y él se volvía un profeta para muchos de sus seguidores, cada vez más se veía a sí mismo como a una especie de gurú famoso e insistía en que fulano o mengano se había enamorado de él, o anhelaba *ser* él. Cuando estuvo en la cúspide de su notoriedad, le costaba compartir el crédito con sus colaboradores. Se obsesionó con su imagen, hostil a quien no le demostrara el debido respeto, incluso desdeñoso de quienes lo apoyaban. Trataba a sus colaboradores como si fueran súbditos, los tachaba de *traidores* si demitían como consecuencia de sus humillaciones.

La grandiosidad de Rowan era cada día más paranoica. Estaba convencido de que lo espiaban elementos dirigidos por las empresas y el gobierno, se comparaba con grandes

figuras que habían sido víctimas de persecuciones, como el disidente ruso Aleksandr Solzhenitsyn, o incluso Jesucristo. Una de sus actividades predilectas era explorar internet en busca de cualquier mención de su persona, sobre todo viniendo de sus detractores, y parecía tener una capacidad infinita para preocuparse por lo que hicieran sus enemigos. Aludía a menudo a agentes «en la sombra» que lo seguían o que intervenían sus llamadas. Y a decir de aquellos que lo conocían íntimamente, parecía *disfrutar* con la idea de ser perseguido.

Para un narcisista megalómano como Rowan Culberth, quien en algún punto logra la fama, las experiencias reales confirman una agrandada autoimagen que precede a su éxito. El hecho de que se haya convertido en una amenaza notoria para los poderes establecidos contribuyó a reforzar antiguas defensas psicológicas contra la vergüenza fundamental. Era como si estuviera en busca de nuevos enemigos. El sentimiento de ser perseguido y traicionado lo hacía sentirse como un mártir, relacionándolo (por lo menos en su parecer) con eminentes figuras históricas que vivieron situaciones parecidas.

Cómo lidiar con el narcisista megalómano

No importa cuántas veces bajen nuestros héroes de su nube, decepcionándonos intensamente, pareciera que seguimos buscando a nuevas personalidades capaces de reemplazarlos. El ser humano parece estar dotado con una necesidad innata por designar a líderes o a individuos ejemplares que pueda admirar y tratar de emular. El narcisista megalómano que parece personificar nuestros ideales, mediante la manipulación de su imagen mediática, se aprovecha de esa necesidad al presentarse como un héroe con lo que, naturalmente, conseguirá seducirnos fácilmente.

Al igual que con el narcisista seductor, la resistencia ante la manipulación depende de un sano escepticismo en torno a la naturaleza humana: si parece demasiado bueno para ser verdad, santo o superhéroe entre simples mortales, quizás así sea. Puesto que el narcisista megalómano puede llegar a luchar por una causa que en verdad nos mueve, se vale de nuestra admiración para aprovecharse de nosotros. *Queremos* creer en él. Quizás dé la impresión de ser un representante altruista entregado a una causa justa, pero sus motivos en realidad son bastante egoístas.

¿Cuánta gente conoces que sea realmente desinteresada?

Dentro de nuestro círculo más inmediato, el narcisista megalómano puede colocarse en una posición de liderazgo, en el trabajo o en nuestras vidas sociales, a menudo provisto de un gran carisma. Debido al poder de persuasión que emana de su autoimagen, esas personas pueden llegar a ser irresistibles. Sin darnos cuenta, empezamos a desear relacionarnos con esos ganadores, como si su superioridad pudiera contagiarnos y volvernos ganadores por igual. En otras palabras, el narcisista megalómano explota nuestra propia tendencia a ver el mundo en términos de ganadores y perdedores. Aun cuando no seamos conscientes de ello, tememos que al resistirles o al desafiar su

grandiosidad nos excluyamos de su círculo de ganadores.

¿Anhelas ganar y asociarte con otros miembros de la élite?

Una narcisista megalómana como Nicole no representa el mismo reto porque vive su exagerada autoimagen en el campo circunscrito de la fantasía, y de inmediato nos percatamos de que vive un autoengaño. Aun cuando sus padres hayan fomentado su sentimiento de merecimiento, la mayoría de la gente no tendría problemas en rebatir los argumentos de un haragán como Shiloh cada vez que le pidiera dinero. En resumidas cuentas, el narcisista megalómano que se excluye del mundo porque este no respalda su hinchada autoimagen es fácil de contrarrestar, pero aquel que «confirma» su grandiosidad a través de logros tangibles puede conseguir engatusarnos, especialmente cuando compartimos su división del mundo entre ganadores y perdedores.

NOTAS

¹⁷ Jean M. Twenge y W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, Nueva York, Atria Books, 2009.

¹⁸ *Idem*.

¹⁹ Brad J. Bushman y Roy F. Baumeister, «Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?», *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 75, no. 1, 1998, pp. 219-229.

²⁰ https://es.wikipedia.org/wiki/Sr._Peabody

²¹ Drew Pinsky y S. Mark Young, *The Mirror Effect: How Celebrity Narcissism Is Seducing America*, Nueva York, Harper Collins, 2009, p. 15.

²² Jake Halpern, *Fame Junkies: The Hidden Truths behind America's Favorite Addiction*, Nueva York, Houghton Mifflin Harcourt, 2007.

²³ Daniel Joseph Boorstin, *The Image: A Guide to Pseudo-Events in America*, Nueva York, Vintage, 1961.

Tengo tantas cosas que contarte

El narcisista sabelotodo

Hace algunos años asistí a una entrega de premios de uno de mis hijos en la que compartí la mesa con otros padres. Ya conocía bastante bien a varios de ellos, pero también conocí por primera vez a una pareja nueva, Chet y Mónica, cuya hija era de la misma edad que mi hijo. Chet trabajaba en un banco comercial y Mónica dirigía el departamento de recursos humanos de una gran empresa. Con sus uñas pintadas y su pelo partido a la mitad, remontando cuidadosamente a la altura de sus mejillas, Mónica me recordó a la Barbra Streisand de los años setenta. Acostumbraba usar sus largas uñas para reacomodar las mechas que caían sobre su rostro.

Mónica habló casi sin parar durante el tiempo previo a la ceremonia de entrega de premios. No parecía estar nerviosa, y puesto que se trataba de una experta en recursos humanos, me imaginé que estaría cómoda hablando con gente que no conocía tan bien. Al mismo tiempo, tratándose de alguien cuyo trabajo implica conocer a sus empleados para solucionar sus problemas laborales, me pareció sorprendentemente ajena al concepto de hacer preguntas. De hecho, no mostró ningún interés por los demás padres en la mesa, aun cuando se dirigiera largo y tendido a nosotros, sin detenerse siquiera para tomar aire.

«¡Me encanta esa camisa!» me dijo en cuanto tomé asiento. «Mi marido tiene una muy parecida. Sabes, ahora que la veo detenidamente, creo incluso que puede ser la misma. La compró cuando estuvimos en las Bahamas. ¡Vaya que fue un viaje maravilloso!» A lo que le siguió un largo cuento de compras de esmeraldas en Nassau, con alusiones frecuentes a los precios descabellados que Mónica había pagado y demás comentarios jocosos sobre la cantidad de piñas coladas que se había tomado. Se reía aparatosamente de su propia historia, aun cuando no resultaba particularmente divertida.

Si alguno de nosotros trataba de cambiar de tema, sutilmente hallaba el modo de encausar cualquier desvío hacia su propia persona. «¿Dice que su hija menor está inscrita en la primaria Estes Hills? Unos buenos amigos nuestros acaban de comprar una casa en esa zona. De hecho, fui yo quien les encontró la casa, ya que siempre me mantengo al tanto del mercado inmobiliario de los alrededores. Ya han sido varios los amigos a quienes les he ayudado a encontrar casa. Se puede decir que soy algo parecido a una

casamentera de bienes raíces», se reía. Le dirigí una mirada cómplice a uno de los padres en la mesa, un experimentado agente de bienes raíces que llevaba años trabajando en nuestra zona.

Según resultó, Mónica sabía mil cosas sobre todo tipo de temas, además del mercado inmobiliario, y muy espléndidamente accedió a compartir su conocimiento con los que esa noche estábamos presos en aquella mesa. Basándose esencialmente en su experiencia viendo la serie *Mad Men*, Mónica parecía saber más acerca de publicidad que cualquiera, incluyendo a un hombre que había pasado gran parte de su carrera produciendo comerciales para la televisión en grandes agencias neoyorquinas. Parecía estar más enterada del modo en que funcionaba nuestro distrito escolar que el hombre sentado a mi derecha y quien era parte del consejo educativo de la escuela de nuestros hijos. El alcance del conocimiento de Mónica era sin duda extraordinario.

Seguramente hayas conocido a gente como Mónica en fiestas o quizás en tu trabajo. Tal vez algún miembro de tu círculo social o de tu familia sea un narcisista sabelotodo de este talante, demostrándote en todo momento su entendimiento excepcional de las cosas, siempre dispuesto a compartir su sabiduría y darte consejos que no solicitaste. Aquellas personas pueden resultar simplemente aburridas y engreídas pero, cuando se imponen por completo en un evento social como la ceremonia a la que asistí, se vuelven irritantes.

Los narcisistas sabelotodo, aun sin ser tan extremos como otros narcisistas en este libro, pueden llegar a representar una fuerza perniciosa en tu universo. Y mientras no te parezcan ser otra cosa que seres socialmente fastidiosos, prisioneros de sus propias historias y ajenos al sentir de los demás, en realidad nos explotan de un modo muy similar a como lo hacen los narcisistas extremos. Mónica necesitaba un auditorio que pudiera ser testigo de su conocimiento y perspicacia extraordinarios. Quería que la viéramos como a una ganadora. Y, al mismo tiempo, puesto que entendía los embrollos de este mundo mejor que cualquiera de nosotros, nos convertía en perdedores en comparación, gente que sabía mucho menos que ella. En otras palabras, al igual que cualquier narcisista extremo, el narcisista sabelotodo alimenta su exagerado sentido de sí mismo a *costa de nosotros*.

De niños, estos individuos por lo general son excelentes alumnos. Quizás hayan dado la impresión de ser intelectualmente precoces y hayan sido recompensados por sus familias por ello. El saber más que sus compañeros y el obtener mejores calificaciones les permite librarse un poco de la vergüenza, tanto para el niño como para los padres, quienes probablemente sientan un cierto orgullo narcisista al tener un hijo tan dotado.

La precocidad es un modo para el niño de «refutar» sus miedos a estar dañado, a ser pequeño e inferior. El sueño de Nicole, presentado en el capítulo anterior, en el que aparece un brillante científico que viste pañales sucios bajo su bata de laboratorio, ilustra aquella precocidad y todo lo que subyace.

Sin duda recuerdas a algún narcisista sabelotodo de cuando ibas a la escuela. Era aquel niño que siempre alzaba la mano, aquel que hacía que todos los demás suspiraran y

miraran al cielo en cuanto empezaba a hablar.

¡Oh no! Allí va de nuevo.

Como adultos, aquellos hombres y mujeres se vuelven compañeros de trabajo problemáticos. Al igual que Mónica, tienden a monopolizar las conversaciones, rechazan las opiniones de sus colaboradores y se empecinan en una actitud de «a mi manera o nada» cuando se trata de tomar decisiones. Puesto que se encuentran siempre cavilando sobre lo que van a decir a continuación no prestan atención a las ideas potencialmente útiles de los demás. Pueden parecer toscos, agresivos, incluso desdeñosos, descartando las opiniones ajenas de un modo que acaba por marginar a sus compañeros. El narcisista sabelotodo es un compañero de equipo mediocre y siempre quiere tener la razón.

No todos los narcisistas sabelotodo son tan descarados como Mónica. Muchos de ellos encuentran modos más sutiles de demostrar sus conocimientos superiores, como un pequeño paréntesis casualmente introducido en medio de la conversación. Y «saberlo todo» no siempre implica disponer de información que respalde un punto de vista, también puede suponer un acceso privilegiado a gente importante o influyente, como si aquella cercanía hiciera del iniciado un ser especial y le diera a sus opiniones un peso mayor a las de uno. Puede declararse a través de un conocimiento más profundo de otros países, con lo que demuestra que ha viajado más. Puede también reflejarse en un conocimiento más hondo de libros, música, películas o incluso programas de televisión, como si él estuviera *enterado* y tú no.

Este tipo de narcisistas sabelotodo puede mostrarse experto en soltar nombres, atiborrando la conversación con referencias a personalidades eminentes o influyentes que tú personalmente no conoces. Puede aludir fortuitamente a lugares exóticos que ha visitado y a los que tú nunca has ido o mencionar fiestas y eventos en los que estuvo y a los que tú, obviamente, no fuiste invitado. Puede hablarte de su reciente experiencia en el restaurante de moda o el bar más *cool*, e insistir para que vayas tú también siguiendo su recomendación. Como resultado, el narcisista sabelotodo a menudo pasa por esnob. Ya sea de un modo desvergonzado o lleno de sutileza, siempre está procurando alzarse por encima de los demás y demostrar que su privilegiada familiaridad con otras personas, lugares o modas la califican como superior a su auditorio.

Cuando la gente se esfuerza tanto por demostrar su superioridad es porque generalmente se siente completamente diferente consigo misma en otro plano y procura mantener oculto aquel sentimiento. La palabra *presuntuoso* transmite una idea de disfraz: significa que la persona pretende ser *más*, de un modo u otro, de lo que realmente es. A estas alturas no debería sorprendernos que el narcisista sabelotodo por lo general se debate con la vergüenza fundamental, esa sensación inconsciente de deficiencia, inferioridad o fealdad. Los hombres y mujeres como Mónica, se hallan incansablemente reforzando su identidad defensiva a tal grado que logran mantener su vergüenza totalmente oculta, de ellos mismos y también de los demás. Pero, si llegas a conocerlos mejor, te darás cuenta de que frecuentemente afloran de su persona inseguridades y

dudas en torno a ellos mismos.

No me parezco en nada a ellos

Jesse vino a verme durante su primer año en la universidad debido a una depresión persistente que había empezado a tener un impacto sobre su desempeño académico. Como cualquier niño precoz, siempre había obtenido los mejores resultados en la escuela y se graduó de la preparatoria como el primero de su clase, sin nunca haberle dedicado demasiado esfuerzo al estudio. Como resultado, carecía de disciplina y la exigencia de trabajo de la universidad le parecía más ardua de lo que había esperado. Al empezar la terapia, también se cuestionaba su identidad sexual y debía lidiar con una creciente toma de consciencia de que en el fondo le atraían los hombres.

A Jesse le preocupaba que pudiera parecer afeminado, pero me dio la impresión de ser *afectado*, más que nada, debido a su aire ligeramente condescendiente. Con frecuencia hablaba con desprecio de gente que le parecía ignorante o inculta y le tenía manía a una serie de errores gramaticales frecuentes. En una sesión, por ejemplo, me confesó estar sinceramente disgustado porque uno de sus profesores había concluido con un *sanseacabó*. Le molestaba que tanta gente empleara erróneamente la palabra *bizarro* para referirse a algo extraño o raro, cuando en realidad quería decir *valiente* o *gallardo*. Le enorgullecía hablar con corrección y por momentos podía aparentar ser un tanto pretencioso.

Aunque nunca había estado en Gran Bretaña, se consideraba un anglófilo devoto, con ideas sobre los ingleses cuidadosamente compendiadas en gran medida a partir de novelas victorianas y programas de televisión abierta como *Downton Abbey*. Jesse tenía el sentimiento de haber nacido en una época equivocada, en un país equivocada, en una clase social equivocada. En la preparatoria había empezado a estudiar francés y siguió al entrar en la universidad. A su parecer, la capacidad para hablar ese idioma era una muestra de sofisticación. También le parecía de la más alta importancia pronunciar las palabras importadas del francés con el acento original: *souvenir*, *amateur*, *gourmet*, etcétera.

Como su terapeuta, al principio me pareció difícil empatizar con Jesse porque me trataba a menudo con superioridad y condescendencia. Desde las primeras sesiones, Jesse en ocasiones expresaba una opinión desdeñosa de un modo que significaba que para él era claro que yo compartiría su punto de vista, pero por lo general me trataba con menosprecio flojo, como si yo fuera un ignorante o un ser inferior. En otras palabras, me veía como un vehículo capaz de cargar con la vergüenza que él había renegado. Cuando las defensas de un paciente contra la vergüenza dominan a tal grado su personalidad, puede ser muy complicado lograr conectar emocionalmente con su sufrimiento.

Aun cuando viniera de una familia común que desde fuera parecía ser perfectamente normal, los dos padres de Jesse eran alcohólicos. Prácticamente no mantenía contacto

alguno con su padre, quien trabajaba largas jornadas y bebía compulsivamente estando en casa. Describió a su madre como una mujer depresiva, con un sentido del humor ácido y sarcástico que infligía a los demás miembros de la familia. El hermano mayor de Jesse había vendido drogas en su adolescencia y nunca terminó la preparatoria, se fue de casa a los diecisiete años y se mudó a otro estado. Su hermana menor aun estaba cursando la preparatoria, era una muchachita enfermizamente tímida y con graves trastornos alimenticios.

Jesse me contó que siempre se había sentido como un extraño en su familia a causa de su curiosidad cultural e intelectual. A diferencia de sus padres y hermanos, él era un lector ávido y un gran amante de las artes escénicas, desde la música sinfónica hasta el teatro. Aun sin tener edad suficiente para comprar alcohol, podía mencionar todas las variedades de uva que conformaban un vino de Burdeos y sabía cuáles eran las mejores cosechas. Sus padres, por el contrario, bebían grandes jarras de vino de mesa en cada cena. Me daba la sensación de que al recalcar estas diferencias, él conseguía desentenderse de los problemas de la familia, como si estuviera diciendo «ellos son una sarta de ignorantes, perdedores sin remedio y yo no me parezco en nada a ellos».

Jesse era un soñador prolífico y con frecuencia me contaba sueños parecidos a los que analicé en el capítulo seis, sueños que transmitían un sentimiento de sí en ruinas, retratado mediante imágenes de autos derruidos y chozas miserables. De vez en cuando también me contaba un sueño en el que se encontraba atrapado en el sótano de un edificio rodeado de tuberías rotas. Aguas negras de heces y orines chorreaban de los conductos, llenando la habitación y elevándose por encima de sus tobillos. En aquellos sueños, Jesse se daba cuenta de que tenía que encontrar el modo de detener la inundación pero se sentía incapaz de emprender cualquier acción. Con frecuencia se despertaba sobresaltado, presa de un sentimiento de terror, con el cuerpo y las sábanas empapadas de sudor.

Gracias a mi trabajo en torno a la simbología de los sueños, me he percatado que a menudo las aguas residuales representan una experiencia emocional no asumida por parte del paciente, todos aquellos sentimientos inconscientes (allá metidos en el sótano) que son demasiado dolorosos como para enfrentarlos. El paciente quizás haya logrado reprimir con éxito una concientización de su sufrimiento, valiéndose de diferentes mecanismos de defensa, pero por otro lado siente que lo está «almacenando». Al igual que Jesse, puede llegar a temer que siga ejerciéndose una presión psíquica y que en algún punto estos sentimientos estallen en la consciencia, llenándolo todo con un sufrimiento intolerable. Las aguas residuales vehiculan la idea de una experiencia inconclusa, de emociones tan atroces que no pueden ser pensadas o aceptadas, solamente evacuadas.

Para Jesse, aquellos sueños también eran reflejo de su miedo a ser expuesto como un fraude, un *pedazo de mierda* que se hace pasar por un distinguido letrado. El sueño de Nicole en torno al científico en pañales transmitía una sensación similar de impostura. Con el fin de escapar de la insoportable experiencia de sentirse deficiente, avergonzado y

dotado de un ser *de mierda*, los niños precoces se construyen un nuevo ser superior para ocultar y refutar todo el daño que han vivido. Aun cuando pasen por esnobs, condescendientes o desdeñosos, su temor es que sean expuestos como un fraude. Aparentan saberlo todo, pero en realidad temen no saber nada que sea digno de saberse.

Tras varios años de trabajo, Jesse paulatinamente fue renunciando a su presunción y me permitió descubrir su verdadero ser. Mientras tanto, empecé a desarrollar un auténtico cariño por su persona conforme dejaba de usarme como un vehículo en el cual descargaba su experiencia inconsciente. Cada vez más supo cómo soportar y explorar su vergüenza, en vez de simplemente defenderse de ella. También aprendió a asumir su sexualidad. Su relación con los otros fue mejorando conforme se bajaba de las nubes y le permitía a la gente descubrir al verdadero Jesse.

El gurú narcisista

El narcisista sabelotodo no siempre da la impresión de ser engreído o presuntuoso, sobre todo si resulta ser un individuo carismático. En ese caso, intentará más bien convencer a su auditorio de que en verdad posee conocimientos fuera de lo común que lo señalan como superior. Los líderes religiosos o espirituales, los médicos y los profesores pueden parecer en primera instancia mentores de confianza más que seres narcisistas. Dentro de la profesión que yo mismo práctico he podido encontrarme con varios terapeutas seguros de sí mismos y carismáticos que dan la sensación de tener la verdad en sus manos. Para aquellos que se encuentran perdidos o desorientados y están en busca de ayuda profesional, semejantes terapeutas ejercen una atracción muy fuerte. ¿Quién no quisiera creer que su terapeuta tiene las respuestas a sus dudas?

El terapeuta narcisista en ocasiones alcanza un estatus de gurú. Sus pacientes y el terapeuta en formación que se encuentra bajo su supervisión pueden llegar a idolatrarlo o idealizarlo. Él, en cambio, alimenta la veneración que le manifiestan y la explota para mantener su autoimagen endiosada de sanador iluminado. No es raro escuchar a pacientes decir que tienen «al mejor terapeuta del mundo», pero es en parte porque el terapeuta narcisista fomenta esta creencia. Sus colegas principiantes pueden considerarlo como una de las pocas personas que realmente entienden lo que es la psicoterapia, y dedicarle años de sus vidas y miles y miles de dólares para que acceda a ser su mentor privado.

Existen terapeutas depredadores que deliberadamente van detrás de aquellos que se han encomendado a su cuidado, abusando de ellos sexual y económicamente. Se entregan a sus propios deseos con una falta de consideración brutal hacia los sentimientos de los demás. Aquellos individuos se sitúan en la orilla más extrema de la escala narcisista y son conocidos más precisamente como sociópatas. Sin embargo, el narcisista sabelotodo que se vuelve terapeuta no se ve a sí mismo como un explotador. Por lo general está sinceramente convencido de que se preocupa por sus pacientes. Se siente

bien consigo mismo porque está proporcionándole ayuda a gente que solo él es capaz de ayudar.

Todos queremos creer que el trabajo que realizamos es valorado por los demás, por supuesto, pero en la piel de un terapeuta el narcisista sabelotodo necesita tener el sentimiento de que él tiene *mucho más* que ofrecer que cualquier otro colega. Mientras aparenta ser un santo con sus pacientes y aquellos a quienes supervisa, se muestra por otro lado hipercompetitivo con sus colegas y en el fondo los desprecia. El Dr. T, un terapeuta narcisista que conozco personalmente, en alguna ocasión compartió un panel con un experto invitado de talla internacional y mayor reputación que él. El Dr. T se dio a la tarea de formular una crítica de sus ideas tan brutal que terminó rompiendo en llanto.

En la intimidad de su consultorio, el terapeuta narcisista puede mostrarse particularmente atractivo. Puede llegar a insinuar o incluso a expresar llanamente que su «relación» contigo es especial. Mediante revelaciones personales consigue hacerte sentir privilegiado por tener esa cercanía con su vida privada. Quizás también te dedique minutos extra al finalizar la sesión, con lo que demuestra estar profundamente implicado contigo. Si encima de todo te halaga, diciéndote lo perspicaz que eres y lo bien que pareces entender y valorar su trabajo, quizás llegues a sentirte parte de un binomio superior. Al igual que el narcisista seductor, él procurará hacer que te sientas bien contigo mismo para que puedas admirarlo a cambio.

No debe sorprendernos que para el terapeuta narcisista sea difícil reconocer sus fallos e insiste en ser omnisciente. Si llegases a señalarle un error, te culpará a ti en vez de admitirlo. O quizás se ofenda, se enfade o te muestre desprecio si llegas a cuestionarlo. Puede incurrir en una actitud de «a mi manera o nada» tratándose de la terapia, dejándote claro que si no te comportas de cierto modo o no te ajustas a lo que espera de ti, dará por terminado el tratamiento. Como la mayoría de los narcisistas, necesita tener control sobre las cosas.

Una vez que conoces a estos terapeutas narcisistas en un nivel personal, más allá del profesional, te das cuenta de que sus vidas por lo general son un desastre. Matrimonios fallidos, niños enajenados, alcoholismo, etc. Dependen de la admiración de sus pacientes y de sus colegas principiantes para lograr reprimir la vergüenza.

Pastores, predicadores, rabinos y demás figuras religiosas también pueden llegar a explotar a sus congregaciones de un modo parecido. En teoría, un acceso especial a una verdad espiritual es lo que da derecho a un ministerio, y atrae a aquellos que sienten genuina vocación. Sin embargo, esa función también atrae a aquellos narcisistas sabelotodo que quieren ser considerados como individuos superiores e iluminados. La idea de poder pararse en un estrado elevado y entregar «la Verdad» a unos feligreses allá abajo, ejerce una fascinación profunda en el narcisista sabelotodo. Su motivación es el sentimiento de poder y control que ejerce como resultado de lo que (supuestamente) sabe. Cuando es carismático, el narcisista en el púlpito suele promover un ambiente de secta dentro de su congregación.

En las últimas décadas, un gran número de televangelistas carismáticos han logrado congregarse en cantidades enormes de seguidores para después resultar ser unos mentirosos narcisistas extremos que abusaron despiadadamente de sus feligreses con fines personales. Mientras afirmaban ofrecer una iluminación espiritual, estos hombres en realidad estafaron a sus seguidores, robándoles millones de dólares con la única intención de costear sus estilos de vida, pródigos e inmorales.

Disfrazado de gurú o de sabio, el narcisista sabelotodo se sirve de nuestra necesidad de tener héroes y nuestro anhelo por hallar redentores. También explota nuestra sumisión interna ante el liderazgo, aquel modo en que estamos «programados para obedecer a la autoridad», de acuerdo con nuestro legado genético.²⁴ «Cuando se trata de un líder, en especial uno que proclama llevar a cabo una misión extraordinaria, hacemos lo que haríamos con un doctor o un sacerdote o un padre, es decir, le conferimos al individuo las características de su función, y obedecemos al individuo en conformidad con ello.»²⁵ Esta predisposición que tenemos de creer, u obedecer, a nuestros líderes, nos hace presas fáciles de una manipulación por parte del narcisista sabelotodo que se ofrece a darnos orientación psicológica o iluminación espiritual. El movimiento New Age también ha producido su ración de narcisistas sabelotodo. Bhagwan Shree Rajneesh y Sathya Sai Baba son tan solo dos de los numerosos gurús venerados en sus respectivos cultos como seres iluminados y que luego fueron demandados por malversación de fondos y explotación sexual de sus seguidores. Incluso algunos de sus adeptos que estaban al tanto de aquellas fechorías y fueron testigos de aquellos comportamientos inapropiados procuraron distinguir al hombre de sus métodos para preservar lo que consideraban como realmente valioso en su enseñanza. He aquí la extraña paradoja del narcisista sabelotodo: empeñado en elevar y alimentar su inflado sentido de sí mismo, a menudo logra erigir una obra duradera.

En ocasiones, estos individuos son altamente educados, están bien informados y en verdad saben más que la mayoría de la gente. Cuando son dedicados y poseen un talento innato, pueden lograr grandes proezas. Pero en el proceso tienden a tratar a sus colaboradores con menosprecio y se rehúsan a darles algún crédito. Ya que insisten en decir que saben qué es lo mejor, arrojan su autoimagen de ganadores sobre todos los demás para convertirlos comparativamente en perdedores. Puesto que carecen por completo de humildad, publicitan una y otra vez que son la persona más lista, la más perspicaz y la más ingeniosa.

Y a veces sí lo son.

Think Different

La gente que trabajó de cerca con Steve Jobs tiene un nombre especial para referirse a su legendaria habilidad para imponer su punto de vista sobre los demás. Haciendo alusión a uno de los primeros capítulos de la serie *Star Trek*, sus colegas de Apple llamaban a esa

capacidad muy suya el *campo de distorsión de la realidad*. Andy Hertzfeld, quien fuera miembro del equipo Macintosh, lo describe como «una confusa mezcla de un estilo retórico carismático, una voluntad indomable y un ímpetu por transformar cualquier dato en función del objetivo a alcanzar».²⁶ Según el biógrafo Walter Isaacson, Jobs era propenso «a aseverar cualquier cosa, ya sea un evento histórico o el autor exacto de una idea en una reunión, sin tener la menor consideración por la verdad. Hablaba con la clara intención de desafiar la realidad, no solo ante los demás, sino ante sí mismo».²⁷

Para Jobs era muy difícil reconocer que alguno de sus empleados pudiera desarrollar ideas creativas. Con frecuencia se adueñaba de sus sugerencias y se atribuía la paternidad de aquellas reflexiones. Bud Tribble, otro miembro del equipo Macintosh, ha declarado acerca de Jobs que «si le cuentas una idea innovadora, por lo general va a contestar que es estúpida, pero después, si en realidad le pareció atractiva, dejará pasar una semana exactamente y vendrá hacia ti para compartirte tu idea, como si se le hubiera ocurrido a él».²⁸ Como buen narcisista sabelotodo de primer orden, Jobs estaba convencido casi siempre, donde sea que estuviese y con quien sea que se encontrase, que era él quien más sabía. Se veía a sí mismo como un intelectual superior, a la par de Einstein, pero también como un ser iluminado similar a Gandhi o a algún gurú de la India.²⁹

Tenía un sistema «binario de categorización de las cosas. En cuanto a la gente, esta era “iluminada” o, bien, “pendeja”».³⁰ Si entrabas en la segunda categoría, te trataba con un total desprecio. Se mofaba de ti, te llamaba tonto o te humillaba con toda intención delante de tus colegas. Jobs prácticamente «profesaba la falta de tacto» y no podía «refrenar hacer alarde de su inteligencia cruel y avasalladora siempre que se encontraba en compañía de alguien» que consideraba inferior.³¹ Aquí presenciamos la dinámica ganador-perdedor inherente al narcisismo, impuesta desde el mundillo de los innovadores tecnológicos. Jobs se veía a sí mismo como el máximo ganador y frecuentemente se deleitaba con hacer sentir a la gente a su alrededor como perdedores.

Una antigua empleada de Apple, Joanna Hoffman, describe la situación a la perfección: «Tenía la asombrosa habilidad de saber exactamente cuál era tu punto débil, qué te haría sentirte pequeño, qué te llenaría de vergüenza.» «Es un rasgo característico de la gente con carisma y que sabe cómo manipular a las personas. El simple hecho de saber que tiene el poder de destrozarte te hace sentirte vulnerable y dispuesto a ganarte su aprobación, entonces tendrá la facultad de elevarte y ponerte en un pedestal y adueñarse de tu voluntad.»³² Muchos de los colaboradores que conocieron bien a Jobs concuerdan en que su necesidad imperiosa por ejercer control sobre otras personas y los eventos que lo rodeaban era el rasgo más notable de su personalidad. En ocasiones emprendía la seducción de las personas para conseguir que estas lo idealizaran e hicieran su voluntad. En otras, más frecuentes, las acosaba y humillaba hasta someterlas.

Al igual que otros narcisistas extremos, Jobs creía que las reglas fundamentales no se aplicaban a su persona. Desde los primeros años de la primaria, era claro que él no estaba «dispuesto a aceptar ningún tipo de autoridad».³³ Rompía las reglas y retaba a sus

maestros. Sus padres nunca lo castigaron o procuraron corregir su actitud transgresora. Ya siendo adulto, conducía su auto sin placas y lo estacionaba en lugares reservados para gente discapacitada. En una ocasión se hizo acreedor a una multa por conducir su auto a más de 160 kilómetros por hora, y le dijeron que iría a parar a la cárcel si volvía a alcanzar semejante velocidad. En cuanto se retiró el policía, volvió a acelerar a más de 160 kilómetros por hora. Jobs también menospreciaba las reglas ordinarias que rigen las relaciones sociales: no llegaba a reuniones que él mismo había programado, se invitaba a casa de sus amigos sin dar aviso, figurándose que le servirían de cenar, y llamaba a sus amigos por teléfono en medio de la noche para discutir una idea que no podía esperar.

Jobs era conocido por su «déficit de empatía», como lo analizó Isaacson.³⁴ Durante cinco años estuvo saliendo y luego viviendo con una mujer llamada Tina Redse, quien le contó a Isaacson «lo increíblemente doloroso que resultaba estar enamorada de alguien tan ensimismado. Preocuparse por alguien que parecía incapaz de preocuparse por los demás era un infierno atroz que no le deseaba a nadie».³⁵ Años después se topó con un análisis del trastorno narcisista de la personalidad en un manual de psiquiatría y sintió que este encajaba con Seteve Jobs a la perfección, agregando: «Creo que el problema es la empatía, le falta la habilidad para empatizar.»³⁶

Un colega muy antiguo, Del Yocam, opina que la falta de empatía de Jobs y «su deseo por controlar absolutamente todo lo que lo rodea, emana directamente de [...] haber sido abandonado al nacer». Joanne Schieble, la madre biológica de Job, era una estudiante de posgrado cuyos padres se oponían a su voluntad de casarse con Abdulfattah Jandali, un profesor asistente musulmán originario de Siria, a pesar de que estaba embarazada. Como resultado de la inmensa presión que ejercieron sobre ella, puso al niño en adopción (aunque terminó por casarse con Jandali). La primera relación sería que tuvo Jobs, Chrisann Brenann, dice que el haber sido puesto en adopción dejó a Jobs «hecho añicos».³⁷ Andy Hertzfeld concuerda en esto: «La clave para entender por qué por momentos Steve es incapaz de contener el impulso que lo lleva a ser tan instintivamente cruel y perjudicial con la gente [...] hay que buscarla en el hecho de que fue abandonado al nacer. El verdadero problema subyacente es el tema del abandono en la vida de Steve.»³⁸

Al entrar en los treinta, después de que muriera su madre adoptiva, Jobs logró averiguar el paradero de Schieble, con quien construiría una relación. Fue entonces cuando descubrió que tenía una hermana (la escritora Mona Simpson) y que Jandali había abandonado a su mujer y a su hija cuando Mona tenía cinco años de edad. Cuando Simpson finalmente dio con Jandali, Jobs se negó a verlo y luego rechazó cada una de las ofertas para establecer contacto. «En ese entonces yo ya era un hombre acaudalado», se justifica Jobs, «y no confiaba en que no intentaría chantajearme o venderle la historia a la prensa».³⁹ Jobs, sin más reparos, relegó a su padre al rol de donador de esperma. Sus padres biológicos «fueron mi banco de esperma y óvulo. No se trata de ser duro, así fue, un asunto de banco de esperma y nada más».⁴⁰

Al insistir en que la separación con su madre al nacer no tuvo absolutamente ningún impacto en su desarrollo, Jobs retoma la creencia popular según la cual una adopción al nacer no es motivo de trauma. La verdad es, según lo han estado demostrado trabajadores sociales e investigadores durante los últimos sesenta años, que la adopción *siempre* es motivo de trauma para el niño de un modo u otro. Aun cuando se lleve a cabo inmediatamente después de nacer, supone una ruptura en la relación de apego que se fue desarrollando durante el embarazo.

Muchos doctores y psicólogos ahora saben que el vínculo entre la madre y su cría no empieza al nacer, sino que corresponde a un proceso continuo de eventos fisiológicos, psicológicos y espirituales que empiezan en el útero y siguen durante el período de vinculación postnatal. Cuando esta evolución natural es interrumpida tras una separación postparto de la madre biológica, la experiencia resultante de abandono y pérdida queda indeleblemente marcada en el inconsciente de estos niños, provocando lo que llamo la *herida primaria*.⁴¹

Esta *herida primaria* impuesta a la psique incipiente se encuentra en el corazón de la vergüenza fundamental. El trauma a temprana edad le inyecta al niño en crecimiento la sensación de que algo salió terriblemente mal en su desarrollo, la cual se concreta a menudo en el arquetipo de carácter defensivo que ejemplifica Steve Jobs a la perfección. No ha de sorprendernos, pues, que el psicoanalista Otto Kernberg defina a los niños adoptados como uno de los cinco grupos más propensos a desarrollar un trastorno narcisista de la personalidad.⁴²

A pesar de su famosa personalidad odiosa y su relación conflictiva con la verdad, Steve Jobs ha seguido siendo un héroe para millones de personas tras su muerte, y se le venera como un genio creativo que ha moldeado en gran parte nuestra relación con la tecnología moderna. Por lo visto, estamos dispuestos a perdonarle su carácter arrogante y su falta de empatía al narcisista sabelotodo, siempre y cuando nos aporte algo de gran valor.

Cómo lidiar con el narcisista sabelotodo

Los fastidiosos ensimismados como Mónica son fáciles de identificar y, por lo general, también de eludir (a menos de que sean parte de tu familia). En cambio, cuando uno no tiene la posibilidad de escapar de ellos, de pronto se percata que se ha vuelto hostil o antagónico. Quizás te sorprendas deseando «meterles un balazo»: en esa ceremonia insoportable a la que asistí, sin saber bien cómo, empecé a rebatir mucho de lo que decía Mónica, únicamente porque me molestaba su inagotable presunción de que sabía más que cualquiera. Puesto que obedece a la dinámica ganador-perdedor, el narcisista sabelotodo nos obliga a asumir un papel inferior, y nosotros naturalmente queremos voltear la tortilla. Aquella noche proferí un par de comentarios irónicos contra Mónica (los cuales fueron recibidos con algarabía y alivio por parte de los demás padres), pero

más tarde me sentí mal por ello.

En vez de iniciar un enfrentamiento del tipo «a ver quién gana», recuerda que lo que motiva a un narcisista sabelotodo es la vergüenza, aun cuando no la puedas ver. Dotado con aquel entendimiento, puede incluso que llegues a sentir algo de compasión por una persona que necesita tan obcecadamente elevar y defender un concepto de sí superior. Al igual que aquella señora que *se pica, porque ajos come*, su insistente afirmación de que sabe más que tú es reflejo de una duda subyacente acerca de su verdadero valor como persona.

El narcisista sabelotodo en el trabajo supone un desafío mucho mayor puesto que no tienes más alternativa que encararlo. Por lo general, la mejor estrategia consiste en hacer caso omiso de su «ayuda», o darle cortésmente las gracias y pasar a otra cosa. Un enfrentamiento directo derivará, sin duda, en una intensa pugna por la supremacía. Quizás también puedas intentar aplacar al narcisista sabelotodo invitándolo a «bajar» de su pedestal: demuestra humildad y expresa un punto de vista flexible. Ábrete a sus ideas sin necesariamente avalarlas. También resulta útil tener sentido del humor: si sus modos de superioridad y desprecio no logran disparar tu ira, seguramente encuentres al narcisista sabelotodo un tanto absurdo y, a fin de cuentas, inofensivo.

Como cura, terapeuta o gurú, el narcisista sabelotodo representa una amenaza mayor y un reto superior porque estamos predispuestos a creer en él. Lidar con aquel tipo de narcisista implica mantenerse alerta, por así decirlo, y seguir pensando por uno mismo. Evidentemente, resulta embriagador pensar que alguien posee la respuesta. Encontrar un camino en la vida es un reto al que nos enfrentamos todas las personas. Aguantar la confusión emocional y la duda espiritual puede llegar a ser una experiencia dolorosa. Por ello, posiblemente prefieras encomendarte a un terapeuta o a un gurú que alumbré tu camino. Sin realmente confesártelo a ti mismo, posiblemente anheles ceder toda autoridad sobre tu propia vida a alguien que parece tener la respuesta.

Mantente escéptico. En cuanto observes comportamientos que no parecen acoplarse al papel de guía espiritual o psicológico, no trates de explicártelos, no dejes que tu predisposición por obedecer a la autoridad nubla tu entendimiento. Lidar con este tipo de narcisista sabelotodo una vez más exige de ti que mires hacia dentro y aprendas a conocerte mejor a ti mismo. Muchos de nosotros anhelamos una salvación, y creer en alguien más puede expandir nuestra percepción y brindarnos algunas respuestas, pero en el fondo debemos seguir pensando por nosotros mismos.

NOTAS

²⁴ Martha Stout, *The Sociopath Next Door: The Ruthless versus the Rest of Us*, Nueva York, Broadway Books, 2005, p. 60.

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ Walter Isaacson, *Steve Jobs*, Nueva York, Simon & Schuster, 2011, p. 118 [Versión en español: *Steve Jobs, la biografía*, Madrid Debate, 2015.]

²⁷ *Idem*.

²⁸ *Ibidem*, p. 120.

²⁹ *Ibidem*, p. 119.

³⁰ *Idem.*

³¹ <http://www.esquire.com/features/second-coming-of-steve-jobs-1286>

³² W. Isaacson, *Steve Jobs...*, p. 121.

³³ *Ibidem*, p. 12.

³⁴ *Ibidem*, p. 246.

³⁵ *Ibidem*, pp. 264-265.

³⁶ *Ibidem*, p. 266.

³⁷ *Ibidem*, p. 5.

³⁸ *Ibidem*, p. 118.

³⁹ *Ibidem*, p. 257.

⁴⁰ *Idem.*

⁴¹ Nancy Newton Verrier, *The Primal Wound: Understanding the Adopted Child*, Baltimore, Gateway Press, 2003. [Versión en español: *El niño adoptado: Comprender la herida primaria*, Barcelona, Eidon, 2010.]

⁴² Otto F. Kernberg, «Pathological narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical background and diagnostic classification» en E. F. Ronningstam (ed.), *Disorders of Narcissism: Diagnostic, Clinical, and Empirical Implications*, Washington D. C., American Psychiatric Press, 1998, pp. 29-51.

⁴³ Donald Nathanson, *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*, Nueva York, W. W. Norton, 1992, p. 128.

Estoy en lo correcto y tú no

El narcisista moralizante

Una tarde, al volver de la escuela, Fiona buscó en Google la frase *crueledad contra los animales* y, entonces, como le gustaba decir: «Mi vida cambió para siempre. Supe cuál era mi vocación.» Con tan solo once años en aquel entonces, pasó horas y horas buscando información sobre la ASPC, PETA y otras asociaciones dedicadas a defender los derechos de los animales. Descubrió con auténtico horror las espantosas condiciones de los animales en los mataderos industriales, los abusos a los que son sometidos en los laboratorios financiados por la industria farmacéutica y las vidas infames que llevan en los circos. Ingrid Newkirk, cofundadora de PETA, se volvió una heroína para Fiona. Una noche, mientras se reunía la familia para cenar, poco antes de cumplir los doce años, declaró que se volvería vegetariana.

«Come lo que quieras», le dijo su madre, «pero no creas que te voy a preparar comidas especiales.»

«Los animales también sienten», argumentó Fiona, «igual que la gente y, sabiendo lo que sé, no puedo seguir comiéndolos. No está bien». Mientras decía esto dirigió su mirada hacia los platos que tenían frente a ellos los demás miembros de su familia, repletos de cerdo asado.

Su hermano Miles, seis años mayor que ella y a punto de concluir la preparatoria, le obsequió una sonrisa cargada de admiración burlona. Con voz melosa le dijo: «Eres tan buena persona, Fiona. Cuando crezca, quiero ser igualito a ti. Lo digo en serio».

Su padre y su madre se rieron junto con su hermano. Fiona muchas veces se sentía fuera de la familia, mucho menos ocurrente y suelta con el lenguaje. Su madre, mordaz y perspicaz hasta la médula, le había dejado claro que ella había sido un «accidente» y que nunca habían planeado tener un segundo hijo. Desde que tuvo uso de razón, Fiona se sintió no deseada.

Después de la cena, cuando estaba sola en su habitación, se imaginó a sí misma sometiendo a Miles a las mismas torturas que eran cosa común en los laboratorios de experimentación animal. Se lo merecía por ser tan idiota.

En la preparatoria, Fiona se convirtió en una activista escolar, involucrándose en una causa tras otra. Junto con un grupo de seguidores con quienes compartía la misma

mentalidad, en una ocasión organizó una protesta contra la falta de menús vegetarianos y veganos en la cafetería. Cuando vieron que la dirección no les prestaba atención, el grupo optó por ocupar la oficina del director y montar una sentada que acabó siendo retransmitida en los noticieros de la noche. «¡Los vegetarianos también tienen derechos!», dijo frente a las cámaras. En su página de Facebook, Fiona subió una liga hacia el video del reportaje con el título: «¡¡¡Por fin nos están escuchando!!!».

Aunque se juntara con otros estudiantes en numerosas protestas, Fiona no tenía ningún amigo íntimo. De vez en cuando desarrollaba una gran afinidad con alguna otra chica, por lo general una defensora exaltada de alguna de sus causas, pero tarde o temprano se distanciaban cuando la nueva amiga ponía en duda el juicio de Fiona o abogaba por métodos menos controvertidos.

«Estás conmigo o estás contra mí», solía decir Fiona.

Una de aquellas amistades terminó abruptamente cuando la familia de la otra chica compró un cachorro de raza con un criador de la ciudad. Cuando le compartieron una foto del adorable perrito, Fiona estalló en ira.

«¡Tener una mascota es lo mismo que tener a un esclavo, si quieres mi opinión. Pero por lo menos hubieras podido adoptar a un perro abandonado. Me parece *muy* mal darle tu dinero a los criaderos habiendo tantos animales buscando un hogar!»

Cuando la chica quiso objetar, Fiona la excluyó brutalmente de su club de defensa de los derechos de los animales.

Al iniciar su último año de preparatoria, Fiona se volvió vegana. Miles, quien estudiaba derecho en otra ciudad y había llegado a casa para el Día de Acción de Gracias, hizo los mismos comentarios sarcásticos de siempre acerca de los hábitos alimenticios de su hermana, pero Fiona no mordió el anzuelo. Mientras su madre preparaba la tradicional cena, ella se empeñó en ser lo más molesta posible, elaborando su propia comida a base de arroz integral, calabaza, col y frijoles negros. Después de bendecir los alimentos, Fiona le dijo a su familia que ese año se sentía especialmente agradecida por poder festejar con ellos aquella fecha sin tener que sacrificar criaturas inocentes. A todos les regaló una sonrisa angelical.

Con la boca llena de pavo al horno, Miles declaró: «¿Sabías que los cultivos de arroz o de trigo matan hasta veinticinco veces más animales por gramo de proteína disponible que la ganadería bovina?» Evidentemente había estado leyendo sobre el tema y se había preparado para la discusión. «Cuando aras el campo para cultivo, acabas con todas las ranas, ratones y serpientes que tienen allí su hábitat. Esos también son animales, ¿sabes?»

Fiona le clavó la mirada pero no dijo nada. Cuando se fue de casa al año siguiente para ir a la universidad, mantuvo un contacto limitado con sus padres y rompió por completo su relación con Miles.

A los diecinueve años tuvo su primer noviazgo con Cooper, un chico también vegano con quien cofundó una división local de PETA. Juntos protagonizaron numerosos actos

públicos que le valieron la atención de los medios de comunicación. Pero cuando Fiona decidió reproducir el infame número de activismo de Ingrid Newkirk —colgarse desnuda de un gancho de carnicero dentro de las oficinas del sindicato de estudiantes—, Cooper le dijo que se estaba pasando de la raya.

«Si no piensas apoyar mis convicciones, te puedes marchar», le contestó Fiona.

«Te preocupas más por llamar la atención que por las causas mismas que defiendes», le respondió Cooper encolerizado.

«¡Vete al diablo!», gritó ella.

Rompieron y Cooper renunció a su puesto en aquella división de PETA. Cuando otros miembros preguntaron por su partida, Fiona se refirió a él como a un ser débil y falso. «Para él solo fue una moda pasajera.»

¿Alguna vez te has preguntado cuáles son mis necesidades?

Muchos veganos y vegetarianos tienen la firme convicción de que comer carne es un acto inmoral, pero la actitud de Fiona hacia sus amigos y familiares refleja un tipo de santurronería moralizante. No solo expresa su desacuerdo con ellos sino que además, a su parecer, su punto de vista es superior y más íntegro que el de ellos. Ella está en lo correcto y ellos no. Ella es una «buena» persona, y si la gente la cuestiona, entonces son «malos» y se apartará de ellos por completo. Pero como lo sugería su exnovio Cooper, su deseo por llamar la atención mediática a veces parecía ser un aliciente mayor que su misma convicción personal. Ella necesita que otros la *vean* y reconozcan su superioridad.

El narcisista moralizante aparece en todos los entornos sociales, en especial dentro de las comunidades religiosas. Mucha gente vive su fe con profundo apego, pero el creyente narcisista insiste en hacer alarde de su devoción, como si eso lo convirtiera en una mejor persona. Quiere ser admirado por la intensidad de su fervor. Suele juzgar a todos y cada uno, y al mismo tiempo hace poco caso de la caridad cristiana. Exhibe ostentosamente su participación en causas honorables, en comités, en iniciativas pioneras que logran llamar la atención. Dentro de su entorno familiar, es a la vez emocionalmente negligente y exigente. Frecuentemente lucha con familiares y les guarda rencor, mostrándose duro o carente de empatía.

Mi paciente Winona estuvo casada con un hombre que se consideraba inspirado y espiritualmente superior. Mark dedicaba horas al estudio de las Escrituras, y con frecuencia le decía a Winona lo que la Biblia le había revelado acerca de sus defectos como esposa. Siempre que discutían, él invariablemente le decía que estaba equivocada, que si accedía a acercarse más a la palabra del Señor, como él lo hacía, se percataría de sus errores. Si ella esbozaba la menor crítica hacia su comportamiento, él inmediatamente protestaba con ataques a su persona.

Mark había instaurado una rigurosa agenda según la cual debían tener sexo tres veces por semana, sin importar que Winona lo quisiera o no. También le dijo que, según la Biblia, las labores domésticas y el cuidado de los niños eran «responsabilidad de la mujer». Cuando le convenía a él, asistía a algún retiro religioso sin importarle su mujer e hijos. Las raras ocasiones en que Winona se quejaba de su negligencia o hablaba de sus necesidades, inmediatamente le volteaba la tortilla. «Siempre estás hablando de *tus* necesidades. ¿Y qué hay con las mías? ¿Alguna vez te has preocupado por mí y por *mis* necesidades?»

Winona y Mark finalmente solicitaron ayuda pastoral ante los líderes de su iglesia. Al principio, aquellos líderes procuraron no tomar partido por ninguno, pero conforme el intenso egoísmo y la insensibilidad de Mark se hacían más patentes, terminaron por respaldar a Winona en su deseo por obtener el divorcio. Durante los meses que siguieron, Mark mandó repetidos correos a su predicador y a los consejeros con quienes habían trabajado, acusándolos de descuido espiritual en el ejercicio de su labor pastoral. Se vistió de mártir traicionado por los presbíteros de su Iglesia. Insistió en declarar que ante los ojos de Dios él era un hombre inocente que había sido vejado.



En mis años de práctica he visto a muchos de mis pacientes relatar sus peleas conyugales, narrando con detalle e indignación las veces que habían sido maltratados o malinterpretados por sus parejas. Me ha tocado escuchar invectivas legítimamente enfadadas que me hacían pensar en alegatos ante el juez. En estos, mi paciente presentaba un caso claro en el que «demostraba» cómo era que la infame pareja estaba completamente equivocada. A menudo me daba la impresión de que mis pacientes se estaban dibujando a sí mismos como gente *extremadamente bondadosa*, como las víctimas honestas de sus parejas *excesivamente pérfidas*.

Este tipo de conflictos por lo general surgen en relaciones que empezaron con una idealización mutua extrema. Como pude analizarlo en el capítulo cinco, el amor romántico es un estado mental cuasi delirante en el que dos personas convienen en ser las personas más atractivas y fascinantes del universo. Se vuelven el centro del universo del otro y a menudo se idealizan mutuamente y con mucha intensidad. Naturalmente, la idealización se desvanece y cada uno desarrolla una visión más realista del otro, junto con un amor más razonable. Sin embargo, los hombres y las mujeres que se apoyan en mecanismos de defensa contra la vergüenza no soportan ser «vistos» de forma más íntegra y clara. Conforme empieza a desvanecerse la idealización mutua, esta se desmorona por completo, dando paso a una polarización extrema en la que cada uno reclama la condición de ganador para sí, y la de perdedor para el otro. Se enfurecen el uno con el otro empleando los términos más hirientes de la moral, dando paso libre a la rabia.

Después de una violenta pelea con su esposo Eric, mi paciente Denise se quedaba

horas en vela repitiendo para sus adentros las palabras que habían sido pronunciadas. Con enfoque acusatorio, repasaba absolutamente todos los fallos de Eric hasta lograr aniquilar su reputación en su mente. Dedicaba los primeros minutos de la siguiente sesión a relatar los pormenores de la pelea en términos de bueno y malo. Aunque no siempre lo formulara así, en su mente ella poseía un conocimiento más profundo de las cosas y de sí misma debido a sus largos años de terapia, a diferencia de Eric que no sabía nada de sí mismo o del instinto destructivo que dictaba su comportamiento. Ella era superior e ilustrada, mientras que él se mantenía enfrascado en la oscuridad. Ella estaba en lo correcto, él no.

Denise venía de una familia extremadamente conflictiva. Cuando empecé a trabajar con ella en su juventud, ya arrastraba detrás una larga experiencia de abuso de drogas e impulsos autodestructivos. Con los años, logró avances significativos como resultado de nuestras sesiones: se graduó de la universidad, construyó una carrera profesional, se casó con un experto en su campo y tuvo un hijo. Pero, al igual que mucha gente que huye de la vergüenza, había desarrollado una cierta identidad defensiva posterapia: mientras que antes se había sentido muchas veces inferior a los demás, a causa de su pasado familiar y sus problemas de juventud, ahora se veía a sí misma como superior (como una ganadora psicoanalítica) gracias a todo el conocimiento que había amasado durante nuestros años de trabajo juntos. El profano Eric a menudo se veía relegado al rol de perdedor.

Inconscientemente, Denise sentía vergüenza y culpa por la manera descabellada en la que propiciaba estas peleas. En su incansable intento por volverse “Denise la ganadora”, se había rehusado a reconocer sus propios límites y a menudo emprendía más de lo que podía realizar en su vida diaria. Como resultado, tendía a ceder bajo la presión y se volvía más olvidadiza, irritable, propensa a ataques de cólera, intolerante ante las necesidades emocionales de su familia, etc. Era presa de un insomnio terrible. En vez de expresar remordimiento por las malas decisiones que había tomado, buscaba algo que reprocharle a Eric, provocándolo hasta que estallara una pelea.

Denise veía el problema en términos de blanco o negro: 1) o bien ella tenía toda la razón y Eric era el culpable de todo, 2) o bien estaba tan locamente descabellada que mejor sería darnos por vencidos y abandonarla de una vez por todas.

Puesto que el reconocimiento de su propia contribución en estas peleas implicaba reconectar con la vergüenza, por lo general se atrancaba en su autoimagen de “Denise la ganadora” con gran ahínco. Cuando era atacado, Eric a menudo respondía con la misma intensidad, llamándola *loca* y tratándola con sumo desprecio. En otros tiempos, siempre que yo procuraba sugerir un enfoque más matizado, se tornaba contra mí y me acusaba de ser insensible o de aliarme con Eric contra ella. A punto de iniciar el divorcio, Eric entró a terapia con uno de mis colegas más cercanos.

El matrimonio de Eric y Denise pudo salir adelante porque ambos aprendieron a desactivar la dinámica ganador-perdedor que caracterizaba aquellas peleas. Con el tiempo, Denise encontró el modo de soportar mejor su vergüenza, de reconocer sus

límites y cuidar mejor de ella misma. Los matrimonios con un narcisista moralizante rara vez tienen un final tan feliz. A todo lo largo de una larga instancia de divorcio e incesantes disputas en torno a la custodia de los hijos, marcados por su brutalidad, Neal, el exesposo de mi paciente Alexia mantuvo una posición de integridad agraviada: insistía en que era un hombre sobresaliente que siempre había persistido en obrar cabalmente, mientras que ella era una cabrona inescrupulosa y manipuladora, carente de cualquier moral o valores nobles.

Para la mayoría de la gente, el derrumbe de un matrimonio o de una relación duradera es vivido como una acuciante herida narcisista. Ver que el amor y la admiración de una pareja se va suele *doler*, sobre todo cuando no se lo espera uno, y a menudo nos sentimos humillados o avergonzados por la experiencia (recuerda la manera en que reaccionó Kitty cuando se percató de que Vronsky había perdido todo interés en ella). Cuando el objeto de nuestro cariño decide que ya no nos merecemos su amor nuestra autoestima se estremece. Quizás pongamos en duda lo que valemos como persona y nos retiremos del mundo para sanar nuestras heridas en privado. Con el tiempo, conseguimos llorar el fin de nuestra relación y, en el mismo proceso recobrar nuestro amor propio.

Por otro lado, si no logramos soportar la vergüenza que acompaña al rechazo, probablemente respondamos con defensas narcisistas, procurando transformar a la otra persona en un abyecto perdedor. Cuando Natalie (ver capítulo dos) descubre el mensaje de voz de su novio y se percata de que tiene la intención de romper con ella, el dolor no dura más que unos segundos antes de convertirse en una ira moralizadora: «¡Los hombres son todos unos desgraciados!» Nadie se toma bien el rechazo. Entendemos y simpatizamos con su reacción porque sabemos que está sufriendo. Más tarde quizás sea capaz de distanciarse de su relación, una vez que se halle menos abrumada.

El narcisista moralizador nunca toma distancia. En vez de ello, reparte culpas. Durante años después de terminado su matrimonio, el esposo de Winona, Mark, mantuvo su papel de mártir. Quizás conozcas alguna situación similar en tu propio entorno. Como yo, quizás hayas podido escuchar a algún conocido proferir improperios hacia una expareja, pintándola como a alguien carente de cualquier cualidad rescatable, y te hayas preguntado si no habría otra versión de las cosas. Conforme vayas escuchando las invectivas, tal vez quieras recordarle que alguna vez estuvo enamorado de aquella persona. La pareja que ha sido traicionada es particularmente propensa a reaccionar con este tipo de enfado moralizador en el que los sentimientos de humillación desembocan en una actitud de defensa narcisista contra la vergüenza, que ya a estas alturas somos capaces de reconocer.

Donald Nathanson analiza esta dinámica en términos de *asco* (uno de los afectos innatos). «En el mundo interpersonal», dice, «siempre que exista asco habrá una alteración mayor de la autoestima o de la estima que le manifestamos a alguien. Un divorcio puede ser percibido como una victoria si vemos al otro como mero objeto de nuestro asco.»⁴⁴ En otras palabras, repelemos la vergüenza que provoca el rechazo (esa

«alteración mayor de la autoestima») al desarrollar sentimientos de asco por aquella persona que alguna vez amamos. Según Nathanson, aquel asco a menudo se manifiesta con desdén, «una forma de ira con la cual declaramos a la otra persona [...] estar muy por debajo de nosotros y no merecer más que el rechazo».⁴⁵ De este modo, el desprecio, una de las defensas narcisistas elementales contra la vergüenza convierte al otro en un perdedor, mientras lo juzgamos desde lo alto.

El narcisista fanático

La persona que se comporta de un modo racista, muy probablemente se haya impregnado de esas opiniones observando a su entorno: las sociedades racistas por lo general institucionalizan y educan encubiertamente a sus ciudadanos dentro de la intolerancia. Pero en otros casos los individuos sostienen puntos de vista racistas que entran en conflicto con el ámbito social en el que se desarrollaron. Para lograr entender lo que motiva a tales individuos es necesario echarle un vistazo a la dinámica narcisista: el individuo racista es a menudo un narcisista que eleva su autoimagen en detrimento de los grupos raciales o minoritarios que sitúa por debajo de él.

Soy un ganador y, por lo tanto, tú, que perteneces a este o aquel grupo, eres un perdedor.

Los narcisistas acosadores (ver capítulo tres) con frecuencia manifiestan actitudes racistas y persiguen a las minorías con celo doctrinario. «Puesto que se sienten superiores a sus víctimas, creen que tienen tanto la capacidad como el derecho de abusar de ellos. También son proselitistas convencidos que tan solo ellos poseen la verdad y que su voluntad es única y legítima [...] que son puros y los demás impuros.»⁴⁶ En resumen, el narcisista moralizante con actitudes racistas se percibe a sí mismo como ilustrado y a su víctima como inferior, como a un perdedor digno de desprecio que se merece todo lo que recibe. Al igual que cualquier narcisista extremo, carece decididamente de empatía.

La moralización del fanático encarna una defensa narcisista contra algún aspecto temido u odiado de su ser, y que ha sido renegado y proyectado en aquel otro que considera inferior. La homofobia constituye un ejemplo útil y familiar. Durante muchos años algunos psicólogos profesionales —y otros de salón— han sugerido que la gente que ostenta actitudes acres de homofobia secretamente alberga una atracción por su mismo sexo, y algunos estudios recientes han demostrado de manera empírica que esto resulta cierto.⁴⁷ Para proteger su autoimagen idealizada de heterosexuales, los homófobos reniegan de sus propias atracciones y luego proceden a menospreciar aquellos sentimientos que existen «dentro» de los demás, por así decirlo.

El homófobo a menudo expresa su intolerancia hacia el comportamiento y el sexo homosexual con superioridad moralizante, en términos de creencia religiosa. Muchos homófobos creyentes dedican todo su esfuerzo a la conversión de jóvenes gays a una vida heterosexual, y obtienen al fin y al cabo fama y gran influencia. Posiblemente

promuevan un tipo de psicoterapia que emplea estímulos aversivos para castigar comportamientos que no se ciñen a los estereotipos de género y para recompensar aquellos que sí lo hacen. A menudo arremeten contra la inmoralidad y la destrucción que emana de la homosexualidad, llamándola un pecado y contraria a la ley del Señor.

Como se ha podido observar en ocasiones, algunos de estos homófobos creyentes han estado viviendo vidas paralelas, contratando los servicios de gigolós o sirviéndose de la aplicación Grindr para propiciar encuentros anónimos. Mientras en público siguen denunciando la homosexualidad, incapaces de disimular su asco, en privado llevan a cabo las mismísimas prácticas que condenan.

Según la teoría psicoanalítica clásica, el asco a menudo es una manifestación de una *formación reactiva*, un tipo de defensa psicológica ante los impulsos prohibidos o inaceptables. Para lograr deshacerse de su ser homosexual, plagado de vergüenza, el homófobo engendra sentimientos de asco hacia sus propios deseos homosexuales, se construye una falsa identidad idealizada (de heterosexual), y dedica toda su vida pública a defender la idea según la cual todos aquellos que manifiestan esas mismas inclinaciones sexuales son seres deficientes y pecaminosos. Puede llegar a convertirse en un soldado moralizador en guerra contra la homosexualidad, haciéndose pasar por una autoridad respetable cuando en realidad se está mintiendo a sí mismo y a todos los demás sobre su verdadera naturaleza.

Cuando lleva a cabo su carrera en las grandes esferas de la política, de la industria del entretenimiento o del deporte profesional, el narcisista moralizante cuenta con una poderosa plataforma desde la cual puede expresar su desprecio y la negación de su propia vergüenza. Como lo hemos visto, su «superioridad moral» por momentos adopta un tono religioso capaz de disimular ese desprecio. Una humildad fingida, combinada con una simulada devoción por las Escrituras y los valores «tradicionales» pueden disimular el verdadero propósito de su cruzada: respaldar una autoimagen defensiva e idealizada, capaz de mantener alejada la vergüenza.

Pero sucede que el desprecio del moralizador por las demás personas es demasiado obvio. En vez de esconderse detrás de una máscara de virtudes, algunos eminentes narcisistas hacen caso omiso de la humildad y usan su poder y posición en la sociedad para expresar su desdén mientras ensanchan su propia autoimagen endiosada. Y aunque aquella convicción por lo general supone una superioridad moral o religiosa, un narcisista extremo desprovisto de creencias religiosas también puede manifestar una actitud moralizante. Algunos narcisistas se expresan en tono moralizador porque se imaginan que entienden mejor que nadie lo que se debe hacer o lo que se debe opinar. En vez de apoyarse en las Escrituras o en valores morales tradicionales, se ven a *sí mismos* como la máxima fuente de legitimidad discursiva.

Al igual que el narcisista acosador que persigue a sus víctimas para lograr afianzar su propia condición de ganador, el narcisista moralizante que se expresa en el micrófono precisa de un contrincante que humillar para así demostrar su entendimiento superior. Si

se encuentra en una posición de mando, posiblemente abuse de sus empleados y los trate con menosprecio. Suele provocar peleas y escenificar conflictos a los que le da mucha publicidad, con lo que demuestra su superioridad, al ridiculizar a sus enemigos haciéndolos pasar por perdedores, idiotas y llorones. Y al igual que el narcisista sabelotodo debe tener la razón, siempre.

El ejemplo que sigue, el del empresario Isaac Feldman, es ficticio, pero en la vida real corresponde a un caso común de narcisismo moralizante de gran altura, el que se puede observar entre los altos ejecutivos de las compañías multinacionales, las promotoras inmobiliarias y los medios de comunicación.

Entre más grande, mejor

Nathan Feldman, el padre de Isaac, opinaba que solo existían dos tipos de personas en el mundo, los ganadores y los perdedores. Todos los Feldman evidentemente debían ser ganadores. Mientras fue un pequeño promotor de bienes raíces en Montreal, Nathan ya había acumulado varios millones de dólares y contaba con que sus hijos acrecentaran la fortuna de la familia. El mayor, Jason, era de temperamento afable y claramente no era el indicado para llevar a cabo esa tarea. Nathan lo veía como a un debilucho inútil y depositó todas sus esperanzas en Isaac, quien no lo defraudó.

Desde una edad temprana, Isaac fue hipercompetitivo y siempre sintió el apremio de ser el mejor en lo que emprendiera, desde los deportes hasta sus resultados escolares. Fue una estrella de *hockey* en la preparatoria, pero no tenía un solo amigo. Ni siquiera aquellos que lo conocían bien se sentían cercanos a él. Isaac mantenía a raya a los demás muchachos, ya que veía en ellos a competidores potenciales o amenazas para su propia superioridad. Para las chicas su arrogancia resultaba poco atractiva. Los maestros lo consideraban presumido y un fastidio para el grupo por aquella manía de querer ocupar siempre el centro de atención.

A diferencia de su padre, que había amasado su fortuna construyendo dúplex o pequeñas unidades de apartamentos en Montreal, Isaac aspiraba a construir edificios de oficinas corporativas, hoteles y centros comerciales. Entre más grande, mejor. Se volvió célebre durante una audiencia pública organizada en torno a una petición de su parte para recalificar un terreno en el centro de la ciudad sobre el que tenía pensado construir un hotel de enormes dimensiones. Aunque el vecindario era en gran medida de tipo comercial, el terreno en cuestión estaba destinado a convertirse en inmueble residencial unifamiliar. Sobre él se encontraba una inmensa, aunque deteriorada, mansión con valor histórico.

Durante una de esas audiencias, una vecina del barrio expresó su inconformidad con el proyecto de Isaac. Este último la interrumpió gritándole y llamándola idiota. «No tiene la menor idea de lo que dice», dijo burlándose. «Es la gente obtusa como usted la que siempre se opone al progreso. Mi hotel conseguirá mejorar la imagen de esta ciudad más

que cualquier construcción antigua.» Fue aquella una manifestación temprana de un rasgo de su personalidad que iría afirmándose con los años, el hablar de sus proyectos en términos superlativos: el edificio *más grande* de Montreal, la *mayor* adquisición inmobiliaria jamás realizada en la ciudad, el centro comercial *más extenso* de Canadá, etcétera.

Cuando las audiencias empezaron a hacerse eternas y él empezaba a perder la paciencia, Isaac envió un equipo de demolición en medio de la noche para arrasar con el maldito inmueble. Al despertar los habitantes de Montreal se encontraron con un montón de piedras arrumbadas donde alguna vez se irguió aquella mansión histórica. A fin de cuentas logró obtener la recalificación del terreno y el permiso de construir como quería. Construyó su hotel e inmediatamente lo publicitó como el más grande de Montreal. Por número de habitaciones y de pisos, era en realidad el quinto más grande de la ciudad.

Conforme su imperio se extendía, Isaac reclutó enérgicamente a ejecutivos y gerentes de otras compañías, logrando captar de este modo el mejor talento disponible y pagándolo bien. Sin embargo, después de integrar su compañía, se convertían en una posible amenaza para su autoridad. Prohibió que sus vicepresidentes se reunieran en su ausencia. Fomentó un ambiente competitivo al instaurar una rivalidad entre sus empleados, para «estimular la creatividad», como él mismo repetía. Como consecuencia de su predilección por la microgestión, y su convicción de saber más que cualquier otro, muchos abandonaron su empresa. Fueron a trabajar para la competencia o crearon sus propias compañías.

Aquellos que se quedaron se quejaban con frecuencia de su forma de dirigirlos, a base de reproches, desprecio y pretendiendo tener la razón en todo. Cuando las cosas no salían como él se lo había imaginado, estallaba como un volcán, bramando, gritando obscenidades, lanzando acusaciones de pereza e incompetencia. Y él, por supuesto, se rehusaba a seguir consejos. Los miembros más jóvenes y perspicaces de su equipo a menudo lo alertaban contra algunas adquisiciones, presentándole análisis detallados que mostraban claramente que no serían viables. Cuando Isaac hizo caso omiso de sus consejos y la operación terminó por costarle dinero, culpó a sus subordinados por el fracaso.

Sin embargo, en términos de activos y pasivos, las operaciones inmobiliarias de Isaac prosperaban asombrosamente. Se convirtió en uno de los hombres más poderosos de Canadá, conocido como el «Rey del Centro Comercial», debido a la cantidad de plazas comerciales que había construido a lo largo y ancho del país. Al paso que aumentaba su fortuna, empezó a buscar otros modos de complacer su inmenso ego y decidió que un hombre de su altura debía ser dueño de un equipo en alguna de las ligas profesionales de Norteamérica. Debido a su apego por el *hockey*, compró uno de los equipos canadienses que compiten en la NHL y emprendió la renovación del estadio en el que jugaban. Se preocupó en especial por los asientos de lujo y los palcos, y creó unas instalaciones que derrochaban opulencia, dignas de su persona.

Scott Hendricks, el ejecutivo a cargo de estas renovaciones, en varias ocasiones le advirtió a su jefe sobre los sobrecostos que todo aquello suponía. Quizás aquellas *suites* de lujo sí merecían autorizar gastos que justificarían su existencia, pero únicamente si el equipo de Issac llegaba hasta los *playoffs* de la Copa Stanley. De otro modo, las pérdidas que se acumulaban terminarían siendo demenciales. Scott procuró refrenar los excesos de su jefe una y otra vez pero en cada ocasión este prescindía de su opinión. Cuando el estadio renovado por fin abrió sus puertas con gran alboroto, Isaac lo promocionó, con su ya celebre fanfarronería, como el «más sofisticado, grande, moderno y lujoso de toda la Liga». Scott y sus colegas no tenían más remedio que poner los ojos en blanco y mantenerse callados.

El nuevo estadio inmediatamente empezó a perder dinero a raudales. El costo del pago de la deuda, más los gastos de mantenimiento del equipo, así como el funcionamiento del estadio en sí mismo superaban con creces los ingresos generados en taquilla y el alquiler de aquellos palcos de lujo. Como de costumbre, Issac se rehusó a asumir la responsabilidad de aquel fiasco y señaló con dedo acusatorio a todos los demás. Scott se tragó su orgullo y aguantó la humillación. Sabía perfectamente que era parte de su trabajo.

Pero un día, durante una reunión de directores, Isaac irrumpió en la sala con retraso, agitando en alto el más reciente informe de gastos y gritando a pleno pulmón. Concentró su furia directamente contra Scott Hendricks. «¿Qué demonios es esto? Te dije que hiciéramos marcha atrás con esos palcos de lujo. ¿En qué diablos estabas pensando? Eres una mierda inútil.»

Scott sabía bien que lo mejor era no encarar a su jefe, pero su paciencia había llegado al límite. «Isaac, una y otra vez te advertí acerca de los sobrecostos», dijo. «Pero no me escuchaste.» Entonces, con la mayor calma posible, hizo un recuento de las minutas de reuniones previas, los memorándums, reportes y demás documentos que demostraban las advertencias que Scott había emitido.

Sin embargo, las afirmaciones de Scott tan solo consiguieron que Isaac elevara aún más la voz y lo atacara con furor redoblado. Su violenta arenga se prolongó más de una hora, durante la cual Isaac humilló sin descanso a Scott delante de sus colegas. Puesto que no se sentía capaz de soportar un día más el desprecio moralizador de Isaac y sus encarnizados ataques contra su persona, Scott renunció ese mismo día.

Cómo lidiar con el narcisista moralizante

Como pudo comprobarlo Scott Hendricks mediante una dolorosa experiencia, el narcisista moralizante no quiere entrar en razón y es inmune a cualquier argumento basado en la verdad y la lógica. Se apoya en una ira desdeñosa e indignada para afirmar su posición y descalificar a cualquiera que no esté de acuerdo con él. Cuando los errores o fracasos llegan a amenazar su autoestima, inmediatamente le echará la culpa a otros.

Para no tener que experimentar su propia vergüenza, obligará a aquellos que se encuentren cerca a cargar con ella en su lugar, humillándolos. Cuando tienes que lidiar con un narcisista moralizante en el trabajo, una de tus tareas no especificadas será la de protegerlo de la vergüenza. De vez en cuando será responsabilidad tuya tener que asumir sus errores. Deberás exponerte a sus humillaciones solo para que pueda conservar su autoimagen idealizada. No te fastidies hablando con él y exponiéndole tus razones. No hará caso de afirmaciones verídicas basadas en hechos y nunca cambiará su modo de ser. Y aunque consideres que el modo en que te trata es totalmente injusto, recuerda que en la visión del mundo del narcisista la justicia es irrelevante.

Una abogada que conozco estuvo trabajando con un narcisista moralizante que regularmente la culpaba por los errores que él mismo cometía. Al principio, ella se quejaba por lo injusta que resultaba su crítica, lo que generalmente solo conseguía intensificar sus acusaciones e inspirarle invectivas violentas. Finalmente aprendió que la mejor estrategia consistía en rendirse por completo y aceptar la responsabilidad con una simple disculpa. «Lo siento mucho. ¿Qué puedo hacer para remediar el problema?» Esta estrategia desarmaba el enfado antes de que pudiera estallar, aunque implicaba tragarse su orgullo. Si te encuentras en una situación laboral similar, deberás decidir si el avance de tu carrera merece o no el grado de humillación y de sufrimiento que esto implica.

Cuando eres amigo de un narcisista moralizante estás a salvo de un ataque siempre y cuando te mantengas como aliado y respaldo de su autoimagen idealizada. Deberás escuchar con compasión siempre que te hable de sus desacuerdos con otras personas, aunque en tu opinión no sean tan culpables como las pinta. Nunca lo critiques. Aun cuando para ti la auténtica amistad suponga decir la verdad, el narcisista moralizante no quiere oír la verdad. Por eso mismo es que deberás decidir si aquella «amistad» realmente te satisface. ¿Realmente vale la pena sufrir los entuertos a la realidad que tú deberás sufragar? ¿En verdad deseas gastar tu valioso tiempo personal guardando el silencio?

En una relación amorosa, particularmente en el primer período de idealización, quizás no te des cuenta de que te estás involucrando con un narcisista moralizante. Disfrutas ser idealizada porque es algo natural, y en un principio no te cuestionarás su propensión a juzgar con severidad a los demás. Puesto que estás enamorada, seguramente deseas brindarle todo tu apoyo, callando cualquier duda que tengas en torno a la validez de sus críticas. Cuando tengan su primera discrepancia mayor como pareja, serás el objeto de la misma dureza con la que trata a los demás. Este cambio abrupto, de la idealización a la brutalidad, probablemente te impacte sobremanera. Quizás te cause aflicción esta ruptura amorosa.

Tras una pelea violenta de este tipo, después de un tiempo tras el cual logró sentirse más seguro con su propia identidad, el narcisista moralizante quizás pida disculpas y trate de restablecer un estado de idealización mutua. En tu estado de infelicidad, afligida por la pérdida del amor, quizás te sientas con ganas de aceptar su disculpa. Quizás lo perdones

y te engañes a ti misma diciéndote que aquella pelea no fue más que el resultado de un simple malentendido, un altercado anómalo que no ocurrirá de nuevo. Después de cada una de sus riñas al inicio de la relación, en las que Neal destrozaba la autoestima de Alexia, este a menudo le mandaba flores y cartas de amor al día siguiente, pidiéndole perdón. Ella se tardaría meses en identificar el patrón.

Así como Alexia, debes darte cuenta de que una relación con un narcisista moralizante implica ataques a la persona y humillaciones frecuentes. No dejes que tu propio anhelo de amor idealizado te impida ver la realidad. No albergues vanas esperanzas de que tu amante cambie y tú recobres la dicha amorosa. Como la mayoría de los narcisistas extremos, este tipo raramente cambia y, por el contrario, se vale de formas cada vez más aparatosas de culpar, despreciar y estallar en cólera con el fin de estimular su autoimagen, siempre en detrimento tuyo.

NOTAS

⁴⁴ Nathanson, *Shame and pride*.

⁴⁵ *Ibidem*, p. 129.

⁴⁶ Martin Kantor, «Coping, containing, and countering antigay prejudice and discrimination» en Jean Lau Chin (ed.), *The Psychology of Prejudice and Discrimination (Race and Ethnicity in Psychology)*, Nueva York, Praeger, 2004, p. 227.

⁴⁷ N. Weinstein *et al.*, «Parental autonomy support and discrepancies between implicit and explicit sexual identities: Dynamics of self-acceptance and defense» *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 102, No. 4, abril de 2012, pp. 815-832.

Rétame y saldrás herido

El narcisista vengativo

En el cuento macabro de Edgar Allan Poe, “El barril de amontillado”, Montresor, el narrador en primera persona, atrae a un amigo crédulo llamado Fortunato dentro de su bodega de vinos. Primero, le ofrece el vino suficiente como para emborracharlo, luego lo encadena en un recoveco cuya entrada tapia con ladrillos y, por último, se aleja para dejarlo morir. La primera frase del cuento nos aclara sus motivos: «Las mil ofensas de Fortunato con filosofía las he soportado, pero en cuanto resolvió por insultarme, juré vengarme.»

A imagen de Montresor, el narcisista vengativo es un ser que vive una herida a supreciado orgullo como un ataque a su persona y entonces contraataca con ferocidad. Es proverbialmente susceptible y se ofende cuando no hay motivo alguno. Su agresiva reacción ante comentarios inocuos a menudo desconcierta a quienes reciben su escarmiento por parecer tan desproporcionado a comparación del supuesto agravio. Un aspecto de la psicología humana presentado en el capítulo dos nos ayuda a comprender este comportamiento.

Según el *principio de atribución errónea*, los seres humanos son proclives a deducir una intención donde no la hay. Con frecuencia creemos que si experimentamos una emoción particular es porque alguien *deliberadamente* debe estar causándonos aquella sensación. A modo de ejemplo, mencioné antes una irritabilidad que todos experimentamos de vez en cuando, y las tendencias que tenemos de percibir en esos momentos a la demás gente como molesta, como si fueran la *causa* de nuestro estado anímico. Podemos incluso llegar a sentirnos hostigados por su comportamiento, como si intentaran sacarnos de quicio a propósito.

Cuando la vergüenza inconsciente amenaza con hacerse consciente, el narcisista vengativo se siente atacado. La vergüenza fundamental, cuando se vive, es una experiencia sumamente dolorosa y, debido al principio de atribución errónea, el narcisista vengativo cree que alguien procura infligirle aquel sufrimiento. Por ello probablemente perciba como un intento de ataque cada vez que digas o hagas algo que sin querer despertará su vergüenza. Su reacción puede parecerle absurda. «¡No lo dije en ese sentido!», quizás quieras defenderte. Pero, al igual que Montresor, quien era inmune a

las súplicas de Fortunato mientras elevaba la pared de ladrillos, el narcisista vengativo nunca te escuchará. Quizás se te tire encima para «lastimarte a ti también» o quizás imagine metódicamente modos de acabar contigo.

Debido a la dinámica ganador-perdedor inherente al narcisismo, no es sorprendente que los narcisistas extremos sean tan malos perdedores en los juegos y en los deportes. Siempre que una derrota en una competencia los expone a la vergüenza, ellos se sentirán atacados y harán uso de las defensas narcisistas que ya hemos aprendido a identificar. Se negarán a asumir la responsabilidad por su derrota, culpando a sus compañeros de equipo o acusando al rival de haber hecho trampa. Buscarán resguardarse en la superioridad y en el desprecio. Quizás se llenen de una ira incontrolable bajo el efecto de la cual buscarán agredir a sus contrincantes de un modo parecido a la venganza.

Así como DP Wong, quien tras equivocarse en una escena reñía a su director el mal perdedor que siente la vergüenza a costas posiblemente busque vengarse con la persona que tenga a la mano, y a menudo lo hará con brutal fiereza. Dentro del mundo del tenis profesional, algunos jugadores aparecen con cierta regularidad en las primeras planas por su comportamiento exaltado y los insultos que profieran contra los jueces, ganándose el mote de *malos perdedores* dentro del mundillo de los aficionados. En YouTube se encuentran varios videos que immortalizan sus reacciones ante decisiones desfavorables. En cada una de esas ocasiones el jugador intenta humillar al juez, tratándolo con sumo desprecio y refugiándose en la ira de quien está convencido de tener la razón. Con frecuencia parecen sentirse acosados y reaccionan arremetiendo rencorosamente contra el juez.

El narcisista vengativo también hace su aparición en el trabajo. Puesto que es sumamente competitivo, se imagina que está rodeado de rivales y le gana la envidia cuando alguien más obtiene logros. Quizás se sienta herido o se ofenda en situaciones en las que nadie más se siente así. Si se siente gravemente amenazado por un competidor, quizás intente destruir la carrera de esa persona o alejarlo de la empresa. Su rencor puede perdurar mucho tiempo después de que su enemigo haya renunciado o haya sido despedido.

No volverás a trabajar nunca en esta ciudad

Durante seis años después de la universidad, Tyler McOwen trabajó en el departamento de *marketing* de la empresa Barron's Inc. como especialista en técnicas de marca por internet. Siempre obtuvo evaluaciones de desempeño positivas, con lo que pudo ir escalando en la empresa hasta dirigir un pequeño equipo de informáticos especializados a cargo de la página de internet de la compañía, del *email marketing* y de la optimización del motor de búsqueda. Mientras fue empleado de Barron's siempre trabajó satisfactoriamente con sus colegas y supervisores. Cuando el jefe de *marketing* anunció que se marchaba debido a que había encontrado algo mejor, Tyler le pidió a sus

superiores que lo consideraran para el puesto, sin albergar demasiadas esperanzas. Él estaba consciente de que no estaba lo suficientemente cualificado.

Tyler se encontraba fuera de la ciudad en una feria comercial cuando se enteró de que Barron's había preferido contratar al jefe de *marketing* de la empresa rival, un hombre que Tyler jamás había visto. En su primer día en el trabajo después de su viaje, Tyler se disponía a entrar en su oficina cuando fue detenido por Phil, el nuevo jefe de *marketing*. No se percató en el instante de que se trataba de su nuevo jefe.

«Necesito ahora mismo un reporte sobre la nueva campaña de Twitter», le dijo Phil. «Tengo una junta con el director general esta tarde.»

«Disculpa», dijo Tyler, ligeramente cansado a causa del *jet lag*, «¿y tú quién eres?»

En el instante mismo en que pronunciaba aquellas palabras, Tyler se dio cuenta de quién debía ser ese hombre. Phil parecía estar muy ofendido. Se retiró con el rostro retorciéndose en una mueca de desprecio.

«Tu jefe, listillo», soltó Phil. «Lo quiero para antes de mediodía», agregó mientras se alejaba.

Más tarde aquella mañana, al entregar su reporte, Tyler intentó disculparse pero Phil no quiso saber nada al respecto. A partir de entonces, a Tyler le pareció que no había nada que pudiera hacer para contentar a su nuevo jefe. Cuando sugirió una estrategia basada en una serie de tutoriales que podrían ser hospedados en la página de internet de la empresa, Phil descartó la idea.

«Más bien necesitamos desarrollar más contenido de videos.»

«Estoy de acuerdo. Ya planteé la idea antes. El problema es el dinero, no tenemos presupuesto.»

«Deja que yo me ocupe del dinero. Tú prepárame una estrategia.»

Tyler se sintió emocionado ante la perspectiva de producir por fin videos destinados a la página de internet de la empresa. Ya lo había comentado en varias ocasiones con un amigo que dirigía una pequeña productora especializada en hacer comerciales para las televisoras locales. Trabajó con ahínco durante los días que siguieron a su reunión con Phil para desarrollar su propuesta en torno a videoclips de sesenta segundos de duración y elaborando un presupuesto con la ayuda de su amigo. Cuando se lo entregó a su jefe, Phil le preguntó: «¿Qué es esto?»

«La estrategia para el nuevo contenido de video de la página de internet que me pidió.»

Phil se lo devolvió sentenciando: «No hay presupuesto para esto.»

«Pero usted dijo que se encargaría de encontrar el dinero.»

«No dije nada remotamente parecido.»

Por dentro Tyler echaba humo pero se contuvo. Cuando estaba a punto de salir por la puerta, Phil lo detuvo. «Oye, McOwen, supe que habías postulado para mi puesto.» Tyler dio media vuelta. Phil le dirigió entonces una sonrisa cargada de soberbia.

«Supongo que ganó el mejor», dijo Tyler, aunque le dolía pronunciar aquellas

palabras.

La mueca de Phil se intensificó. «Tenlo por seguro. Gracias, McOwen. Ya te puedes retirar.»

Tyler se sentía tan indignado que a continuación cometió un grave error de juicio. Sin siquiera darse el tiempo de calmar sus ánimos, mandó un correo al director general con una copia de su propuesta de video. «Estoy consciente de que en reuniones anteriores se dictaminó que los contenidos de video no podían ser financiados, pero he encontrado un modo de reducir los costos. Podrá consultar mi propuesta y presupuesto adjuntos.»

Al día siguiente, Phil irrumpió en la oficina de Tyler, gritando con tal fuerza que seguramente no hubo persona en toda la planta que no lo haya escuchado.

«Nunca vuelvas a intentar una finta conmigo o te arranco la cabeza. Te partiré a la mitad y te dejaré en el piso mientras te desangras. ¿Está claro, imbécil? ¿Quién diablos crees que eres? ¿Crees que puedes hacer las cosas sin decírmelo, mocoso de mierda?»

Tyler se quedó petrificado. Ya había tenido que lidiar con malos genios y arranques de ira, el ámbito empresarial estaba repleto de egos sobredimensionados, pero acababa de pasar por una humillación sin precedentes.

«No tienes derecho a hablarme de este modo», dijo trastabillando.

«Te hablo como me da la regalada gana», rugió entonces Phil. Salió furibundo de la oficina de Tyler, azotando la puerta detrás de él.

Las cosas fueron de mal en peor. Phil mandaba correos para exigir constantemente informes de avance y respondía a ellos con sarcasmo soez. El equipo de *marketing* se reunía con regularidad y Tyler rara vez era convocado. En las juntas a las que sí asistía, Phil lo trataba con una brutal condescendencia, poniendo en ridículo sus propuestas. En una ocasión, Phil incluso le arrojó su pluma a la cara. Cuando Tyler recorrió la mesa con los ojos, buscando el apoyo de sus compañeros, se encontró con miradas huidizas. Phil mantenía a todos intimidados y nadie quería provocar su ira.

Para entonces, Tyler empezó a tener problemas para conciliar el sueño. Algunas mañanas, antes de salir rumbo al trabajo, sentía tantas náuseas que le preocupaba que fuera a vomitar. Cuando por fin viajó a Los Angeles para asistir a una feria comercial, sintió alivio por no tener que ir a la oficina. Pero aun estando en California no había escapatoria, Phil lo asediaba de correos apremiantes, pidiéndole reportes cotidianos sobre cada una de sus acciones. Cuando estuvo de regreso, Phil le exigió un informe de gastos detallando cada uno de los artículos, que luego rechazaría uno por uno. Se rehusó a reembolsarle el precio del taxi desde el aeropuerto, insistiendo en que debería haber tomado la camioneta del hotel.

Tyler llegó a sentirse tan agobiado por esta situación que finalmente optó por contactar a Belinda, la jefa de recursos humanos de Barron's, pero ella no se mostró particularmente receptiva ante su reclamo.

—¿Si es tan malo como lo dices, entonces por qué no he recibido otras quejas? —preguntó.

—Tiene a todo el mundo aterrado.

Belinda lo miró con escepticismo.

—¿Has intentado hablar con él acerca del modo en que te trata? —Tyler se echó a reír.

—Uno no habla con Phil. Solamente escucha. Y sí, sí lo he intentado.

—Veré qué puedo hacer —le respondió Belinda, y entonces él supo que nada resultaría de esta entrevista.

—Tengo correos guardados —dijo, desesperado—. Tengo testigos también. Tengo forma de demostrar que lo que estoy diciendo es verdad.

Por la expresión en el rostro de Belinda, Tyler se dio cuenta de que acababa de convertirse en un empleado problemático, uno que bien podría anteponer una demanda contra la empresa. A partir de entonces, él era un enemigo.

Luego, Tyler fue a ver a un abogado, quien le recomendó que empezara a guardar un registro de cada una de sus interacciones humillantes y a almacenar los correos que se enviaban. También le sugirió a Tyler que empezara a buscar otro trabajo.

—Pero eso sería aceptar que *gana* el desgraciado —objetó.

—No entres en confrontación directa con este tipo, ese es mi consejo. Perderías.

Un día, cuando Phil nuevamente lo puso en ridículo en frente de todo el departamento de *marketing*, Tyler finalmente le entregó su renuncia. Notificó a la empresa con dos semanas de antelación y contactó a una cazatalentos que le garantizó que no tendría la menor dificultad en encontrar un trabajo, dadas sus aptitudes y experiencia. Tras haber recomendado a Tyler para varios puestos sin conseguir una sola entrevista, su optimismo inicial fue decreciendo.

—Estás obteniendo malas evaluaciones de desempeño por parte de tu jefe anterior —le dijo la reclutadora—. Uno diría que te tiene tirria.»

Esa misma noche, estando en casa, Tyler recibió un correo de Phil. «No volverás a trabajar nunca en esta ciudad.» La firma era una carita malvada con sonrisa diabólica.

Desesperado, Tyler acudió de nuevo a su abogado. Juntos presentaron un informe detallado al departamento de recursos humanos de Barron's y adjuntaron la totalidad de los correos insultantes incluyendo la amenaza final que Phil había formulado. En su carta introductoria, el abogado daba a entender que su siguiente paso consistiría en demandar a la empresa por causar intencionalmente daños emocionales. Barron's finalmente accedió a indemnizarlo económicamente y a garantizarle que respondería positivamente a cualquier solicitud de recomendación futura.

Cuando la cazatalentos volvió a recomendar a Tyler para un trabajo, la empresa interesada de inmediato pidió entrevistarle y lo contrató en el acto.

Pero Phil siguió trabajando para Barron's.



Al igual que el narcisista moralizante del capítulo anterior, el narcisista vengativo necesita

tener la razón en todo momento. Si llegas a cuestionar su autoridad, no solo estarás equivocado sino que además te habrás ganado un enemigo. Irá detrás de ti. Si contraatacas, te aniquilará. A imagen de lo que le dijo su abogado a Tyler, si entras en confrontación directa con un narcisista vengativo, prepárate para la derrota. Tan solo lograrás embarcarte en una pelea cada vez más despiadada para demostrar quién es el ganador.

Una situación similar se puede observar dentro de las parejas casadas, y en las que uno de los dos esposos tiene un perfil altamente narcisista. A modo de ejemplo, considera a mi cliente Adam que de vez en cuando acudía a su sesión abrumado por la desesperación después de haber reñido encarnizadamente con su esposa, Lili. La pelea por lo general se originaba en torno a un incidente sin mayor importancia: Adam saldría de trabajar más tarde y había olvidado llamar a casa para avisar. O habían salido a dar un paseo en bicicleta y él había impuesto su propio ritmo. O él había manifestado un gran entusiasmo cuando ella le había anunciado que pensaba estudiar una carrera en la universidad, y entonces le había reprochado entusiasmarse únicamente ante la posibilidad de que ganara más dinero y gozara de una mejor posición social.

«¡No me consideras lo suficientemente buena ahora!», gritó ella.

Si Adam intentaba defenderse, Lili intensificaba sus reproches. Su preocupación por ganar más dinero se transformó en «no tienes idea de lo que es amar, nunca la tuviste». Su negligencia a la hora de avisar cuándo se quedaría a trabajar hasta tarde se convirtió en «¡no puedo creer lo egoísta que eres! ¡No tienes consideración por nadie más que tú!». Acusó a Adam de intentar humillarla deliberadamente demostrando ser más fuerte y resistente en la bicicleta. «¡Todo para ti es una maldita competencia! ¡Lo único que te interesa es ganar!» *Nunca, todo, nadie*: cuando la vergüenza y el narcisismo impregnan las disputas conyugales, el lenguaje se va haciendo cada vez más absoluto. «¡No es justo, esa no era mi intención!» Adam solía responder. Lo que tan solo provocaba que Lili subiera de tono.

«¡Todos estos años no fueron más que un maldito desperdicio! ¡Quiero el divorcio!»

Tras un día o dos de silencio amargo, Lili se «olvidaba» de la pelea y de todas las frases horribles que había formulado. No recordaba haberle pedido el divorcio a Adam. Cuando menos se lo esperaba, recibía un mensaje de amor en su teléfono o regresaba a casa y se encontraba con que Lili había puesto la mesa para dos, adornándola con velas y flores. Nunca mencionaba su silencio sepulcral, en cambio, se comportaba como si él fuera un ídolo, llamándose a sí misma la «chica más afortunada del universo».

El carácter irascible de Lili saca a la luz varios rasgos del trastorno límite de la personalidad, pero al mismo tiempo da indicios de que ella es una persona profundamente narcisista que se debate con la vergüenza. De pequeña vivió en una caravana varada en un terreno baldío y sufrió abusos por parte de su abuelo y su hermano mayor. Nunca terminó la preparatoria y se casó a los diecisiete años porque estaba embarazada. Esa primera unión tan solo duró unos cuantos años, culminando en

un divorcio doloroso y disputas interminables en torno a la pensión alimenticia. Adam, en cambio, había nacido dentro de una familia educada y sin problemas, había logrado titularse con un diploma avanzado y era sumamente exitoso en su rama.

Inconscientemente, Lili se percibía a sí misma como una perdedora pero no era capaz de aguantar los tormentos de la vergüenza. En alerta constante ante una posible herida narcisista, podía volverse violenta siempre que sufría el menor desaire. Cada vez que la vergüenza amenazaba con aflorar durante alguna de sus disputas de pareja, despertaba en ella la dinámica ganador-perdedor y se figuraba que Adam estaba intentando humillarla intencionalmente. Una vez iniciadas las hostilidades, no cedería ante nada hasta ganar, arremetiendo de paso contra la autoestima de Adam. En otras palabras, a través de su actitud vengativa conseguía descargar en su esposo su intolerable sentimiento interior de deficiencia y daño.

Mi paciente Alexia experimentaba alteraciones de estado similares, pasando de ser idealizada a ser aniquilada por su esposo Neal. En los primeros tiempos de su relación, él le demostraba una adoración jamás antes vivida, llenándola de regalos, flores y viajes de lujo, aunque gradualmente fue entendiendo que en realidad la veía como alguien inferior. Él le hablaba de sus padres como de gente con educación, individuos superiores que habían sabido construir un matrimonio perfecto durante más de treinta años. Alexia, en cambio, venía de una familia disfuncional, había estado bajo el cuidado de una madre profundamente narcisista con tendencias bipolares que de vez en cuando se emborrachaba hasta perder el conocimiento. Alexia no tenía estudios universitarios.

En una de sus primeras peleas, antes de casarse, Neal se había mostrado sumamente mordaz después de que ella se hubiera atrevido a criticar su carácter impulsivo. La llamó una «fracasada de mierda» y una «escoria caravanera». Si no se intimidaba, él iba por la yugular: «Estás loca, igual que tu madre, y necesitas ayuda urgente.» El narcisista vengativo con frecuencia sabe exactamente cómo causar el mayor sufrimiento. Después de que Alexia rompiera con la relación, Neal estuvo semanas tratando de reconquistarla con flores, regalos y mandándole perversas disculpas por correo. Con el tiempo lo logró.

Años más tarde, cuando Alexia por fin decidió divorciarse, el comportamiento de Neal se volvió cada vez más vindicativo. La asedió de correos crueles y la amenazó con difundir falsos rumores acerca de su supuesta promiscuidad. Una noche, Neal dejó una retahíla de mensajes etílicos y rabiosos en su contestadora cuando ella dejó de responder al teléfono. Le dijo que estaba considerando enviar correos a todos sus conocidos con fotos comprometedoras de ella. La acusó de haberle sido infiel y la amenazó con destruir su reputación dentro de su círculo social. Una y otra vez, en sus mensajes de voz, la llamaba cabrona, pobretona y una guarra inútil. En resumidas cuentas, impulsado por un rencoroso deseo de hierla, Neal quiso destruir la autoestima de Alexia intentando hacerla sentirse como una perdedora.

Durante el tiempo que duró su coqueteo y durante los primeros meses de su relación, Neal siempre hablaba de sí como el chico más popular de la preparatoria. Le contó que

había sido capitán de su equipo en todos los deportes y le repetía que todas las chicas lo adoraban. En realidad, como lo supo más tarde en boca de uno de los amigos de infancia de Neal, él había sido más bien tímido, desprestigiado y torpe en sus relaciones. Los padres que Neal idealizaba resultaron ser un matrimonio plagado de infidelidades y discordias. Atormentado por una insoportable sensación de deficiencia e inferioridad, Neal se construyó una autoimagen idealizada y se tornó violento cuando Alexia empezó a cuestionarla. Intentó destruir su reputación y la obligó a cargar con su propio sentimiento de vergüenza: *ella* sería la despreciable perdedora.

El narcisista vengativo no siempre es tan desvergonzado, su crueldad puede ser bastante sutil y por momentos incluso invisible para quienes no conocen bien a la persona. A modo de ejemplo, el exmarido de mi paciente Winona (de quien hablamos en el capítulo anterior) mandó un correo en apariencia más bien sensato a los miembros más eminentes de su comunidad religiosa, incluyendo a los clérigos que habían intentado mediar para salvar su matrimonio, describiéndose a sí mismo como un hombre de fe abandonado por su mujer. En seguida, se propuso cuestionar la salud mental de Winona al mismo tiempo que emitía sus dudas respecto a su capacidad de ser madre, todo aquello bajo la apariencia de una «preocupación». Reafirmó que aun amaba a su exesposa y que solamente le importaba que ella pudiera obtener los cuidados que tanto necesitaba.

El narcisista bajo ataque

Como hemos visto, los narcisistas extremos elaboran y defienden incansablemente una falsa autoimagen con el objetivo de huir de la vergüenza. Mientras tanto, a menudo descartan, eluden o reinterpretan cualquier aspecto capaz de poner en duda esa imagen. A veces, simplemente exageran o distorsionan la realidad, otras veces mienten descaradamente. Para el narcisista vengativo el afán de probarse a sí mismo que es un ganador y derrotar la vergüenza hace que la verdad sea irrelevante.

Debido a que establece una relación defensiva y distorsionada con la realidad, el narcisista extremo a menudo *cree* en las mentiras que dice, las que se cuenta y las que profiere ante los demás. No se percibe a sí mismo como a un mentiroso sino como a un acorralado defensor de la verdad que solo él puede reconocer. Por más incongruente que nos parezca a la mayoría, el narcisista extremo que miente no siempre lo hace de manera consciente, como si tratara expresamente de disfrazar la verdad. En realidad, sus mentiras sirven para respaldar una identidad defensiva que se ha vuelto indisociable de su propio ser. En otras palabras, la *incansable defensa narcisista* implica un esfuerzo constante por levantar un muro de mentiras contra la vergüenza, insistiendo en presentarlas como la verdad.

Cuando esas mentiras son cuestionadas y la vergüenza amenaza con aflorar, el narcisista extremo puede sentirse atacado. En los casos menos perniciosos, reaccionará

como si hubiera sufrido una injusticia y buscará resguardarse en la indignación, convencido de estar en lo correcto, o en la autocompasión. El esposo de mi paciente Winona, por ejemplo, se veía a sí mismo como un mártir, atormentado desde siempre por la supuesta enfermedad mental de su mujer, y exigía implícitamente que los demás se apiadaran de él. En casos más nocivos, el narcisista vengativo podrá interpretar el hecho de cuestionar su «verdad» como un brutal ataque ante el cual responderá del mismo modo. A menudo, lo que se percibe como un ataque es el resultado de un desaire involuntario infligido al amor propio de la persona, como en el caso de Tyler McOwen, quien inició con el pie izquierdo su relación con su jefe al no reconocerlo. Por momentos, el narcisista vengativo se sentirá atacado por gente que simplemente no concuerda con su punto de vista: él siempre está en lo correcto y, si alguien sostiene lo contrario, se volverá un enemigo.

Los narcisistas vengativos también se pueden observar en el campo de la política, y se valen del poder constitutivo del mandato para el que fueron elegidos para ejercer su revancha sobre sus enemigos o aquellos que no demostraron ser suficientemente partidarios de sus opiniones. Considera el caso ficticio de Suzanne Makepeace, a modo de ejemplo. Gobernadora de un estado del Medio Oeste de los Estados Unidos, se crio dentro de una familia de políticos de medio pelo, fue educada para obtener un cargo público desde temprana edad. Desde el primer día en que obtuvo el poder, se propuso usarlo en contra de quienes se habían opuesto a ella o la habían criticado o simplemente no la habían apoyado con la sumisión total que ella exigía.



El padre de Suzanne, Jack, nunca lo formuló realmente pero para todos aquellos que lo conocían bien resultaba obvio que hubiera preferido tener un hijo. Para él era normal que su hija jugara beisbol y fuera corredora de fondo, como él lo había hecho durante su juventud. Insistió para que entrara en el consejo estudiantil de su preparatoria, así como lo había hecho él en otros tiempos. Contaba con que fuera dura y competitiva en lo que emprendiera, al igual que él. El fracaso nunca se planteaba.

Durante la mayor parte de la infancia de Suzanne, Jack fue alcalde de la ciudad de mediana importancia en la que vivían. Aunque era un hombre muy ocupado, siempre encontró el modo de asistir a sus partidos y las competencias de atletismo, en las que regularmente se le podía oír reclamándole a los jueces sus decisiones o alentando a Suzanne desde las gradas con una mezcla de desdén e impaciencia. Si su equipo salía ganador o si ella se llevaba una medalla él nunca la felicitaba. Si ella fracasaba, él la denigraba despiadadamente y la obligaba a darle más vueltas a la pista de atletismo al terminar el día.

Después de dar a luz a Suzanne, su madre Carla tuvo dos abortos naturales hasta que los médicos le dijeron que nunca más podría llevar un embarazo a término. Cayó en una terrible depresión que duró varios años. Cuando por fin logró salir de ella, encontró

consuelo en la religión. Tras haber «renacido», Carla se mostró poco entusiasmada por ejercer su papel de madre y dedicó su vida a su comunidad religiosa. Suzanne creció en aquel ambiente de negligencia materna y tiranía paterna.

En la adolescencia, Suzanne se ganó una reputación de competidora despiadada y mala perdedora, tomándose a pecho cada derrota, hostigando a los ganadores con un lenguaje que en más de una ocasión escandalizó a sus compañeras de equipo. Nunca fue una alumna sobresaliente y perdió todo interés por los estudios cuando empezó a salir con chicos. Se desempeñó tan mal durante el segundo año de preparatoria que su papá tuvo que intervenir ante algunas autoridades para asegurarse de que no reprobara ese año. Como alcalde, Jack era famoso por pedir favores a sus amigos o a quienes le debían lealtad.

También era conocido por ejercer su venganza sobre aquellos que provocaban su ira. Un agente de tránsito en una ocasión detuvo su auto por exceso de velocidad y no se intimidó incluso cuando Jack le preguntó: «¿Acaso no sabes quién soy?» Al otro día, Jack mandó a casa del agente a un inspector de la Dirección de Obras que reportó una larga lista de violaciones al reglamento. Cuando un periodista de prensa publicó un artículo negativo sobre Jack, de pronto surgieron en un canal de televisión local detalles acerca del pasado de heroinómano de aquel periodista. Durante las agitadas reuniones del consejo municipal, Jack con frecuencia gritaba y, agredía y acosaba a los miembros del consejo para lograr sus objetivos.

Suzanne de alguna forma logró entrar a la universidad del Estado, titulándose en comunicación y dedicando gran parte de su energía a la política estudiantil. Al igual que su padre era una conservadora acérrima y no pocas veces ofendió a las minorías sociales presentes en la universidad con sus opiniones racistas e intolerantes. Durante su último año, ella y Tom Makepeace, un célebre estudiante conocido como el «Parrandero Mayor», se comprometieron. Poco después de oficializar su relación, surgió una demanda por agresión sexual contra Tom y otros cinco hombres interpuesta por una joven que había asistido a una fiesta en la casa sede de su fraternidad. Tras haber sido víctima de una campaña de difamación y protagonizar videos de porno vengativo en internet, la joven sufrió una crisis nerviosa y retiró su demanda.

Una vez casados, Tom y Suzanne se volvieron cada vez más conservadores y se unieron a una iglesia Pentecostal cuyos miembros eran conocidos por hablar en lenguas durante la misa. Suzanne dio a luz a tres hijos en un plazo corto. En apariencia y en público, particularmente durante la misa, parecían ser la perfecta familia creyente. En la intimidad del hogar, Tom y Suzanne peleaban constantemente, y frecuentemente se amenazaban el uno al otro con divorciarse. Una causa mayor de conflicto era el desinterés que mostraba Suzanne por sus hijos. Al igual que su propia madre, Suzanne veía a la maternidad como un mero fastidio y le dejaba a Tom ocuparse de los hijos, a pesar de que él trabajaba tiempo completo en el negocio familiar de *marketing* y de que Suzanne se asumía públicamente como ama de casa. Tom también tenía a su cargo hacer

de comer. Por las noches, cuando regresaba su esposo del trabajo, Suzanne se encerraba sola en su habitación para leer las revistas *Vogue* y *People*. Cuando se liberó un escaño en el consejo municipal, Jack le sugirió a Suzanne que se presentara. No hacía falta que trataran de convencerla. Hastiada por la maternidad y la vida de familia, anhelaba poder desempeñar un papel más activo y visible. Su campaña se caracterizó por un uso desleal de insinuaciones vulgares con las que conseguía desprestigiar a sus rivales. Aun contando con el apoyo de su comunidad religiosa, probablemente hubiera perdido la elección de no ser por la inesperada muerte de su padre dos semanas antes de la votación. Su talento para manipular los medios de comunicación y ganarse la simpatía de la opinión pública hizo que obtuviera el cargo.

Como miembro del consejo demostró poco interés, o entendimiento, por las leyes y la política de la ciudad. Se interesó más por redecorar su oficina y hablar con los medios que por servir a sus administrados, quienes gradualmente fueron perdiendo confianza en ella tras escucharla una y otra vez hacer declaraciones públicas sobre asuntos ajenos a la ciudad. En las elecciones que siguieron, una eminente mujer de negocios que ambicionaba su cargo centró su campaña sencilla y honestamente en algunos temas importantes para la ciudadanía: el obsoleto sistema de drenaje y una propuesta en torno a un sistema de bicicletas compartidas por toda la ciudad.

Suzanne reaccionó como si se tratara de una afrenta personal y desató una serie de represalias que hoy en día es recordada como la campaña más violenta que jamás haya conocido esa ciudad. Propagó rumores según los cuales su contrincante mantenía una relación adúltera con el jefe de la Policía, un veterano de guerra afroamericano, condecorado por sus acciones. Luego, puesto que su oponente expresaba una opinión favorable al derecho al aborto, Suzanne movilizó a los miembros de su propia iglesia para aparecer e interrumpir los encuentros de campaña que organizaba, gritando: «¡Satán, te saludamos!», y agitando pancartas con fotografías ampliadas de fetos que habían sido abortados. Al escarbar el pasado de su rival, Suzanne descubrió que había sido una militante de la Unión Estadounidense por las Libertades Civiles (American Civil Liberties Union). En cada una de sus conferencias tras el hallazgo, Suzanne preguntaba con aire fingido de perplejidad: «¿Pero por qué está en contra de los Estados Unidos?»

Debido sobre todo a que el público acabó por sentir repulsión ante sus tácticas de destrucción, Suzanne perdió la elección en una apretada contienda. Entonces cayó en una profunda depresión que duraría meses. Prácticamente se pasaba los días comiendo comida chatarra, embobada frente a los programas de debates de mediodía, hasta que una tarde, tras ver por enésima vez lo que parecía ser la misma escena de televisión, con otro experto que promovía un nuevo programa de reducción de peso, decidió diseñar su propia dieta y declararse a sí misma estandarte en aquella cruzada.

La llamó *dieta americana básica*. Con la ayuda de un escritor anónimo, redactó una guía para perder peso en la que ensalzaba las virtudes de la comida «tradicional» estadounidense, acompañada de observaciones sobre la vida cuyo propósito era dibujar

un panorama de los valores «americanos básicos». Puesto que no tenía la menor idea de cómo cocinar, Suzanne decidió a copiar recetas de viejos libros de cocina descontinuados.

Gracias a su experiencia en *marketing*, Tom pudo intervenir para promocionar a su mujer y a su libro con una serie de infomerciales. La *dieta americana básica* se volvió un fenómeno de ventas de la noche a la mañana y ella una suerte de heroína folclórica para millones de personas, alabada por su «sabiduría» casera. Cuando el gobernador del estado anunció que se retiraba del puesto y la contienda para sustituirlo parecía estar a su alcance, Suzanne ganó las elecciones primarias del Partido Republicano y después se valió de su fama para conseguir una victoria arrolladora a nivel estatal. El día en que se mudaron ella y Tom junto con sus tres hijos a la residencia del gobernador, fue el día más feliz de su vida.

Tan pronto juró potestad, puso en pie una purga dentro de la administración estatal. Aun cuando por lo general la mayoría de los puestos más humildes dentro de la oficina del gobernador se mantenían intactos fuera cual fuera el partido en el poder, Suzanne prefirió indagar en las preferencias políticas de cada uno de sus empleados y despidió a todos los que tenían registro en el Partido Demócrata. Puesto que estos empleados habían sido contratados con cláusula de terminación libre, no disponían de ningún recurso legal para oponerse a estos despidos. A todos ellos los sustituyó por amigos de la infancia, miembros de su comunidad religiosa y simpatizantes devotos que nunca habían cuestionado su autoridad.

Puesto que todos los que trabajaban con ella temían provocar su ira, nadie se atrevió a decirle cuando empezó a correr la noticia de que Tom mantenía una relación con Rene Paulson, presidenta del Centro de Promoción Digital, una organización dedicada a cerrar la brecha tecnológica entre los miembros más pudientes y los menos favorecidos de la sociedad. Una parte de la financiación de las CDO (las obligaciones garantizadas por deuda) estaba a cargo de mecenas privados, la otra parte a cargo de la administración estatal. Cuando Suzanne por fin empezó a sospechar lo que sucedía, de inmediato quiso cancelar el patrocinio de su gobierno.

El jefe de gabinete de Suzanne le informó que ella no disponía del poder para retirar unilateralmente esos fondos del presupuesto en curso, ratificado y vigente. Entonces lo despidió. A continuación estuvo hostigando al procurador general del estado para que abriera una investigación en torno al financiamiento de los gastos de las CDO, a pesar de no contar con ninguna prueba de que existiera alguna incorrección. Una y otra vez usó a miembros de su gabinete para contactar a la oficina del procurador general alegando hechos falsos sin fundamento alguno. El procurador general alertó a Suzanne de que estaba abusando de su poder como gobernadora, pero eso no la detuvo.

En casa, Suzanne y Tom discutían vehementemente acerca de ese amorío, que él insistía en negar. Las amenazas mutuas y coléricas de un divorcio volvían a aparecer, pero la verdad era que él se había convertido en el director no oficial de sus relaciones

con la prensa. A pesar de no ostentar ningún puesto pagado dentro de su administración, Tom disponía de su propia oficina en las dependencias del gobernador y hacía uso de las instalaciones para actividades no relacionadas con la gubernatura. Tom estaba a cargo de la imagen pública de Suzanne y de la cada vez más popular marca Básicos Americanos.

Mientras duró su mandato, Suzanne se ganó muchos enemigos y los acosó con toda la fuerza que le permitía el uso más extenso de su poder como gobernadora. Desafortunadamente, las leyes de controles y equilibrio vigentes frustraron sus intenciones una y otra vez. La asamblea legislativa del estado, aun estando dominada por su propio partido, rechazó prácticamente todas y cada una de las disposiciones que intentó implementar. El procurador general se negó a acceder a su demanda. Aun cuando podía seguir despidiendo empleados con contratos con terminación libre, demasiados representantes habían sido elegidos y no podían ser revocados solo porque a ella no le agradaban.

Hacia el final de su mandato, firmó con su editor un contrato para un nuevo libro y anunció su intención de no presentarse para las próximas elecciones. Aun cuando los ciudadanos de su estado la despreciaran, ella siguió ganando fama a nivel nacional como esa madre americana básica que le hablaba con el corazón a millones de personas de a pie como ella. Con la publicación de su segundo libro, un *best-seller* también, las televisoras empezaron a mostrar su interés. El nuevo objetivo de Suzanne era convertirse en presentadora de televisión. Se veía a sí misma como la próxima Oprah Winfrey, adulada por las masas, quienes le harían ganar una inmensa fortuna.

Cómo lidiar con el narcisista vengativo

Puesto que el narcisista vengativo corre tan incansablemente detrás de la venganza y es capaz de infligir un gran daño a sus enemigos, es crucial no convertirse en un blanco. Como de costumbre, no hagas nada que pueda herir su autoestima o hacerlo sentirse humillado. Evita la confrontación directa y las discrepancias siempre que sea posible. Incluso cuando te sientas provocado por su hipercompetitividad u ofendido por las mentiras que profiere, no lo cuestiones directamente. Desgraciadamente, no solemos darnos cuenta de que estamos lidiando con un narcisista vengativo hasta que se ha vuelto demasiado tarde y ya hemos provocado un desaire. En ese caso, a menos de poder cesar por completo la comunicación con la persona o por lo menos restringirla, la mejor alternativa es recurrir a la justicia.

Tyler McOwen conservó los correos que le mandaba su jefe, mantuvo un registro de sus interacciones y se apoyó en terceros que pudieran servirle de testigos para defenderse de la *vendetta* de Phil. Mi paciente Alexia mantuvo un diario en el que anotaba prácticamente todos los días cuáles eran sus interacciones con Neal una vez que iniciaron los trámites para el divorcio. Al igual que Tyler, ella conservó todos los correos y mensajes que recibía. Usó programas de rastreo por GPS para localizar los teléfonos

celulares de sus hijas y así saber exactamente dónde se encontraban cuando estaban al cuidado de Neal. De este modo, pudo darse cuenta de las mentiras que decía en la corte en cuanto a los lugares a los que declaraba haberlas llevado. La mayoría de los narcisistas vengativos se han vuelto maestros en el arte de la mentira verosímil y necesitarás pruebas concretas para lograr exponerlos.

Prepárate para ser retratado como el villano de la historia. En su afán de venganza, el narcisista vengativo probablemente trate de destruir tu reputación en el trabajo, tu familia o tu entorno en general. Quizás profiera mentiras descaradas como parte de su campaña de difamación. Aunque te sientas lógicamente ofendido, es importante que no intentes responder del mismo modo o voltear la tortilla. Si el narcisista vengativo se figura que has entrado en la contienda, optará por escalar en el grado de violencia y no se detendrá ante nada hasta obtener la victoria. Apégate a tus principios morales y a la verdad, no hables mal de tu enemigo si no es absolutamente necesario. Con el tiempo, el narcisista vengativo inevitablemente revelará su verdadero rostro y tus allegados lo notarán. Entonces te sentirás revindicado.

Recuerda que la vergüenza está siempre implicada. Por eso los narcisistas vengativos sienten el apuro por disimularla, de ellos mismos y de los demás cuando en realidad inconscientemente se sienten aterrados, deficientes y vulnerables. Al atacar el concepto que tienes de ti mismo, están procurando hacerte sentir de ese modo a ti. Cada vez que recibía un mensaje o un correo agresivo de Neal, Alexia se lo imaginaba como a un niño de seis años triste, inseguro, descargando su ira mediante el acoso. En vez de responder a la defensiva, estallando a causa de su bajeza y desprecio, optó por obligarse a responder de forma neutra, concentrándose únicamente en los hechos. El narcisista vengativo continuamente te invita a entrar en la refriega, tu mejor respuesta será rechazar la invitación y mantenerte cortés, basarte en los hechos y expresarte someramente.

Puedo prescindir de ti, de mi droga no

El narcisista adicto

El psicoanalista Donald Nathanson relata una anécdota personal para ilustrar la relación que existe entre la vergüenza y el consumo excesivo de alcohol. Cuando tenía diecinueve años de edad, mientras se encontraba trabajando en un proyecto de investigación en el Laboratorio de Biología Marina de Woods Hole, se enamoró por primera vez en su vida. La joven muchacha se llamaba Elissa. Martin, un colega de Woods Hole, más alto, guapo, y experimentado que Nathanson, francamente sentía envidia por la buena suerte de su amigo que había encontrado una compañera «tan adorable».⁴⁸

Una noche en la que se había quedado trabajando hasta tarde, Nathanson pasó a saludar a Martin a su oficina y lo encontró en un «trance de amor pasional» en los brazos de Elissa. Nathanson se sintió profundamente humillado, «prácticamente incapaz de respirar a causa de un dolor que lo recorría de pies a cabeza»⁴⁹ Entonces acudió de prisa a su cantina habitual. Él mismo nos cuenta:

Me senté en la barra como nunca antes lo había hecho y me quedé mirando al cantinero sin pronunciar palabra alguna. No sabría decirles qué fue lo que vio en mi rostro pero, sin indagar más, colocó frente a mí un *whisky* doble que engullí de un solo trago. Volvió a llenar mi vaso, volví a tragarme mi medicina. De pronto me sentí inmensamente mejor y para nada ebrio. Pagué la cuenta y me fui sin haber hablado con nadie.⁵⁰

Nathanson emplea esta historia para demostrar que «uno de los primeros efectos del alcohol es el de romper las cadenas de la vergüenza».⁵¹ A continuación explica que otras prácticas «hedonistas», como el uso de drogas recreativas o el sexo casual, cumplen la misma función.

Sin embargo, este método no es tan eficaz para lo que Nathanson llama la *vergüenza crónica duradera*.⁵² El alcohol y las drogas nos ayudan a soportar los golpes ocasionales que recibe nuestra autoestima, sin que tengan mucho impacto en nuestras vidas, pero cuando nos encontramos afligidos por la vergüenza en nuestro ser profundo, quizás empecemos a depender de esas drogas para garantizarnos un alivio presente y constante. Se crea un círculo vicioso: nos volcamos hacia nuestra droga de predilección para escapar de la vergüenza, y a menudo nos excedemos. Al disiparse sus efectos, sentimos aun más vergüenza por haber abusado de ella, o por habernos «descarrilado». Puesto

que la vergüenza agravada se vuelve insoportablemente dolorosa, volvemos a consumir nuestra droga buscando alivio.

Los alcohólicos llaman a esta dinámica la *ardilla enjaulada*, y consiste en una búsqueda de alivio mediante el consumo de alcohol, lo cual induce vergüenza y por consiguiente un nuevo consumo de alcohol para lograr aliviar esa vergüenza, lo que provoca aun más vergüenza, y así sucesivamente. John Bradshaw ha escrito extensamente acerca de la relación entre la vergüenza y los diferentes aspectos de la adicción. Desde su punto de vista, la vergüenza aqueja a quienes se debaten con un comportamiento compulsivo o de adicción. En ese grupo incluye a los apostadores, los trabajólicos, los adictos sexuales y a quienes padecen de trastornos de la alimentación.

Los adictos y los narcisistas comparten muchos rasgos. No pretendo sugerir que todos los adictos son narcisistas, pero sí es verdad que muchos hombres y mujeres en pugna con sus problemas de adicción manifiestan una notable falta de empatía hacia quienes los rodean. Mantienen una relación más estrecha con su droga que con sus parejas, y a menudo ven a aquellos otros significativos como simples «proveedores de mercancía». ⁵³ Los adictos también dependen de sus drogas para reafirmar su autoestima a costa de la demás gente en su entorno, distanciándose del «estrés de las relaciones interpersonales y adentrándose en un endiosamiento provocado por las drogas [...] y una forma narcisista de relacionarse». ⁵⁴

Un exagerado sentimiento de suficiencia y una falta de empatía hacia los demás.

Para muchos jóvenes, los videos en internet y los juegos en línea pueden actuar como otro tipo de adicción. En especial, los videojuegos de rol multijugador masivo en línea (o MMORPG, por sus siglas en inglés) le permiten al narcisista adicto escapar de la vergüenza para adentrarse en una realidad paralela donde podrá ostentar una identidad ficticia. Con veintisiete años de edad, Ian vino a verme buscando ayuda por una adicción de este tipo.

Allí, soy todo lo que deseo ser

Después de graduarse de la universidad con una licenciatura en ciencias de la computación, Ian rechazó una oferta de Google y prefirió integrar una pequeña empresa emergente en Silicon Valley, aceptando un salario más bajo a cambio de acciones de la empresa. Algunos años más tarde, la empresa fue comprada por un competidor muchos más importante. No fue una de aquellas adquisiciones multimillonarias que se publican en las primeras planas, pero sí una que le dejó a Ian más de un millón de dólares en su cuenta. Entonces renunció a su trabajo, dejó su pequeño departamento y rentó una casa mucho más grande a la que se mudó con su novia Concha, una mujer filipina en sus treintas, divorciada y con dos hijos. Concha tenía un empleo mal pagado, por lo que Ian se encargaba de pagar la renta. Entonces, él tenía veintiséis años.

La pequeña fortuna de Ian le aseguraba tiempo y libertad suficientes como para planear su siguiente estrategia sin tener que preocuparse por ganarse la vida de forma

inmediata. Sabía que quería crear su propia empresa de internet, pero todavía no tenía claro qué clase de actividad desarrollaría. Tanteó diferentes opciones en los campos de los medios sociales y las aplicaciones móviles pero sin decidirse por ninguna de ellas. Mientras tanto, pasó largas horas leyendo acerca de empresarios del internet que habían hecho fortuna. Admiraba en especial a Paul Graham y dedicaba horas al estudio de sus ensayos, como otros lo hacían con la Biblia. Como muchos jóvenes de su edad y ámbito social, idolatraba particularmente a Steve Jobs.

Ian también comenzó a jugar a un popular MMORPG durante su tiempo libre. Este tipo de juego permite que millones de jugadores alrededor del planeta puedan acceder a un universo artificial y revestir una identidad paralela o avatar. Si consigue cumplir con sus misiones, adquirir poderes o vencer a otros participantes, un jugador logrará aumentar su poder y mejorar su condición dentro de ese universo. Algunas concurridas páginas de internet publican el *ranking* de los jugadores con los pseudónimos que eligieron para sus avatares. Dentro del mundo de los MMORPG, los jugadores más exitosos son consagrados en algunos foros dedicados a esos juegos y admirados por miles de individuos que nunca han visto.

Conforme pasaban los meses e Ian no conseguía definir un plan de negocios, este empezó a habitar cada vez más la piel de su avatar y progresivamente fue subiendo en el *ranking*. Se quedaba noches enteras jugando frente a la pantalla, desayunaba con Concha y sus hijos por la mañana antes de que partieran rumbo a la escuela o al trabajo, y dormía la mayor parte del día. A veces se despertaba invadido por un avasallante sentimiento de estar desperdiciando su vida. Entonces se juraba no volver a jugar nunca más y procuraba enfocarse en su futura empresa, aunque su determinación no duraba más de un par de días. Tras varias horas mirando impávido la pantalla de su computadora, se persuadía a sí mismo de que quizás sería bueno conectarse a su juego para conseguir despejar un poco su mente. «Media hora máximo», se decía.

Por lo general eso se traducía en un atracón de juego en línea. A veces se quedaba más de quince o veinte horas seguidas jugando, y solo se desconectaba cuando ya no le era posible mantenerse despierto. El avatar de Ian en algún momento se coló hasta los diez mejores del mundo: a distancia y de forma anónima, había logrado convertirse en una celebridad. Mientras tanto, su relación con Concha empezó a decaer. Constantemente al borde del colapso debido al cansancio, Ian se desinteresó por completo del sexo. Y aunque se mostraba económicamente generoso con los hijos de Concha, en realidad nunca había construido lazos fuertes con ellos. Concha lo presionaba sutilmente para que le pidiera matrimonio, pero Ian no tenía contemplada aquella opción. Se decía para sus adentros que eso se debía a que quería tener hijos propios cuando ella ya se había practicado una histerectomía.

Fue entonces cuando Ian me contactó para empezar una terapia. Durante nuestra primera sesión me dijo que a su parecer sus problemas tenían un sustrato de vergüenza. Había leído ampliamente acerca de temas de autoayuda y le interesaban en particular los

trabajos de John Bradshaw, un exitoso autor y experto en asuntos de vergüenza perjudicial. Me retrató a sus padres como individuos angustiados e hipercríticos. Durante su infancia, se había sentido continuamente preocupado por la posibilidad de cometer un error y que lo increparan por ello. Pequeñas transgresiones, como comer restos de comida que su madre pensaba servir en otra ocasión o beber leche directamente del envase podían originar sermones interminables. En realidad no lo castigaban, tan solo se conformaban con hacerlo sentir como si siempre estuvieran mal las cosas.

Ian también describió a sus dos padres empleando el término de *obsesivos*. Problemas sin importancia, como averiguar el funcionamiento de un nuevo teléfono celular, podía llenar a todos de angustia mientras se peleaban por saber cómo interpretar el manual del usuario. Estas riñas podían durar horas, llenando a Ian con tanto pavor que no soportaba permanecer cerca de ellos. Siempre tenía la impresión de que un desastre se avecinaba, de que estaban en juego cuestiones emocionales mucho más profundas que las que parecía justificar el desconcierto, digamos, en torno a cómo grabar un mensaje para el contestador automático. La escuela le proporcionaba un refugio para el ambiente de casa cargado de angustia. Era buen estudiante y acabando la escuela logró obtener una beca para estudiar en una de las mejores universidades del país.

En una de nuestras primeras sesiones, Ian también me contó acerca de una pequeña deformidad física que no lo dejaba quieto. Había nacido con labio leporino que había sido operado tempranamente. Desde entonces tenía una cicatriz que apenas se notaba. Durante nuestras conversaciones yo tenía una sensación difusa de que había algo ligeramente diferente con su labio superior pero no me percaté de la cicatriz hasta que Ian la mencionó. Me dijo que en situaciones de interacción social se sentía cohibido a causa de aquella cicatriz y temía que la gente lo considerara poco agraciado a causa de ello. Aunque en realidad era bastante atractivo, con su apariencia saludable de americano promedio, a menudo se sentía feo.

Durante nuestras primeras sesiones nos enfocamos en explorar la vergüenza fundamental, a veces confundida con la fealdad física, que había afligido a Ian durante toda su vida. Siempre se había sentido fuera de contexto con sus coetáneos, como si hubiera algo en él que no estuviera en su lugar. Cuando algún nuevo amigo venía a casa, se avergonzaba de sus padres y del obvio disfuncionamiento del hogar, del modo en que peleaban nerviosamente delante de perfectos desconocidos o del hecho de que lo reprendían por cualquier bobada. Hablamos de su profunda impresión de que algo había salido mal durante su desarrollo, dejándolo convencido de que estaba fundamentalmente deforme o viciado, y del miedo que sentía de que su vida entera se hubiera cimentado sobre algún tipo de fraude. Sí, ciertamente tenía dinero en el banco, una novia y dos niños que vivían con ellos, pero todo le parecía falso, como si esa «normalidad» no fuera más que una ilusión.

Cuando Ian hablaba de sus planes de fundar una pequeña empresa de internet, su grandiosidad se hacía palpable. En el futuro que se había imaginado se veía a sí mismo

como un innovador de la talla de Steve Jobs. Tenía la intención de crear una nueva empresa y en algún momento realizar una OPV con la que se llevaría miles de millones de dólares, y de paso se colocaría a la par de Sergey Brin o Jeff Bezos en el olimpo de los emprendedores del internet. Nada que no fuera eso valía la pena. En nuestro trabajo juntos nos concentramos en establecer vínculos entre su ser imaginario grandioso, ajeno a la realidad, y el sentimiento de vergüenza fundamental que siempre lo había asediado.

Con el tiempo, Ian logró grandes avances y pudo desarrollar un plan de negocios más realista. Se decidió por una plataforma capaz de vincular a potenciales practicantes con las empresas que estaban reclutando, mediante un enlace entre la base de datos de los estudiantes de su antigua universidad y las empresas de la zona que buscaban a practicantes. Esto debía ser una suerte de prototipo para atraer a inversores ángeles con la idea de ampliar su alcance a diferentes institutos de enseñanza superior y empresas en todo el país. Ninguna de las tecnologías necesarias para construir tal plataforma representaba un reto insuperable. Ian era un programador estrella y trabajaba bien por sí solo.

Los problemas surgieron cuando fue necesario empezar a contratar colaboradores. Según una creencia popular en el mundillo de las empresas del internet, uno debe contar con un cofundador para emprender exitosamente cualquier negocio, y la mera idea de entrevistar a candidatos para desempeñar ese papel llenaba de angustia a Ian. Tenía plena confianza en sus aptitudes para lidiar con cualquier asunto técnico, pero la vergüenza y la duda siempre afloraban en sus relaciones con los demás, en especial si se trataba de desconocidos. Siempre que entrevistaba a un candidato se mostraba inseguro y disperso. Constantemente se cuestionaba a sí mismo y su capacidad para tomar decisiones. Al igual que sus padres, se preocupaba por los detalles más insignificantes.

Las angustias de Ian se volvieron tan intensas que empezó a cancelar las entrevistas que había programado, notificando a los candidatos menos de una hora antes de la hora acordada, aduciendo estar enfermo o tener que lidiar con una urgencia que requería su intervención inmediata. Algunos candidatos tuvieron que aplazar su entrevista tantas veces que acabaron por perder el interés. Inundado por la vergüenza y una sensación de fracaso siempre que cancelaba una entrevista, Ian se refugiaba en el mundo de los juegos en línea. Cuando su vergüenza alcanzaba niveles particularmente elevados, su aislamiento podía prolongarse por varios días. Así fue como durante aquel período se perdió muchas de nuestras sesiones: incapaz de encarar su vergüenza, jugaba durante horas a un MMORPG hasta llegada y pasada la hora de nuestra cita, sin siquiera darse cuenta de que se había olvidado de ella.

Concha por fin llegó a la conclusión de que Ian jamás se casaría con ella y decidió ponerle fin a la relación. Se fue de casa junto con sus hijos. Encontrándose más solo que nunca en la casa que alquilaba, Ian se adentró aún más en el universo de los juegos en línea. La vergüenza que sentía lo arrojó de lleno a un mundo de fantasía en el que podía luchar exitosamente contra rivales y construirse una fama virtual. Pero el resultado fue

una vergüenza mayor, la cual avivó su adicción por el juego, y así sucesivamente. Durante nuestras sesiones nos referíamos a esto como a la *caída vergonzosa en espiral*. Fue en medio de una crisis particularmente aguda cuando Ian abandonó la terapia, en gran parte porque ya no se sentía capaz de mirarme a los ojos o encarar su vergüenza. No supe nada de él durante varios meses.

En algún momento volvió a contactarme y reanudamos nuestro trabajo. Con el tiempo, dentro del marco de una psicoterapia en la cual se sentía comprendido y aceptado, Ian aprendió a sobrellevar aquellos ataques de vergüenza. Si bien era verdad que en ocasiones recaía, ahora era capaz de extraerse rápidamente de su mundo de fantasía. Conforme fue creando su empresa y empezó a trabajar con su socio y cofundador, también fue afianzando su confianza en sí mismo. Ian sustituyó la caída vergonzosa en espiral por un círculo virtuoso donde los logros tangibles nutrían su autoestima, que a su vez le permitía obtener más logros y así reforzar su confianza, etcétera.

La autoestima y el poder avasallador de la vergüenza

La mayoría de los narcisistas extremos que hemos analizado hasta el momento anhelan ocupar el centro de atención y a menudo se desviven con tal de demostrar que son unos ganadores. Otros más bien buscan refugio en un mundo de fantasía, como mi paciente Nicole, quien se representaba a sí misma como un genio de la música pero carecía de las habilidades más elementales en ese campo, o como Shiloh, quien parecía tan prometedor de niño pero nunca dejó de depender económicamente de sus padres. Porque se esforzaba por huir de la vergüenza, Ian se convirtió en una suerte de héroe para sus numerosos admiradores en la red mientras que en su vida real se encharcaba en la mediocridad. Su exagerada autoimagen de nuevo Steve Jobs logró salvarlo de la vergüenza pero a menudo le impedía realizar los pasos necesarios para alcanzar metas realistas.

El *alter ego* de Ian en los MMORPG representaba un tipo de *identidad falsa idealizada* que le ayudaba a eludir su identidad dañada en sus fundamentos, y que lo llenaba de vergüenza. Todos los narcisistas extremos albergan dentro de sí una exagerada autoimagen que tiene la misma finalidad: ya sea que busquen consolidar esa imagen mediante una ambición desmesurada o que intenten reforzarla llevando una vida secreta falsa, todos están huyendo de la vergüenza. Me parece que la película *Avatar* de James Cameron puede servir como metáfora para ilustrar este proceso psicológico.

Al iniciar la película, descubrimos que Jake Sully ha sido víctima de una grave lesión en la médula espinal que lo ha dejado parapléjico. El costo de la intervención quirúrgica capaz de reparar los daños rebasa por mucho su capacidad financiera. Entonces, con el

fin de ganar el dinero del que precisa, se ofrece como voluntario en una misión militar de punta que se llevará a cabo sobre el planeta Pandora. Gracias a la magia de la tecnología médica, aprende a vincularse y a habitar físicamente un avatar —cuerpo alternativo— en aquel planeta. A diferencia de su ser dañado, parapléjico, este avatar se halla en buena salud y condición física, mide más de tres metros de altura y posee asombrosas capacidades físicas y sensoriales. El hecho de encarnar este avatar le permite a Jake no solo escapar de su cuerpo quebrantado (por lo menos temporalmente) sino también superar su potencial como ser humano. Su experiencia en Pandora resultará ser más real, más significativa para él que su propia vida: al final de la película, hallará el modo de sublimar su daño físico humano y trasladarse de forma permanente al reino al que pertenece su avatar.

Al igual que Jake Scully, el narcisista adicto considera la experiencia de su consciencia alterada por las drogas más convincente que la vida real. Aunque no lo parezca desde fuera, el adicto suele sentirse bastante grandioso siempre que se encuentra bajo los efectos de su droga predilecta, lo que señalan ampliamente los profesionales que escriben acerca de las adicciones o las tratan directamente. Alcohólicos Anónimos «desde hace tiempo da por hecho que la grandiosidad del alcohólico [...] y su falta de humildad son los mayores obstáculos para su recuperación».⁵⁵ Para el alcohólico y demás adictos la relación que mantienen con su droga encarna una *defensa narcisista* en la que «una identidad falsa o grandiosa [...] los protege de los sentimientos de vergüenza o inferioridad».⁵⁶

Como lo explica Heinz Kohut, «son la falta de autoestima y el [terrible] sentimiento de fragmentación de su ser lo que el adicto trata de contrarrestar con su comportamiento adictivo».⁵⁷ Kohut incluye la glotonería y la promiscuidad como otros ejemplos de adicciones. El llamado *adicto sexual* puede recurrir a la pornografía como una forma de resistencia contra los sentimientos de vergüenza; un ejemplo de ello es mi paciente Jason, quien consultaba asiduamente páginas xxx en internet y se masturbaba compulsivamente. Quizás también hacía uso de aplicaciones especializadas en conectar a dos personas buscando sexo casual o contrataba prostitutas. Para aquellos hombres (puesto que en gran medida son varones) el orgasmo se vuelve una medicina autoadministrada que consigue mitigar temporalmente su vergüenza, ese atroz sentimiento de estar dañado y hecho pedazos.

En la película del 2011 atinadamente titulada en inglés *Shame*⁵⁸ (vergüenza), el protagonista, Brandon, es un adicto sexual que se masturba compulsivamente, en los baños de su lugar de trabajo o en su austero departamento después de ver pornografía. Tiene varios orgasmos al día sin realmente sentir placer. También regresa a casa con mujeres que conoció en bares o prostitutas que contrata con regularidad. Brandon lleva una vida emocional en un retrainimiento casi absoluto. No desea establecer ningún vínculo real con nadie más y carece de empatía hacia todos los que conoce, incluyendo a su hermana Sissy. En cambio, usa a la gente como si se tratara de una droga, para aliviar el

sufrimiento. Aun cuando la película nunca lo explicita detalladamente, sí nos proporciona evidencias claras de que Brandon y Sissy tuvieron una infancia traumática que causó daños en ambos. La masturbación o el sexo indiscriminado proporcionan un alivio pasajero para la vergüenza, pero tiene como resultado acarrear más vergüenza que a su vez exige alivio, etc. Es el equivalente sexual de la *ardilla enjaulada* del alcohólico.

Hace muchos años, cuando los chats en internet y los anuncios clasificados estaban en su apogeo, mi paciente David se obsesionó con el mundo de las «relaciones» en línea. De estatura pequeña, ligeramente pasado de peso, físicamente poco agraciado, David era un treintañero que se debatía con una profunda vergüenza. El pasado familiar era señaladamente sórdido: cuando apenas era un adolescente su madre se suicidó y él abandonó la universidad poco después de su muerte. Su hermana mayor era anoréxica. Nunca pudo definir una carrera que le satisficiera y desarrollarse dentro de ella, en lugar de eso pasó la mayor parte de su vida adulta ya sea dependiendo económicamente de su padre y madrastra o trabajando como vendedor donde ganaba muy poco.

A pesar de su gran anhelo por encontrar un amor, David jamás pudo construir una relación medianamente duradera. En lugar de eso, empezó a obsesionarse por chicos que estaban fuera de su alcance, hombres extremadamente atractivos y exitosos, «gays de élite», como solía llamarlos. Por lo que podía deducir de sus relatos, estos hombres bien podían ser narcisistas seductores que usaban su carisma para explotar a David sin corresponder a sus deseos de acostarse con ellos. Aunque se vieran frustrados sus anhelos físicos, David, a pesar de todo, se sentía mejor consigo mismo por girar en torno de ellos, como si el asociarse con aquella forma de superioridad hicieran de él alguien especial.

A menudo incurría en relaciones serviles con estos hombres. Procuraba ganarse su amor y cariño haciéndoles el «paro», cancelando frecuentemente planes que ya tenía para acudir cada vez que uno de sus ídolos necesitaba un favor. A modo de ejemplo, una vez tuvo que regalar boletos para un concierto que había estado esperando durante meses cuando Justin, un diseñador guapo y exitoso, le pidió que atendiera su *stand* en una feria. Con el tiempo, David fue alimentando su resentimiento cuando empezó a darse cuenta de que aquellos hombres solo se estaban aprovechando de él. Esto culminaría con un enfrentamiento brutal que le pondría fin a la amistad. David era un hombre sumamente infeliz y solitario.

Cuando descubrió los *chat rooms* en internet, David encontró un modo de convertirse (por lo menos ilusoriamente) en la persona que siempre había soñado ser. Así como siento que ocurre con frecuencia en las relaciones anónimas por internet, él se representaba de forma completamente diferente. El David conectado era más joven, más alto y más delgado que el auténtico David. Tenía una carrera emocionante y manejaba otro auto, era dueño de su casa, etc. En otras palabras, el David conectado lo tenía todo y lucía como todo un ganador.

Sus contactos en línea con desconocidos por lo general derivaban en sesiones de

masturbación y conversaciones de índole sexual, ya sea por internet o por teléfono. Aunque el orgasmo como modo de librarse de la vergüenza era su meta principal, David a veces hallaba placer en «encontrar» a estos desconocidos y tomarse el tiempo de conocerlos mediante larguísimas conversaciones telefónicas durante las cuales seguía distorsionando su verdadera personalidad. Acababan por decidir conocerse en persona pero David siempre cambiaba la cita al último minuto y postergaba el encuentro lo más que podía. Esto terminaba cuando dejaba de devolver las llamadas y se esfumaba de la vida del otro o al confesarlo todo, lleno de vergüenza y pidiendo disculpas.

David estaba atosigado por un profundo e insoportable sentimiento de vergüenza. Puesto que era incapaz de encarar esa vergüenza y lo que sentía con respecto al daño que había sufrido, le parecía imposible construir relaciones auténticas con otras personas. En vez de eso, huía del David feo y perjudicado y encontraba refugio en el David ganador conectado. Al igual que Jake Sully, dejó atrás a su ser dañado para escapar hacia un nuevo ser idealizado, mediante un ilusorio juego de rol y placeres orgásmicos a modo de automedicación. Todos los narcisistas adictos se valen de su droga predilecta para el mismo efecto: encontrar un alivio ante la perspectiva de su ser feo o dañado.

En años recientes los medios han estado informando acerca del creciente problema de la adicción a la cirugía plástica. Los programas sensacionalistas de televisión sacan provecho de figuras públicas que han gastado miles y miles de dólares para lograr obtener un cuerpo o rostro perfecto. El ícono del *pop*, Michael Jackson, aborrecía el aspecto de su nariz y se sometió a cantidad de intervenciones para conseguir modificarlo. Se sirvió de la cirugía plástica para moldearse una cara ideal, entrando una y otra vez al quirófano para aliviar la vergüenza que lo corroía.

El hombre en el espejo

*En esta vida hay ganadores y perdedores.
Y ninguno de mis hijos será un perdedor jamás.*⁵⁹
JOSEPH JACKSON, padre de Michael

Michael Joseph Jackson, el noveno de once hermanos, nacidos de Katherine y Joseph Jackson, llegó a este mundo rodeado de pobreza y fue tan cruel su experiencia en manos de su padre que quedó marcado de por vida. Recibir bofetadas, azotes, sacudidas o incluso verse encerrado en el armario eran experiencias de todos los días. Tras uno de esos azotes, al tener Michael apenas tres años de edad, este le arrojó a su padre un zapato, lleno de ira y dolor. Según las palabras de su hermano Marlon, Joseph estaba tan furioso que tomó a Michael por una pierna, lo elevó con la cabeza para abajo y «lo aporreó reiteradamente con su otra mano, golpeándolo en la espalda y el trasero».

«Suéltalo ya, Joseph», gritaba Katherine. «¡Lo vas a matar! ¡Lo vas a matar!»⁶⁰

Durante los años que siguieron, conforme Joseph preparaba a sus hijos para la fama,

los obligó a ensayar dos veces por día siguiendo el mismo régimen de terror. «Blandía un cinturón en el aire y vociferaba continuamente, golpeando a sus hijos en la espalda o arrojándolos contra la pared siempre que cometían un error.»⁶¹ Incluso después de que hubieran alcanzado la fama y se hubieran mudado todos al recinto familiar de Hayvenhurst Avenue en Encino, Joseph siguió «disciplinando» a sus hijos de un modo cada vez más «ritualizado y sádico. Primero, te obligaba a desnudarte, recordaba Michael, luego te untaba abundantemente con aceite para bebé y tomaba el cable que había arrancado de una plancha de vapor [...] con el que te azotaba la espalda y los muslos, de forma que al encajarse en tu piel la punta del cable, sintieras algo parecido a una descarga eléctrica».⁶²

Michael le tenía tanto miedo a su padre que no era raro que se desmayara o tuviera arcadas cada vez que este entraba en la habitación.

Cuando llegó a la pubertad, su propia apariencia le provocaba cada vez más vergüenza. Para empezar, el color de piel de Michael era más oscuro que el de cualquiera de sus hermanos, y durante la adolescencia había sufrido algunas complicaciones. Era enfermizamente tímido. «Cuando se encontraba en escena, desempeñándose como artista, era capaz de transformarse en aquella persona deseable que soñaba ser: un individuo sensual, extrovertido, seguro de sí mismo y que mantenía un control absoluto sobre su persona y su público. Pero fuera del escenario, las cosas eran radicalmente diferentes. Cuando se miraba en el espejo, veía a alguien que no amaba tanto, una persona que aun toleraba ser controlada por otros».⁶³

Desde los trece años también «se había obsesionado con el tamaño de su nariz, y sus hermanos habían empeorado las cosas poniéndole el apodo de Narizota. Una nariz ancha y aplastada era la marca de fábrica de los Jackson, heredada de Joseph».⁶⁴ Michael había estado contemplando la posibilidad de una rinoplastia durante años, pero en el año 1979, al romperse la nariz durante un ensayo, por fin se sometió a la primera de una larga serie de operaciones de esa índole. No consiguió solucionar su problema de confianza, pero siguió modificando el aspecto de su rostro mediante más operaciones. Le pidió al cirujano que le practicara un hoyuelo en la barbilla. Cambió la horma de sus ojos y de su boca. Blanqueó su piel con crema Porcelana y otros antipigmentos.

Mientras tanto, se sentía solo, socialmente inadaptado y miserable. La única ocasión en la que era quizás un poco feliz era cuando subía al escenario. En una entrevista con J. Randy Taraborrelli, un reportero de la revista *Soul* (quien se volvería su biógrafo), Michael confesó ser «un adicto al escenario. Cuando no logro estar en escena por un período prolongado, sufro ataques y pierdo la cabeza [...] es como si faltara algo en mí y tuviera que ir en busca de ello porque, de no hacerlo, no estaría completo.»

Jackson le explicó que no se sentía cómodo en compañía de «gente normal» pero que al subirse al escenario lograba abrirse y sentirse como si no tuviera problema alguno. «Nada de lo que pueda ocurrir en mi vida tiene importancia. Me encuentro allí parado, desatado, y me digo a mí mismo “Ya está. Estoy en casa. Aquí es donde debo estar,

donde Dios se propuso que estuviera”. No tengo restricciones cuando me encuentro en el escenario. Soy el número uno. Pero cuando estoy fuera de él, no soy realmente [...] feliz.»⁶⁵

Joseph les prohibió a todos sus hijos tener amigos fuera del círculo familiar y, una vez que se hizo famoso, Michael estaba constantemente preocupado por el hecho de que la gente solamente quisiera aprovecharse de él. En vez de tener amigos de verdad, Michael juntó una colección de animales vivos en la casa de Hayvenhurst: cisnes, pavorreales, llamas, etc. También instaló un pequeño parque de diversiones, precursor del que construiría a mucho mayor escala en Neverland, que llenó con títeres. «Son igual a la gente real», le dijo Michael a Taraborrelli. «Excepto por el hecho de que no intentan aprisionarte o pedirte favores. Me siento a gusto con estas figuritas. Son amigos íntimos.»⁶⁶ En su habitación había cinco maniqués femeninos con diferentes rasgos étnicos, de tamaño real y vestidas como modelos de pasarela. En su mente, estos maniqués también eran sus amigas.⁶⁷

Parecía incapaz de intimar con adultos de su edad. Se casó con Lisa Marie Presley en mayo de 1994, pero a partir de diciembre del mismo año «la prensa amarillista de Londres empezó a informar sobre los planes de Michael de iniciar un divorcio tras quejarse de que su esposa estaba “invadiendo su espacio”». ⁶⁸ La mayor parte del tiempo, Lisa Marie no tenía la menor idea de dónde se encontraba su esposo y a menudo lo descubría al leer los periódicos. Mucha gente cercana a la pareja, incluyendo al jefe de relaciones públicas de Michael, Bob Jones, opinaba que aquel matrimonio no era más que un ardid publicitario.⁶⁹ Más tarde, cuando estuvo casado con Debbie Rowe, quien sería la madre de dos de sus hijos, nunca compartieron la misma cama, ni siquiera vivieron en la misma casa. Se divorciaron dos años después.

Michael Jackson era conocido por su amor a los niños, evidentemente, pero la mayoría de las personas que lo conocieron bien tenían la impresión de que su «relación» con los chicos jóvenes era un intento por rescatar la infancia que no tuvo, más que una auténtica simpatía. Tenía una tendencia a idealizar a los niños y los veía como a seres puros y libres de la corrupción que imponen los adultos cínicos. Se enamoraba de uno y después de otro, y los invitaba a Neverland, donde se iban de *tour*, y les obsequiaba regalos insólitos, etc. Pero del mismo modo se desprendía de ellos con facilidad siempre que encontraba a un nuevo «amigo». Gavin Arvizo, el niño cuya denuncia por agresión sexual culminó en el infame juicio de 2005 en California, se sintió muy herido cuando Michael dejó de contestar al teléfono y lo abandonó, mucho antes de que su familia levantara cargos.

Como lo señaló su primera mujer, la insistencia con la que Michael reivindicaba su amor por todos los niños del planeta en realidad disimulaba un egoísmo extremo.⁷⁰ Cuando Lisa Marie se quejó por su decisión de llevarse a los pequeños hermanos Cascio de vacaciones con él a Francia, sin ella, Michael le contestó: «Lo que yo haga no es asunto tuyo.» Se deleitaba en el papel del padre bondadoso que cubre a sus «hijos» de

amor mediante dádivas excéntricas, permitiéndoles llevar una vida exuberante y sin restricciones, pero se comportaba con una cruel falta de consideración ante los sentimientos de su esposa, de sus amigos y de sus aliados y admiradores más leales. «Cuando Michael estaba disgustado con una persona, a menudo esta era expulsada de su mundo. Mucha gente importante ha entrado a formar parte de su vida y luego ha sido desterrada de ella con el tiempo. Algunos de ellos, como [su abogado] John Branca, se consideraban amigos de siempre de Michael, pero eso no los salvó de ser despedidos.»⁷¹

Porque se educó en un mundo de opulencia y privilegios desde temprana edad, fue reconocido como el Rey del Pop y fue admirado por millones, Michael poseía un sentimiento de tener derechos especiales, a grandísima escala. De acuerdo con Al Malnik, uno de los abogados que intentaron ayudar a Michael Jackson a refrenar sus hábitos de consumo, «para él se trataba de conseguir lo que quisiera, en cuanto quisiera».⁷² Aun cuando estaba a un paso de la quiebra, seguía viajando acompañado de un gran séquito, reservando hoteles enteros con un costo de hasta 80 dólares por noche. Según otro de los consejeros caídos en desgracia de Michael, «cuando no obtenía lo que quería, actuaba como un niño mimado. Hacía rabietas, se ponía a gritar».⁷³

«Ir de compras y gastarse el dinero se habían vuelto actividades tan adictivas para Michael como cualquier opiáceo. Quienes trabajaron para Michael lo recuerdan hojear una revista completa y ordenar cada uno de los productos que allí se anunciaban.»⁷⁴ Gastaba sin reparos en antigüedades, autos y viajes, contando con un presupuesto anual de 12 millones de dólares tan solo para estos últimos. Por más de una década, su ingreso anual promedio rondaba en los 25 millones de dólares, pero aun así conseguía gastar entre 10 y 15 millones por encima de lo que ganaba.⁷⁵ Durante los últimos años, cuando se encontraba a punto de quebrar, tuvo que llevar una vida relativamente austera dentro de la cual sus trances compradores no tenían cabida. La experiencia le pareció «prácticamente insoportable», como si le hubieran quitado una droga.⁷⁶

Aun después de concederle sus caprichos en su condición de superestrella, Michael Jackson evidentemente ostentaba un exagerado concepto de sí mismo. En toda la extensión de la casa principal de Neverland se encontraban pinturas a escala real de Michael. «Prácticamente todas lo retrataban en una pose heroica, ataviado con prendas coloridas, aunque difusamente castrenses, que remitían al atuendo acicalado de la realeza europea decimonónica, atiborradas con capas, espadas, volantes en los cuellos y, en muchas ocasiones, una corona.»⁷⁷ Sobre su cama colgaba una representación de La Última Cena en la que aparecía él «sentado en el centro de una larga mesa, escoltado por Walt Disney de un lado y Albert Einstein del otro, rodeado de Thomas Edison, Charlie Chaplin, Elvis Presley, John F. Kennedy, Abraham Lincoln, y Little Richard».⁷⁸ Aunque Michael hubiera iniciado una vida nueva como testigo de Jehová y se mantuviera alejado de las drogas y el alcohol durante muchos años, en algún momento se volvió adicto a los analgésicos que le recetaban los médicos a partir de las lesiones que sufrió en el cuero cabelludo durante la filmación de un comercial de Pepsi.

Antes de que las acusaciones de John Chandler fueran formuladas en 1993, «Michael había hecho un esfuerzo por no depender demasiado de las medicinas durante los períodos de recuperación tras una cirugía plástica, explicándole a los doctores que deseaba mantenerse “alerta” para poder tomar buenas decisiones en términos de inversión y desarrollo artístico». ⁷⁹ Pero entre las acusaciones de abuso sexual y la humillación pública tras el escándalo, Michael padecía de angustia crónica e insomnio. Empezó a consumir cantidades cada vez más importantes de «Percodan, Demerol y codeína, así como calmantes: Valium, Xanax y Ativan». ⁸⁰ Terminó siendo absolutamente dependiente a aquellas medicinas.

Durante varios años, tuvo que gastar más de 10 mil dólares mensuales para lograr costear sus adicciones. Viajaba con una maleta llena de medicinas, agujas y tubos intravenosos. Su «automedicación se volvió tan sofisticada [...] con el tiempo los tubos intravenosos que usaba ya no llevaban tan solo *una* sustancia recetada sino una combinación de opioides, benzodiacepinas, y pastillas para dormir». ⁸¹ Tras varias incursiones fallidas en centros de rehabilitación, por fin pudo librarse de sus hábitos sin terapia a principios de los años 2000. Parecía volver a su antigua fama cuando en el 2003 salió en televisión el devastador documental de Martin Bashir, *Living with Michael Jackson*. Sufrió una recaída casi inmediata. Una humillante exposición en la prensa y los medios tradicionales fueron responsables de que optara por refugiarse en las drogas, cargado de vergüenza, y de permanecer así hasta su muerte a causa de una sobredosis en junio del 2009.

Puesto que el estudio de la salud mental sigue un modelo que elude el razonamiento psicológico, la mayoría de la gente ha aprendido a ver la adicción como un problema de dependencia fisiológica y no tanto como una respuesta defensiva ante la vergüenza. La literatura experta en el tema se enfoca asiduamente en el estudio del vínculo que existe entre la vergüenza y la adicción pero muchas veces lo hace al revés. Los programas de tratamiento ayudan a los adictos a lidiar con la vergüenza que sienten *como resultado* de su adicción, pero por lo general no abarcan la vergüenza perenne que precede e induce su adicción. Es cierto que el adicto se avergüenza de su adicción y el comportamiento autodestructivo que genera en él, pero, al igual que Michael Jackson, inicialmente eligió su droga predilecta para poder escapar de la vergüenza fundamental.

Impulsado por su inmensa fama y riqueza, Jackson hizo públicamente alarde de su endiosamiento, puesto que lo motivaba una ambición por convertirse en el ganador de ganadores, la más grande y más acaudalada estrella de la industria del entretenimiento. ⁸² Mientras lo conseguía, se volvió adicto a la cirugía plástica, al despilfarro, al escenario y a los fármacos.

Para conseguir escapar de la vergüenza, mi paciente Ian se retiró en un cerrado mundo de fantasía a través de su MMORPG, gracias al cual logró obtener gran reconocimiento dentro del universo de los juegos en línea. Mientras tanto, ambos hombres se mostraron poco preocupados por los sentimientos de los demás y carecían casi por completo de

empatía por quienes supuestamente debían mostrar cariño.

Cómo lidiar con el narcisista adicto

Si te encuentras implicado emocionalmente con un narcisista adicto, antes que nada necesitarás darte cuenta de que no lograrás «salvarlo» por tu propia cuenta. Si de pronto te hallas preocupado por rescatar al adicto, encubriendo su comportamiento o asumiendo las consecuencias negativas en su lugar, entonces lo más seguro es que estés involucrado en una relación de codependencia. Así como la palabra *adicción*, el uso del término *codependiente* se ha generalizado a tal grado que ya prácticamente cualquiera puede verse reflejado en él. En su sentido primero, más circunscrito, como concepto acuñado por Alcohólicos Anónimos, la codependencia hace referencia a las relaciones perjudiciales en las que la ayuda que aporta una persona tiende a respaldar o a posibilitar el comportamiento adictivo de la otra persona, de forma sutil y no reconocida.

Aunque parezca lo contrario, la figura codependiente a menudo halla en el cuidado del otro un modo de satisfacer algunas de sus necesidades más imperiosas. Quizás pueda aparentar ser abnegada y entregarse por completo a su misión de rescate pero al posibilitar el comportamiento del adicto se siente valiosa y necesitada, con lo que afianza su autoestima. El codependiente también puede estar eludiendo sus propias necesidades al atribuir las a la pareja adicta. Aunque no sea inmediatamente perceptible, el codependiente no tiene mayor entendimiento de las cosas que el adicto. No hay que confundir la codependencia con la interdependencia que es una condición humana universal.

Más aún que los demás narcisistas extremos retratados en este libro, el narcisista adicto nos obliga a examinarnos a nosotros mismos, a cuestionarnos qué es lo que nos ata a una relación que parece, a primera vista, tan insatisfactoria. Quizás la dependencia que padece el adicto haga que te sientas secretamente superior, como un ganador en comparación. Quizás tu devoción amorosa y autosacrificio aparente no reflejen una auténtica preocupación. En otras palabras, tu propio endiosamiento y falta de empatía quizás se encuentren disimulados bajo un alarde de santidad o victimización. Dentro de la literatura experta, los conceptos de *narcisista encubierto*, *conarcisista*, y *narcisista introvertido*, son empleados frecuentemente como sinónimos de *codependiente*.

A pesar de padecer algunas limitaciones de diseño, los programas de doce pasos son altamente benéficos para alcohólicos y otros adictos, así como para codependientes en recuperación. Ya sea que tomen en cuenta o no los orígenes de la vergüenza, estos programas reconocen su papel en la perpetuación del comportamiento adictivo. Puesto que se propone guiarlos siguiendo doce pasos, Alcohólicos Anónimos ayuda a los alcohólicos a encarar la vergüenza dentro de un marco comprensivo. El adicto, aquejado por una vergüenza de toda la vida, tras años de comportamiento destructivo que tan solo ha conseguido intensificar su vergüenza, en raras ocasiones logra encararse a sí mismo

sin la ayuda profesional de una organización.

También se recomienda que siga una psicoterapia intensiva, siempre y cuando uno logre convencer al narcisista adicto de que la solicite. Cuando su droga de predilección supone un riesgo significativo para su salud, quizás se vea obligado a reconocer que tiene un problema. Pero al igual que otros narcisistas extremos, este puede empecinarse durante años en negarlo, en especial cuando su universo inmediato alienta su grandiosidad y se abstiene de cuestionar su cruel falta de consideración con los demás.

NOTAS

⁴⁸ Donald Nathanson, *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*, Nueva York, W. W. Norton, 1992, p. 355.

⁴⁹ *Idem.*

⁵⁰ *Idem.*

⁵¹ *Ibidem*, p. 356.

⁵² *Idem.*

⁵³ Otto Fenichel, *The Psycho-Analytic Theory of Neuroses*, Nueva York, Norton, 1974. [Versión en español: *Teoría psicoanalítica de las neurosis*, México, Paidós Ibérica, 1966.] p. 377.

⁵⁴ S. J. Blatt *et al.*, «The psychodynamics of opiate addiction» *J Nerv Ment Dis.*, Vol. 172, No. 6, junio de 1984, pp. 342-352.

⁵⁵ Philip J. Flores, *Addiction as an Attachment Disorder*, Nueva York, Jason Aronson, 2004.

⁵⁶ *Idem.*

⁵⁷ Heinz Kohut, *The Restoration of the Self*, Nueva York, International Universities Press, 1977. [Versión en español: *La restauración del sí-mismo*, México, Paidós, 1999.]

⁵⁸ *Shame: Deseos culpables*, Steve McQueen (dir.), 2011.

⁵⁹ J. Randy Taraborrelli, *Michael Jackson: The Magic, the Madness, the Whole Story, 1958–2009*, Nueva York, Grand Central, 2009. [Versión en español: *Michael Jackson. La magia y la locura, la historia completa*, Barcelona, Alba, 2009.]

⁶⁰ *Ibidem*, pp. 20-21.

⁶¹ Randall Sullivan, *Untouchable: The Strange Life and Tragic Death of Michael Jackson*, Nueva York, Grove Press, 2012, p. 41.

⁶² *Ibidem*, p. 66.

⁶³ J. R. Taraborrelli, *Michael Jackson...*, p. 205.

⁶⁴ *Idem.*

⁶⁵ *Ibidem*, pp. 177-178.

⁶⁶ *Ibidem*, p. 230.

⁶⁷ *Ibidem*, pp. 231-232.

⁶⁸ R. Sullivan, *Untouchable...*, p. 271.

⁶⁹ *Ibidem*, p. 270.

⁷⁰ J. R. Taraborrelli, *Michael Jackson...*, p. 567.

⁷¹ *Ibidem*, p. 472.

⁷² R. Sullivan, *Untouchable...*, p. 119.

⁷³ J. R. Taraborrelli, *Michael Jackson...* p. 415.

⁷⁴ R. Sullivan, *Untouchable...*, p. 119.

⁷⁵ *Ibidem*, p. 213.

⁷⁶ *Ibidem*, p. 201.

⁷⁷ *Ibidem*, p. 114.

⁷⁸ *Ibidem*, p. 245.

⁷⁹ J. R. Taraborrelli, *Michael Jackson...*, p. 518.

⁸⁰ *Idem.*

⁸¹ R. Sullivan, *Untouchable...*, p. 196.

⁸² J. R. Taraborrelli, *Michael Jackson...*, p. 191.

Soy de trato difícil pero no imposible

Cómo lidiar con el narcisista que todos conocemos

El tema del antagonismo entre ganadores y perdedores ha sido desarrollado a lo largo de este libro, enfocándonos en las diferentes formas en las que el narcisista extremo estimula su autoestima y se demuestra a sí mismo ser un ganador en detrimento de otra persona. Un entendimiento claro de esta dinámica será la clave que te permita lidiar con el narcisista que conoces. Desde fuera, el narcisista extremo podrá parecer simplemente arrogante o engreído, quizás incluso divertido debido a la excesiva importancia que se atribuye. De más cerca, una vez que hayas entrado en su círculo emocional, te verás ineludiblemente involucrado en su juego psicológico del tipo «a ver quién gana».

Lo que hace que el narcisista extremo represente semejante reto es el gran poder que ejerce sobre tu autoestima. El narcisista seductor puede hacerte sentir importante, eufórico y afortunado, como un ganador, mientras que la mayoría de los otros tipos analizados en este libro harán todo lo que se encuentre en su poder para hacerte sentir como un perdedor. En otras palabras, cuando tengas que tratar con el narcisista que conoces, hallarás sumamente difícil mantenerte imparcial y objetivo ante su comportamiento, porque estará afectando el modo en que te valoras a ti mismo. Esto es particularmente cierto si tu autoestima es frágil y si tiendes a ver el mundo en términos de ganadores y perdedores, es decir, si tú mismo te debates con tu propia vergüenza.

En su excelente libro sobre narcisismo, la trabajadora social Sandy Hotchkiss explica que al interactuar «con estos individuos, las distorsiones a las que someten la realidad pueden suscitar en ti un cuestionamiento profundo, incluso que empieces a dudar de tus propias capacidades de percepción».⁸³ Debido a que emana de ellos una seguridad a prueba de todo y la convicción de que están en lo cierto, los narcisistas extremos a menudo lograrán convencerte de que estás equivocado, aun cuando no sea el caso. Tu relación con el narcisista que conoces por momentos te hará pensar en Alicia adentrándose en la madriguera del conejo te sentirás abrumado, inseguro en cuanto a la percepción que tienes de ti mismo (demasiado grande o demasiado pequeño), e incapaz de diferenciar con certeza lo que es y lo que no es real.

Si te encuentras involucrado sentimentalmente con un narcisista seductor, tu juicio posiblemente se verá afectado por los efectos embriagantes del amor idealizado. Cuando

te encuentras bajo los influjos de esta droga romántica, te vuelves fácilmente manipulable y proclive a tomar decisiones poco razonadas. Los hombres que sucumbieron ante los encantos de mi paciente Julia, por ejemplo (ver capítulo cinco), muchas veces gastaron más dinero del que tenían pensado. Sin si quiera saber realmente quién era ella, buscaron establecer una relación seria desde el principio por lo bien que los hacía sentirse consigo mismos. Si en el pasado has demostrado enamorarte rápida y caóticamente, quizás tengas el mismo problema. En lugar de prestarle atención a las advertencias, quizás prefieras ignorarlas como parte de un esfuerzo por mantener o recobrar un estado de dicha emocional.

En los primeros tiempos de su relación con Neal, mi paciente Alexia pasó por alto todo tipo de advertencias porque Neal muchas veces la hacía sentirse tan increíblemente especial y merecedora, como una ganadora, y afortunada de haber encontrado a un príncipe azul moderno. Durante meses, conforme los problemas en su relación se acumulaban, ella procuró revivir el estado de ebriedad romántica que se había esfumado cuando en realidad tenía que haberse alejado de él mucho antes de que se casaran y tuvieran hijos.

Cuando estamos en pugna con la vergüenza, quizás nos sintamos atraídos por algún narcisista extremo por el «modo en que nos hace sentirnos cuando nos hace partícipes de su grandiosidad [...]». Si al formar parte de sus vidas tenemos la impresión de que las nuestras se tornan más intensas y emocionantes, quizás elijamos pagar algo a cambio o incluso negar que todo ello tiene un precio. Cuando esto ocurre, posiblemente acabemos sacrificando nuestro propio ser por una ilusión que nos dejará a fin de cuentas vacíos y maltrechos». ⁸⁴ Mi paciente David (que analizamos en el capítulo anterior) reiteradamente caía en este tipo de relaciones. Se sometía voluntariamente a cambio de una existencia dentro de las vidas de sus ídolos. Debido a que se encontraba huyendo de su propia vergüenza, David hizo caso omiso de las pruebas fehacientes de abuso con el fin único de sentir que pertenecía a un círculo de ganadores, el famoso mundo de los «gays de élite».

Lidiar con el narcisista que conoces en ocasiones significará encarar tu propia vergüenza. Si te encuentras continuamente atraído o seducido por un cierto tipo de gente porque te hacen sentirte especial, quizás estés huyendo de la vergüenza fundamental y de un sentimiento perenne de no valer nada. Esto es particularmente relevante para aquellos que hemos crecido con un padre narcisista. Desgraciadamente, los hijos de tales padres son particularmente propensos a ser explotados por narcisistas seductores. Cuando nos aqueja el sentimiento de no ser nunca suficientemente buenos, y «cuando alguien similar a nuestro padre narcisista entra en nuestra vida y nos regala su simpatía, [probablemente] lo interpretemos como una oportunidad para sanar». ⁸⁵

Mi paciente Winona (ver capítulo ocho) creció junto a una madre absolutamente enfrascada en sí misma, incapaz de sentir preocupación o empatía alguna, y que miraba para otro lado cuando un amigo de la familia empezó a abusar sexualmente de su hija.

Puesto que dependía de su amigo por cuestiones prácticas, e incluso económicas, esta madre narcisista entregó a su propia hija a cambio de beneficios para su persona. A partir de allí Winona contrajo matrimonio con un narcisista extremo que la obligaba a practicar el sexo en horario fijo, sin tener la menor consideración por lo que ella deseaba. Durante años ella se sometió e intentó tanto como pudo hacer feliz a su esposo, obedeciendo en esto a la creencia inconsciente de que ganándose su amor y aprobación lograría curar su eterno sentimiento de no valer nada.

En casos como estos, lidiar con el narcisista que conoces implica salirse de la relación y mirar para tus adentros. Winona finalmente dejó a Mark, inició el divorcio y emprendió una terapia personal. Conforme el tratamiento de David progresaba, él se enfocó mucho menos en los demás y se hizo más consciente de su sentimiento profundo de vergüenza. Aprendió a resistir a la atracción que ejercían estos hombres, a tomar mejores decisiones en cuanto a relaciones se refiere y dar pasos asequibles en la construcción de su autoestima. Sandy Hotchkiss compara este proceso con el acto de «rechazar una dependencia a las drogas».⁸⁶ Una relación que quizás te haga sentir bien a corto plazo en realidad se interpone en el camino por el cual conseguirás desarrollar una auténtica autoestima.

En resumidas cuentas, lidiar con el narcisista que conoces empieza con tomar consciencia de uno mismo.

Poner límites

Tratar con el padre narcisista representa un reto especial. Incluso la gente que ha sido duramente maltratada por su madre o padre a menudo se siente presionada por obedecer a su deber filial. Al ir creciendo, somos aporreados con mensajes que emanan de la sociedad según los cuales todos los niños deben honrar a sus padres. *Da las gracias*, nos dicen, y por ello desarrollamos un fuerte sentimiento de deber, aun cuando fuimos envidiados, ignorados o abusados. Nuestros intentos por explicar aquellos comportamientos que nos hieren muchas veces son recibidos con observaciones sentimentales: «Ella es tu madre y, en el fondo, estoy seguro de lo mucho que te quiere.» Sin el apoyo de amigos, familiares o la sociedad en su conjunto, podemos llegar a cuestionar las lecciones de nuestra propia experiencia.

Además, el padre narcisista que ve en su hijo o hija una posesión o una extensión de su ser, se siente con *derecho* a recibir el amor y el respeto que no se ha ganado. La madre de Mora (ver capítulo cuatro) nunca dio la más mínima muestra de amor materno o de consideración, pero aun así daba por sentado que Mora cumpliría con sus deberes de hija, llenándola de regalos el día de su cumpleaños, mostrándose *agradecida*. Como muchos hijos de padres narcisistas, Mora se culpaba a sí misma por las deficiencias de su madre. Muy dentro de sí, Mora estaba convencida de ser, en esencia, alguien que no podía ser amada.

Aunque había aprendido que debía mantener cierta distancia, mi cliente Winona repetidamente me decía lo culpable que se sentía por no visitar más a su madre. A veces se preguntaba en voz alta si su infancia había sido «en realidad tan mala», si no había exagerado los momentos dolorosos e ignorado todas aquellas veces en que su madre había acudido a ayudarla. De vez en cuando, se convencía a sí misma de que era necesario esforzarse con más ahínco por hacer que la relación funcionara y programaba una visita. Aquellos encuentros brutales, marcados por el odio materno y sus recriminaciones, siempre dejaban a Winona con la sensación de estar hecha trizas.

En mi experiencia, los hombres y mujeres como Winona por lo general nutren esperanzas inconscientes de que el padre narcisista en algún momento se convertirá en una madre o un padre genuinamente amorosos, si tan solo ellos, como hijos ya adultos, se comportan de la manera correcta. *Lidiar con un padre narcisista requiere renunciar a la esperanza de tener la madre o el padre que quisiéramos y hacer el duelo correspondiente.* Quizás necesites ayuda profesional durante ese proceso. Es triste y doloroso aceptar que la infancia se ha ido, y con ella tu única oportunidad de saber lo que es tener padres ordinarios, tal y como uno espera que sean. También deberás enfrentar, tus propios sentimientos de vergüenza y desestimación, los inevitables rezagos de una infancia desprovista de amor. Es un reto que difícilmente logrará uno enfrentar por sí solo.

A nivel práctico, lidiar con el padre narcisista implica poner límites para reducir lo más posible futuros abusos. A veces eso significa cortar los lazos por completo. Como respuesta al artículo sobre la madre narcisista que publiqué en mi página de internet, pude leer comentarios de lectores que se rehusaban a ver o comunicarse con sus madres bajo ningún pretexto. Otros se limitaban a pasar unos días con ella en vacaciones y a llamarla por teléfono para su cumpleaños o alguna fecha de aniversario. Si eres hijo o hija de un padre narcisista, deberás desarrollar tu propio amor de padre o madre, por así decirlo, y mantenerte a salvo de más sufrimiento. Ignora a la sociedad cuando te dice que las madres *siempre* aman a sus hijos, fíate de tu propia percepción y cuídate. Mereces algo mejor que eso.

Si tienes a un padre narcisista que te idealiza, quizás resulte más complicado reconocer que existe un problema. Los padres normalmente se enorgullecen de los logros de sus hijos, por ello los elogios excesivos que recibes podrán parecerte una expresión de amor. Es difícil, y seguramente doloroso también, darse cuenta de que no tiene nada que ver contigo. Esta clase de padre narcisista ve al hijo como una extensión idealizada de sí mismo, la culminación de su propia imagen ganadora. La madre aparentemente abnegada de Celine (ver capítulo cuatro) explotaba a su hija de este modo, obligándola a participar a concursos de belleza, a tomar clases de piano, etc., todo ello con el propósito de convertirla en ganadora. Midas Wong explotó a su hijo actor de un modo similar. Aun cuando no hayan sido objeto de abusos, como Mora, estos niños estuvieron sujetos a una conducta paternal carente de amor sincero y preocupación auténtica.

Encarar la verdad cuando se tiene a un padre narcisista que te idealiza implica desprenderse definitivamente de una cierta noción de la filiación. Lidar con ellos efectivamente significa, nuevamente, establecer límites para protegerte. En algún momento, implicará enfrentar la vergüenza que inevitablemente genera el haber tenido padres narcisistas.

Resistir a la imperiosa necesidad de contraatacar

Aun cuando hayas crecido bajo el cuidado de padres lo suficientemente buenos, nunca hay que descartar la posibilidad de que algún narcisista extremo logre tener una gran influencia en tu autoconcepto, ensalzándote con su idealización o hiriéndote con su desprecio. Nadie está completamente a salvo. Puesto que somos animales sociales y nos definimos y expresamos en relación con los demás nuestra autoestima depende en gran parte de la manera en que somos vistos. En el instante mismo en el que un narcisista extremo empieza a ejercer su poder en nuestras vidas, ya sea en el trabajo o, en el ámbito familiar o en nuestro círculo social, podemos llegar a interpretar su comportamiento como un ataque tan brutal a nuestro autoconcepto que, de manera inconsciente —y a veces consciente— nuestro mismísimo instinto de supervivencia se sentirá amenazado.

Si el narcisista que conoces regularmente embiste contra tu autoestima, haciéndote sentir como un perdedor, quizás respondas de un modo que refleje las defensas narcisistas contra la vergüenza que mencioné en los capítulos anteriores. Cuando eres objeto del desprecio, probablemente busques protegerte con legítima indignación, como cuando recibes un trato injusto e injustificado. Probablemente te postres en una actitud de inocencia herida y comiences a lanzar críticas por encima de tu muralla defensiva. Ante el desdén y el reproche, quizás intentes voltear la tortilla y revertir la culpa. En resumen, a menos de tener una clara consciencia de la dinámica ganador-perdedor, muy posiblemente te encuentres atrapado en un campo de batalla en el que te sentirás impelido a devolver los ataques narcisistas contra tu persona del mismo modo, oponiendo desdén al desdén, reproches al reproche.

Todos somos narcisistas en cierta medida. Al igual que Natalie, la asistente jurídica del capítulo dos, posiblemente trates de resguardarte del dolor que ocasiona una herida narcisista culpando a otro, enfadándote e indignándote por haber recibido un trato injusto, o adoptando una actitud de superioridad y desprecio. Estas son reacciones normales (y no necesariamente patológicas) que manifiesta de forma habitual la gente cuando ha sido herida en su autoestima. En la mayoría de los casos, se trata de reacciones espontáneas. Ya con la cabeza fría, eres capaz de validar el punto de vista del otro y asumir tu responsabilidad cuando así debe ser. Probablemente también sientas remordimientos por todo aquello desagradable que dijiste en caliente. Si la seguridad en ti mismo es lo suficientemente firme como para aguantar un golpe a tu autoestima, quizás

incluso llegues a pedir disculpas.

En cambio, si te debates con la vergüenza, posiblemente te enredes en la famosa causa narcisista de ganadores contra perdedores. Te parecerá difícil escapar de ella puesto que tu autoestima se encontrará en juego: estarás demasiado entregado en demostrar que tienes razón y la otra persona está equivocada. Muchas relaciones nocivas se configuran de este modo durante años; cada uno rivaliza rencorosamente por ser el ganador y «demostrar» que la otra persona es un perdedor despreciable y agobiado por la vergüenza.

Durante años, mi paciente Denise y su esposo Eric (ver capítulo ocho) se desarrollaron en este tipo de conflicto. Fue tan solo cuando ambos renunciaron a enfrentarse en función de una dinámica ganador-perdedor, y encararon su propia vergüenza, que supieron desarrollar un modo mucho más sano de encarar el conflicto.

Si este análisis te recuerda las disputas que vives en tu propia relación, entonces harás bien en enfocarte en tu propia fragilidad narcisista en vez de señalar culpables. La próxima vez que te encuentres en una situación similar, procura «resistir a la imperiosa necesidad de contraatacar».⁸⁷ A partir del momento en que hayas asimilado la dinámica ganador-perdedor, no trates de retar o iluminar al narcisista que conoces. Muy probablemente interpretará tus explicaciones como una forma de desdén e intensificará sus ataques para lograr escapar de la vergüenza latente. En lugar de ello, «deberás encontrar un modo de desprenderte del sentimiento de desprestigio que te genera» sin esperar su aprobación.⁸⁸

Profesa compasión (hasta cierto punto)

En los momentos finales de su divorcio con Neal, Alexia halló muy útil pensar en él como un niño que hacía rabietas. Fue un gran apoyo lidiar con sus ataques irracionales y brutales por momentos como si fueran la obra de un niño abrumado por la vergüenza. Además de guiarte en el modo de lidiar con los narcisistas, muchos libros sobre el tema sugieren adoptar una perspectiva similar. La trabajadora social Wendy Behary nos ofrece una descripción pormenorizada que quizás te resulte útil:

Ponerte en los zapatos de un narcisista significa tratar de acceder y sentir realmente su mundo interior. Existen algunas técnicas específicas para lograr esto. Por ejemplo, cuando un narcisista empieza a dirigirte la palabra agresivamente, puedes superponer el rostro de un niño solo y malquerido al del adulto que tienes enfrente. Conforme vayas dibujando el rostro de aquella criatura, procura representarte su experiencia: sus sentimientos dolorosos, su sensación de deficiencia y vergüenza, su soledad y vacuidad emocional, las condiciones inalcanzables pero ineludibles que debe reunir para obtener un poco de atención, amor, aprobación... Invoca tu empatía y abraza al niño que el hombre que tienes enfrente no tolera sentir de forma consciente.⁸⁹

Me doy cuenta perfectamente de que aconsejar mostrarse compasivo hacia otro cuando uno se siente atacado puede sonar como una proeza insuperable, en especial sabiendo

que seguramente ese otro se mostrará incapaz de corresponder a tus inquietudes. Pero hallar el modo de *humanizar* al narcisista que conoces, en vez de verlo como a un monstruo irracional, te ayudará a preservar tu propia dignidad y te evitará amenazar su autoestima aún más.

La mayoría de las historias, las estampas clínicas y los relatos de las vidas de los famosos recopilados en este libro analizan a narcisistas extremos que fueron moldeados de este modo durante su dolorosa niñez. El abandono o la pérdida de un padre a temprana edad, el abuso físico, la negligencia emocional, la explotación por parte de un padre con fines narcisistas, la exposición a su envidia u odio... el narcisista extremo no «nació así», sino que es producto de un trauma. Mientras tratas de lidiar con el narcisista que conoces, lograr sentir compasión por su vergüenza quizás te ayude a evitar una batalla campal.

Empatizar en tales circunstancias supone un acto de imaginación emocional: la mismísima vergüenza que conseguirá humanizar al narcisista extremo es precisamente lo que no quiere que veas. Deberás inferir su presencia a partir de las defensas contra la vergüenza que para entonces ya se habrán vuelto familiares: *reproches, desdén y una actitud de dignidad ofendida*. Aun cuando logres sentir compasión por su sufrimiento, no esperes que dé muestras de agradecimiento. Puesto que la vergüenza hace que el narcisista extremo se sienta como un perdedor, por lo general este no reclama compasión (aunque pueda intentar manipularte y querer suscitarla en ti). Quizás te vea como un ser condescendiente y altivo. Quizás procure intensificar los embistes contra tu autoestima para así escapar de su propia vergüenza.

En vez de expresar abiertamente tu compasión y empatía, procura apoyarte en ellas para orientar tu propio comportamiento a la luz de una hostilidad probable. Es necesario ser más maduro que el narcisista que conoces y comportarte de un modo que resulte ser lo *mejor para los dos*, a pesar de su oposición. Nuevamente, te resultará muy útil retratarte como un padre a cargo de un niño berrinchudo. Quizás deberás imponer límites que convengan y definir lo que consideras un comportamiento adecuado. Quizás debas decirle *no* a un niño que a modo de respuesta soltará un «¡Te odio!». Mientras tanto, no deberás perder de vista todo el dolor y la vergüenza que subyace bajo aquella rabia. Según Behary, lidiar con el narcisista que conoces supone una suerte de segunda crianza: «educar al niño solitario y carente que se esconde dentro, y hacerlo con cariño y orientación al mismo tiempo.»⁹⁰

Soy menos optimista que Behary en cuanto al potencial de sanación que supone la segunda crianza. Su enfoque cognitivo-conductual por momentos me parece sorprendentemente ingenuo. La vergüenza fundamental es una aflicción profunda, y la única forma para un narcisista extremo de sanar realmente es enfrentando aquella vergüenza. El hecho de sentir compasión para establecer límites y definir expectativas quizás te permita protegerte, e incluso pueda ser temporalmente benéfico para el narcisista que conoces, pero de poco sirve para fomentar una auténtica mejora en alguien

prendado de una *incansable defensa narcisista* (ver capítulo tres).

Repliégate

Behary ofrece sus luces a un público presumiblemente femenino involucrado sentimentalmente con un hombre narcisista. Aunque muchos de sus consejos puedan resultar útiles, lograr ponerlos realmente en práctica suena a una tarea titánica, con pocas recompensas tras todo aquel esfuerzo. ¿Por qué querrías mantenerte en una relación en la cual tu supervivencia depende de que veas a tu pareja (evidentemente adulta) como a un niño tan plagado por el miedo y la vergüenza que no es capaz de corresponder a tus inquietudes? Quizás consigas refrenar sus comportamientos más destructivos, pero ¿cuál es exactamente tu recompensa emocional? A pesar de tus mejores esfuerzos, él permanecerá en gran medida incapacitado para el amor y la empatía verdaderos.

Cuando nos aferramos a una relación visiblemente infructuosa con una pareja narcisista, generalmente lo hacemos por razones perniciosas (e inconscientes). Si nosotros también nos debatimos con la vergüenza, quizás queramos no desprendernos del modo en que nos hace sentirnos tan especiales cuando nos hace partícipes de su grandiosidad. Al igual que Winona, quizás estemos reproduciendo una relación infeliz con un padre narcisista, deseando lograr mejores resultados en esta ocasión. De forma inconsciente, quizás le tengamos miedo a nuestras propias necesidades y procuremos evitar una verdadera dependencia, al involucrarnos en una relación en la que la necesidad emocional es insegura y eludida. Después de todo, imaginarse a su pareja como un niño amedrentado y avergonzado hace que la relación sea asimétrica: los padres no buscan en sus hijos el modo de satisfacer sus propias necesidades.

En lo relativo a las relaciones románticas con un narcisista extremo, me parece que la mejor estrategia es procurar evitarlas desde un principio, o salirse de ellas tan pronto como te percatas de su verdadera naturaleza. «No emprendas una relación con un narcisista pensando que lograrás cambiar a la persona, o que él o ella cambiará por amor. Aunque la gente a veces cambia como resultado de las diferentes experiencias vividas en sus relaciones, esto requiere algo que le hace falta al narcisista: la capacidad para responder a la compasión con compasión.»⁹¹

Raramente te beneficiará el enfrentamiento

Sin embargo, marcharse no siempre es una solución. Hay momentos en los que no tienes más opción que mantenerte en una situación complicada, ya sea con un familiar, tu jefe, un compañero de trabajo o un miembro de tu círculo social. En aquellos casos, lidiar exitosamente con el narcisista que conoces de nuevo supone tener en mente que la vergüenza es el problema. Los narcisistas extremos continuamente elevan y defienden su

concepto de sí mismos para mantener a raya la vergüenza inconsciente. Por eso es que debes evitar lastimar su frágil autoestima. De entre los empleados que cuestionaron el narcisismo sabelotodo de Steve Jobs algunos lograron ganarse su respeto reticente pero la mayoría solo consiguió que redoblara sus esfuerzos por humillarlos y demostrar que él siempre tenía la razón.

Como lo he dicho antes, la estrategia que sugiero podrá parecerle cobarde, pero resolver un conflicto con el narcisista que conoces no deja mucho espacio para comportamientos irreprochables. La verdad y la justicia no representan nada para un narcisista extremo. Invocar la razón o lo que es justo no te servirá de nada. A menos que seas un aguerrido defensor de tus ideales como John James, el periodista que insistentemente persiguió a Fred Myerson en un intento por revelar su uso de productos dopantes (capítulo tres), te hallarás mejor si evitas un enfrentamiento directo. No lo espongas ni cuestiones las mentiras que te ha contado. Al igual que John James, perseguido por difamación y acosado personalmente en los medios, quizás provoques su ira por haberte atrevido a decir la verdad.

Como lo observa Hotchkiss «Las técnicas de asertividad ordinarias a menudo se revelan ineficaces con los narcisistas porque las interpretan como un ataque contra su singularidad, grandiosidad y convicción de merecer más que los demás.»⁹² Ella recomienda que «encuentres el modo más amable posible de transmitir tu mensaje y luego repares hábilmente el daño».⁹³ A menudo esto implica inflar su ego para realzar su autoestima y así suavizar cualquier crítica.

De nuevo, al comportarte de ese modo podrás sentirte hipócrita o deshonesto pero, como Dale Carnegie lo señaló hace ya tiempo, incluso la crítica legítima y honesta hará que la mayoría de la gente (y no solo los narcisistas extremos) adopten una posición defensiva si es que hiera supreciado orgullo. El hecho de saber que tu crítica es justa y merecida no te será de mucho consuelo cuando seas atacado. Así como el amigo abogado que mencioné en el capítulo ocho, tu mejor opción quizás sea pasarlo por alto y así eliminar cualquier ataque desde la raíz. Evidentemente esto exige un aguerrido autoconcepto y creer en lo que realmente vales sin necesitar demasiada aprobación externa.

A veces esta técnica también fracasará y nada de lo que hagas conseguirá ablandar al narcisista extremo. Probablemente perciba tu existencia misma como un insulto persistente. Como Marie (ver capítulo tres), que fue víctima de acoso en el trabajo, quizás tú también debas buscar otro empleo. Como lo descubrió Tyler McOwen (en el capítulo nueve), cuando hieres a un narcisista vengativo puede que este busque vengarse con un ímpetu irracional, despiadado e incansable sin importar lo que digas o no digas. En ese caso, quizás sea necesario conservar un registro escrito de tus interacciones, documentar tu producción en el trabajo y buscar ayuda jurídica.

Mi paciente Alexia mantuvo un diario en el que recogía todas las mentiras de Neal y todas las violaciones a los acuerdos que regían la guardia compartida. Gracias a un

dispositivo de seguimiento por GPS instalado en los teléfonos celulares de sus hijas pudo demostrar que Neal efectivamente había violado aquellos acuerdos. Guardó constancia de todos sus mensajes ofensivos para evidenciar ante un juez su carácter violento. Por momentos, Alexia quizás haya procurado ver a su ex esposo como un niño pequeño y asustado que hacía rabieta, pero la compasión no mermó su mirada sumamente realista sobre la necesidad de defenderse legalmente.

En muchas ocasiones, el narcisista extremo representa una verdadera amenaza, y necesitarás protegerte por cualquier medio.

Niños narcisistas: un caso en el que puedes, y debes, decir *no*

En el seno de nuestras familias un narcisista megalómano, aunque mediocre, como Shiloh (ver capítulo seis) plantea otro tipo de problema. También es el caso del narcisista adicto, como mi paciente Ian del capítulo anterior, quien nos abandona para poder ahondar su relación con su droga de predilección. Encarar su megalomanía insidiosa necesita adoptar diferentes técnicas, aun cuando la vergüenza siga siendo el meollo del asunto. El modo en el que afectan nuestra autoestima es más sutil, pero aquí también debemos tomar en cuenta nuestra propia vulnerabilidad narcisista si es que queremos lidiar con ellos de manera eficiente.

La mayoría de las parejas, al igual que Anne y John, los padres de Shiloh, se llenan de angustia ante la falta de motivación de su hijo, su egoísmo indiferente ante los demás y su aparente falta de referentes morales. «¿Qué hicimos mal?», se preguntan. «¡Fuimos unos padres devotos, se lo dimos todo, miren en qué se ha convertido ahora!» Podrá parecerles una tarea difícil reconocer en qué medida son parte del problema. Puesto que deseaban con tanto anhelo criar a un niño ganador para contrarrestar su propia vergüenza, siguieron idealizándolo mucho después de que su grandiosidad necesitaba poner los pies sobre la tierra. En vez de establecer límites apropiados y metas realistas, ellos siguieron elogiando cualquiera de sus acciones y le impusieron castigos tibios, a menudo inútiles, cuando se comportaba de manera indebida.

No siempre tienen la culpa los padres. Crecer en una era que alienta la ostentación y promueve el sentimiento de merecerlo todo sin duda contribuye al problema. En los casos más serios de endiosamiento agravado, muchas veces habrá que buscar las causas en el narcisismo de los padres. Mientras que unos padres narcisistas son tan incansablemente perfeccionistas que convierten a sus hijos en seres más exitosos que la media, otros, como Anne y John idealizan y miman a sus hijos, tratándolos como si cada uno de sus actos (casi es perogrullada) fuera un logro mayor. Anhelan tanto convencerse de que su hijo es *especial* que fracasan en enseñarles los estándares de autodisciplina indispensables para alcanzar el éxito.

Para poder lidiar con un hijo así más tarde en la vida es necesario que los padres reconozcan su papel en la formación del problema y ayuden a su hijo a enfrentar su vergüenza. El narcisista megalómano fuertemente convencido de tener derecho a todo podrá parecer altivo o indiferente pero, al igual que mi cliente Nicole, se percibirá inconscientemente como un perdedor. La arrogancia y el desdén por lo general disimulan un profundo sentimiento de vergüenza. Muchos padres siguen promoviendo las defensas de sus hijos ante la vergüenza ya bien entrados en la edad adulta permitiéndoles seguir viviendo con ellos sin tener que participar en las tareas domésticas, apoyándolos económicamente si solo en apariencia se han independizado o rescatándolos siempre que se encuentran en apuros. Al resguardar a sus hijos e hijas de las consecuencias de sus propias decisiones, aquellos padres hacen más difícil que sus hijos aprendan las lecciones que les enseña la vida.

Aun cuando tu hijo narcisista haya alcanzado la edad adulta, necesitarás adoptar estrategias ampliamente reconocidas de educación parental para lidiar con niños que se descarrilan. Aprende a establecer límites apropiados y a decir *no*. Define expectativas en función de la edad y formula cuáles serán las consecuencias si no se apegan a ellas. Sanciona cualquier comportamiento errado con castigos y sé consistente. Cuando tengas que lidiar con el sentido de merecerlo todo de un niño, a veces expresado mediante berrinches, no te dejes desasosegar por ataques personales. No esperes que tu hijo te aprecie o te lo agradezca. El *amor severo* es una técnica educativa ampliamente difundida y mal interpretada. Sin embargo, negarse a proteger a tu hijo de las consecuencias de su comportamiento autodestructivo es a veces el acto de amor más grande que puedas ofrecerle. Por más difícil y doloroso que resulte, por momentos necesitas dejar que tu hijo fracase y caiga desde lo alto.

Si persistes en respaldar la megalomanía de tu hijo y su sentimiento de merecerlo todo, habrá que culpar en parte a tu propio narcisismo.

Narcisistas adictos: cambia tú, no al adicto

Debido a que el lenguaje de las adicciones ha permeado nuestra cultura y hemos aprendido a considerarlas sobre como una condición bioquímica, entender y lidiar con el narcisista adicto exige un cambio de perspectiva. La dependencia fisiológica bien puede ser una realidad pero no explica la grandiosidad que se disimula detrás de la adicción. En lugar de ver la falta de consideración del adicto por los demás como un derivado de su adicción, debemos verla como una condición preexistente a ella. En vez de considerar la vergüenza como una simple consecuencia de su comportamiento adictivo, necesitamos entenderla también como un factor determinante.

Aun cuando los programas de doce pasos tengan sus limitaciones, en sus métodos se toman en cuenta estos factores. Cuando uno se ve obligado a reconocer que se encuentra indefenso ante la adicción y tiene que someterse a una autoridad superior, pierde gran

parte de su endiosamiento. En un plano espiritual, los programas de doce pasos consideran la egolatría como la *enfermedad espiritual* primaria. Por ello, cuando se trabaja siguiendo esos doce pasos, el objetivo consiste en sustituirla por una nueva consciencia moral y generar un interés por los demás. Puesto que se trata de encarar los efectos negativos de su conducta pasada e intentar redimirse, el adicto empieza a valorar los sentimientos de aquellas personas. Mientras tanto, aprender a aguantar la culpa y la vergüenza se vuelve parte del proceso de recuperación.

Cuando un narcisista adicto es un miembro de tu familia o si te encuentras relacionado sentimentalmente con uno «no importa qué tanto te rompas la cabeza por encontrar el modo de cambiarlo, si quieres sosiego, deberás *tú* ser quien cambie». ⁹⁴ Como lo señala Hotchkiss: «La gente que siente atracción por perfiles de adictos o compulsivos y se mantiene en una relación con ellos reciben el nombre de codependientes y por lo general tienen sus propias razones, no tan sanas, por las que buscan tomar control o cuidar de quienes han perdido el control.» ⁹⁵ CoDA, o Codependientes Anónimos, es otro programa de doce pasos que considera la codependencia como una forma más de adicción. Al igual que otros programas similares de recuperación, su propósito es limitar el endiosamiento y confrontar los sentimientos de culpa y vergüenza. En otras palabras, enfrentarse a su propio narcisismo. Como ya he podido señalarlo, *conarcisista* se usa comúnmente como sinónimo de *codependiente*.

En términos prácticos, mirar introspectivamente y tratar de esa forma nuestros propios problemas a veces supone romper relación con el narcisista adicto. Cuando menos, exige establecer nuevos límites, mejor señalados y más estrictos. Significa negarse a ser cómplice de, o respaldar, cualquier comportamiento adictivo, es decir no *posibilitar* la adicción al tolerarla en presencia de uno o facilitando el dinero que le permitirá costear su dependencia. Significa rehusar cualquier tipo de comportamiento ofensivo. Así como harías con un niño que de manera autodestructiva impone su sentimiento de merecerlo todo, deja de rescatarlo de las consecuencias de su comportamiento. En realidad no estás ayudando al narcisista adicto ni estás velando por tu bienestar cuando te empeñas en creer que lo puedes salvar.

En la escala de los narcisismos, ¿dónde te hallas?

Desde hace algunos años tildar a alguien de *narcisista* se ha vuelto una forma privilegiada de expresar desprecio. Los periodistas, comentaristas y psicólogos de salón con frecuencia emplean esta etiqueta para burlarse o criticar a los demás, para anular sus opiniones políticas e incluso para destilar su odio. Tomemos en cuenta este simple ejemplo: una búsqueda en internet con las palabras *Obama narcisista* nos propondrá cientos de miles de resultados relacionados con páginas, mayoritariamente de derechas, que emplean razonamientos pseudopsiquiátricos para atacar al presidente.

Si bien es cierto que nuestra sociedad se ha vuelto cada vez más compasiva con

aquellos que padecen enfermedades mentales, en cambio no parecemos otorgar nuestra compasión a los narcisistas extremos. Un individuo diagnosticado con trastorno narcisista de la personalidad es alguien a quien prácticamente se ha desbancado de su condición de ser humano. Los narcisistas son unos villanos, egoístas y megalómanos, incapaces de demostrar compañerismo, abusadores despiadados, brutales y rencorosos, etc. En otras palabras, no se parecen en nada a nosotros y no les tenemos ningún cariño. Puesto que considera como enfermedades los padecimientos mentales, el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (o *DSM*) también nos alienta a considerar el narcisismo como un trastorno discreto que aflige a *esa gente difícil*. Ya que a menudo los medios se refieren al trastorno narcisista de la personalidad como una sentencia condenatoria, naturalmente querrás distanciarte de aquellos que hayan sido diagnosticados así. Cuando recorres la lista de síntomas, formulados en términos extremos, no es sorprendente que te olvides que *por momentos* tú también puedes comportarte presuntuosamente o que, *en algunas situaciones*, tú también puedes carecer de empatía por la gente que te ama. Tal vez no logres identificar tus propios reflejos de defensa cuando los ves formulados como rasgos de carácter estables.

Mi objetivo principal al escribir este libro ha sido definir el narcisismo como una escala de posibilidades e identificar lo que compartimos con los narcisistas extremos en vez de recalcar nuestras diferencias. Este capítulo final pretende lo mismo ya que para lidiar efectivamente con el narcisista que conoces a menudo tendrás que hacerle frente a tu propia fragilidad narcisista. Siempre que hieren tupreciado orgullo con su desdén, reproches o indignación, posiblemente respondas valiéndote de defensas narcisistas similares, para así mantener a raya los sentimientos de vergüenza y humillación. Su presunción quizás te provoque envidia porque también tú anhelas en secreto ser un ganador. O tal vez seas víctima de su seducción por las mismas razones. Puede que te asocies a sus adicciones o que respaldes sus estilos de vida disfuncionales porque al asumir el papel del cuidador estás evitando enfrentarte con tu propia vergüenza.

En el capítulo uno conté una anécdota personal en la que tuve que encarar mi propio ensimismamiento y falta de interés por mi maestra de piano, es decir, mi propio narcisismo del día a día. Me gustaría concluir con otra historia personal, más dolorosa, y que espero que pueda ilustrar la compleja interacción que existe entre el comportamiento narcisista de los demás y nuestras propias reacciones defensivas, a menudo narcisistas a su manera. Ocurrió durante una cena entre amigos hace muchos años, cuando yo todavía radicaba en Los Angeles, en un momento de mi vida en el que me estaba esforzando por convertirme en escritor.

Katie, nuestra anfitriona de aquella noche, era una exitosa escritora de Hollywood que incluso había sido nominada para un Emmy. Lista, vivaz y obstinada, tenía una propensión a dominar las conversaciones. Solía hablar extensamente acerca de sus frustraciones como guionista para series cómicas, mientras iba soltando reiteradas alusiones a la fortuna que ganaba. Mencionó, como quien no quiere la cosa, que su

marido y ella acababan de comprar una nueva casa en Hollywood Hills por una suma estrafalaria. En la mayoría de los eventos en los que me la encontraba, ella siempre hallaba un modo de hablar de aquella nominación al Emmy. Con mucha más sutileza y mucho menos agresividad que Mónica, la narcisista sabelotodo que analizo en el capítulo siete, Katie tenía su propio modo de afirmar su superioridad.

Aunque no me haya percatado realmente de ello en ese instante, también había conseguido provocarme envidia. Durante muchos años había soñado con convertirme en un escritor de tiempo completo y ser capaz de vivir de ello. En muchos aspectos, Katie estaba viviendo la vida que anhelaba para mí mismo. También logró hacerme sentir como un fracasado, aunque sé que esa no era su intención. De algún modo yo sabía bien que Katie había practicado con más ahínco que yo el arte de escribir. Tardé muchos años en corregir mis defectos como escritor pero en aquel entonces me sentía avergonzado (sobre todo de manera inconsciente) por no haberle dedicado el esfuerzo y las horas suficientes.

Durante aquella cena, Katie nos contaba una disputa que había tenido con el escritor principal de aquella serie de televisión. Su jefe, un hombre con más años que ella, había expresado su deseo de modificar partes de su guion y ella se había negado. Conforme su desacuerdo se intensificaba, él pronunció palabras claramente insultantes y despreciativas. Le dijo a Katie que tenía problemas con la autoridad, y añadió que sería mejor «que resolviera sus problemas con los hombres».

«No creo tener ningún problema con los hombres», dijo Katie dirigiéndose a todos los que estábamos en la mesa. Ya había bebido bastante para entonces y arrastraba las palabras al hablar. «Esa era su manera machista de poner en su lugar a una mujer con determinación. Los hombres aborrecen a las mujeres con carácter.»

Quien sea que tenga conocimientos de psicología y conozca bien a Katie puede percatarse de que los hombres que ejercen una autoridad invariablemente le ponían los pelos de punta.

«Bueno, en lo personal yo *sí* creo que tienes un problema con los hombres», le dije allí mismo.

Sin duda fueron palabras groseras y agresivas, aunque el tono de mi voz había sido neutro. Para un profesional de la salud mental que cuenta con una buena dosis de experiencia, prácticamente rayaban en la crueldad. Hasta la fecha sigo sintiendo vergüenza siempre que acude a mi mente el recuerdo de esa noche.

Katie no era una narcisista extrema, aun cuando tuviera cierta tendencia a opinar demasiado bien de sí misma. En los eventos sociales solía afirmar su superioridad sobre los demás con bastante sutileza pero sin importarle mucho lo que los demás pudieran sentir. Ella era una narcisista de todos los días. Estoy seguro de que has conocido a mucho hombres y mujeres como ella.

Sin realmente querer admitirlo para mis adentros me sentía como un perdedor junto a ella. Su discreta presunción como escritora exitosa provocaba mi envidia. Como sucede a

menudo con los narcisistas, ella revolvió mis propios problemas y cuestionó mi autoestima. Entonces, con el más puro estilo narcisista, yo usé mi condición de profesional para rebajarla. Mi comentario nada tenía que ver con el machismo, fue producto de mi narcisismo y nada más. Para lograr afianzar mi autoimagen me propuse humillarla.

¿Tú también tienes recuerdos dolorosos de esta índole? Quizás tengas por allí algún recuerdo que te atormente y, cuando en alguna ocasión aflora en tu mente, tiendes a justificarte contigo mismo, como si estuvieras tratando de demostrarle a alguien más que no tienes absolutamente nada que lamentar y ningún motivo por sentirte culpable. La otra persona es quien tiene la culpa y se merece lo que le sucedió. Tales recuerdos insistentes, y las reacciones defensivas que nos provocan, suelen ser reveladores de una culpa y una vergüenza inconscientes. El estar convencido de tener la razón y el señalar culpables, como ya he podido demostrarlo, son defensas narcisistas que refuerzan un frágil sentido de sí mismo.

Fueron necesarios años y años para que yo lograra reconocer plenamente las causas de mi comportamiento. Durante mucho tiempo me convencí a mí mismo de que no había hecho más que expresar una verdad y me negaba a aceptar que mis palabras estaban impregnadas de agresividad. Cuando finalmente accedí a ofrecerle una disculpa, lo hice de mala gana. La vergüenza es una emoción atroz, por lo general imposible de encarar. De haber tenido un mejor conocimiento de mí mismo, probablemente hubiera respondido a las palabras de Katie de un modo que no hubiera herido supreciado orgullo y hubiera protegido mi amor propio.

Decidí compartir esta anécdota para demostrar cómo es que lidiar con el narcisista que conoces a menudo significa luchar con tu propia vulnerabilidad narcisista. Cuando un supuesto ganador te hace sentir como un perdedor, quizás tú también intentes voltear la tortilla para reforzar tu autoestima. Posiblemente te comportes de una forma defensiva que solo conseguirá hacer que más tarde te sientas peor contigo mismo. Tal vez des rienda suelta a tu envidia o te expreses con menosprecio, todo ello impulsado por un sentimiento de estar moralmente en lo correcto.

En pocas palabras, lidiar con las actitudes narcisistas de otras personas por lo general implica hacer las paces con el narcisista que mejor conoces pero que quizá menos entiendas.

Aquel narcisista en el espejo.

NOTAS

⁸³ Sandy Hotchkiss, *Why is it Always About You?, The Seven Deadly Sins of Narcissism*, Nueva York, Free Press, 2003, p. 61.

⁸⁴ *Ibidem*, p. 62.

⁸⁵ *Idem*.

⁸⁶ *Ibidem*, p. 63.

⁸⁷ *Ibidem*, p. 67.

⁸⁸ *Idem*.

⁸⁹ Wendy T. Behary, *Disarming the Narcissist: Surviving & Thriving with the Self-Absorbed*, Oakland, California

New Harbinger Publications, 2013, p. 148.

⁹⁰ *Idem.*

⁹¹ S. Hotchkiss, *Why is it Always About You?...*, p. 73.

⁹² *Ibidem*, p. 79.

⁹³ *Idem.*

⁹⁴ *Ibidem*, p. 117.

⁹⁵ *Idem.*

Agradecimientos

La primera vez que tuve la idea de escribir estos agradecimientos me vino a la mente un libro que acostumbraba leerle a mis tres hijos. Quizás conozcas *Si le das una galletita a un ratón*. En este cuento una acción lleva a otra siguiendo una cadena de eventos tan inesperados como lógicos. Al darle al ratón esa galletita, este empieza a tener sed, y entonces pide un vaso de leche, y luego un popote para poder beber de él, etc. El origen de *Narcisismo* me da la sensación de ser una larga serie de eventos, uno llevando a otro, que derivaron inesperadamente hasta el libro que acabas de leer.

Mis padres me trajeron a este mundo y me dieron una educación cómoda típica de la clase media. Por eso les soy eternamente agradecido, pero de no haber sido por su mediocre desempeño en el rubro emocional, nunca hubiera pasado trece años tendido en el diván de Ian Paul. El doctor Paul literalmente me salvó la vida y me enseñó prácticamente todo lo que sé con respecto a la práctica de la psicoterapia. Nunca me hubiera hecho psicoanalista de no ser por la inspiración que resultó ser para mí su excelente persona.

De no haber iniciado una formación analítica, nunca me hubiera vuelto amigo íntimo de Tom Grant (quien falleció hace ya tiempo víctima de un cáncer de riñón) y de su esposa, Ann Glasser, quien también fuera una aspirante a psicoanalista. Durante una crisis en mi vida personal, Ann y yo empezamos a discutir acerca de lo que había aprendido en torno a la vergüenza gracias a su mentor Jim Oakland. Después de que muriera Tom, Ann siguió al doctor Oakland de Los Angeles a Seattle, donde puso una consulta y terminó por casarse de nuevo. Mis cuantiosas conversaciones con Ann acerca de la vergüenza inconsciente y las defensas que empleamos en su contra fueron un parteaguas en mi vida tanto personal como profesional. Las ideas del doctor Oakland, según me eran transmitidas por Ann Glasser, tuvieron un impacto profundo en mi trabajo y se encuentran en el corazón mismo de este libro. Parece extraño deberle tanto a un hombre que tan solo vi en una ocasión años atrás cuando aun vivía en Los Angeles.

Si Tom estuviera vivo todavía y casado con Ann, ambos con sus prácticas en Los Angeles, muy probablemente yo seguiría viviendo allí. Éramos amigos cercanos y nos apreciábamos como colegas, nos ayudábamos refiriéndonos pacientes los unos a los otros. La muerte de Tom y la partida de Ann fueron factores determinantes en la decisión que tomé de marcharme de Los Angeles con mi familia e instalarme en Chapel Hill.

De no haber llegado a Chapel Hill, nunca me hubiera inscrito a las clases de escritura del martes por la tarde con Laurel Goldman, a las que asistí asiduamente durante quince años. Nunca hubiera conocido al mejor profesor de escritura y al más perspicaz y sensible grupo de escritores que pude conocer: Christina Askounis, Angela Davis-

Gardner, Peter Filene y Peggy Payne. Conforme progresaba en la redacción de este libro, aquellos amigos y compañeros de escritura escucharon cada una de las palabras que puse sobre papel. Me brindaron su apoyo y manifestaron su entusiasmo, contribuyeron con sus sugerencias, brillantes en más de una ocasión, y me ayudaron a mejorar considerablemente la calidad de este libro. Me gusta pensar en *Narcisismo* como *nuestro* logro común.

Me dispuse originalmente a escribir un libro sobre la vergüenza, pero todos los agentes literarios me aseguraron que no habría un solo editor interesado. De no haber sido rechazado unánimemente, no hubiera modificado el rumbo de mi escritura y no me hubiera enfocado en el narcisismo. Mi hijo William, el mayor, llevaba tiempo insistiendo para que escribiera un libro en torno al narcisismo y a las celebridades.

Si William no me hubiera alentado a empezar un *blog* años atrás, un día trascendental en el que nos encontrábamos practicando senderismo en Colorado, nunca hubiera desarrollado la plataforma en internet que me dio credibilidad a los ojos de los editores y me ayudó a obtener un contrato con Touchstone Books.

De no haber contratado a mi excelente publicista Sharon Bially, para promocionar mi libro anterior *Why Do I Do That?*,⁹⁶ nunca habría publicado en *The Atlantic*. Tras haber escrito aquel artículo sobre Lance Armstrong, ella me presentó al editor James Hamblin, quien ha publicado muchos de mis artículos en la sección de salud de la versión en línea de *The Atlantic*.

De no haber escrito una novela tan imperfecta años atrás, mi antiguo agente literario no me hubiera referido a la editora *freelance* por excelencia Emily Heckman, con quien retomé el contacto después de haber esbozado un planteamiento para este libro en el 2013. Antiguamente editora ejecutiva para Pocket Books y coautora de unos nueve libros, Emily se mostró severa en sus críticas en torno a la propuesta conforme evolucionaba, creativa en sus sugerencias y entusiasta en su apoyo. Mientras tanto, también se convirtió en una amiga cercana.

Si el agente literario Eric Nelson no hubiera echado a andar la máquina, manifestando un interés por la propuesta que acababa de redactar, y no me hubiera ofrecido sus avisados consejos a la hora de elegir un agente literario, quizás nunca hubiera obtenido un contrato con Gillian MacKenzie. Gillian encarna esa rara combinación de buen gusto, talento innato para la escritura, visión emprendedora y buen conocimiento de lo que funciona dentro del mercado editorial. Ella me ayudó a perfeccionar el planteamiento de mi libro gracias a su brillante perspicacia y talento para vender las cosas. Su excelente asistente, Allison Devereux, es confiable, minuciosa y muy agradable en el trato profesional.

Si Michelle Howry no se hubiera mostrado tan entusiasmada con la propuesta y no la hubiera contratado para Touchstone Books, no tendrías ahora mi libro entre tus manos. A todo lo largo de la redacción y edición del manuscrito, Michelle fue una observadora amable, una guía ilustrada y una seguidora entusiasta. Su participación fue crucial para

darle forma al libro y pulir el discurso. De no haber sido ella mi editora, sin lugar a dudas mi libro no hubiera tenido el mismo éxito.

De no haber sido por...

Toda mi gratitud sea con aquellas personas.

También agradezco a los pacientes que confiaron en mí para su cuidado durante todos estos años. Quisiera darle las gracias al excelente equipo de Simon & Schuster, en especial a Shida Carr y Meredith Vilarello, junto con Ingrid Ohlsson, Alex Lloyd y Susin Chow de Pan Macmillan, quienes me ayudaron a preparar la edición australiana. También agradezco a mis lectores «externos» que me brindaron su apoyo y sugerencias mientras preparaba las primeras versiones del manuscrito: William Burgo, Michael Eha, Lois Eha y Carolyn Fisher. A mis amigos Dave Birkhead, Cady Erickson, Sue Jarrell, Sherry Kinlaw, Kathy Stanford y Cathryn Taylor, que me animaron a lo largo del proceso de escritura.

De no haber podido contar con un equipo tan creativo y amigos tan alentadores junto a mí, yo no estaría tan orgulloso y contento como lo estoy ahora.

NOTAS

⁹⁶ Joseph Burgo, *Why Do I Do That?: Psychological Defense Mechanisms and the Hidden Ways They Shape Our Lives*, Chapel Hill, New Rise Press, 2012.

Bibliografía selecta

La literatura experta sobre narcisismo es amplia. Esta breve lista presenta las obras que me parecen ser las más útiles para entender las dinámicas psicológicas que rigen el narcisismo. Algunas obras proporcionarán orientación para los profesionales sobre tratamientos y otras podrán ayudar a los profanos a lidiar con narcisistas extremos en sus vidas.

- Behary, Wendy T., *Disarming the Narcissist: Surviving & Thriving with the Self-Absorbed*, Oakland, California, New Harbinger Publications, 2013.
- Bradshaw, John, *Healing the Shame that Binds You*. Deerfield Beach, Florida, hci, 2005. [Versión en español: *Sanar la vergüenza que nos domina*, Barcelona, Obelisco, 1992.]
- Hotchkiss, Sandy, *Why is it Always About You? The Seven Deadly Sins of Narcissism*, Nueva York, Free Press, 2003.
- Kernberg, Otto F., *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, Nueva York, Jason Aronson, 1975. [Versión en español: *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*, Barcelona, Paidós, 1979.]
- Kohut, Heinz, *The Restoration of the Self*, Nueva York, International Universities Press, 1997. [Versión en español: *La restauración del sí-mismo*, México, Paidós, 1999.]
- Masterson, James F., *The Narcissistic and Borderline Disorders: An Integrated Approach*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1981.
- Miller, Alice, *The Drama of the Gifted Child*, Nueva York, Basic Books, 1981 y 2008. [Versión en español: *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*, Barcelona, Tusquets, 1998.]
- Morrison, Andrew, *Shame: The Underside of Narcissism*, Hilldale, Nueva Jersey, The Atlantic Press, 1989. [Versión en español: *La cultura de la vergüenza: anatomía de un sentimiento ambiguo*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1997.]
- Nathanson, Donald, *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*, Nueva York, W. W. Norton, 1992.
- Schore, Allan, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*, Hilldale, Nueva Jersey, Erlbaum, 1994.

Acerca del autor

JOSEPH BURGO es psicoterapeuta y psicoanalista. Tiene más de treinta años de práctica. Vive en Colorado, Estados Unidos, y ofrece psicoterapia cara a cara mediante videoconferencias por medio de una plataforma segura en internet. También es autor de *¿Por qué hago eso? Mecanismos de defensa psicológicos y las maneras ocultas en que le dan Forma a nuestras vidas*.

Título original: *The Narcissist you Know* © by Joseph Burgo
Publicado originalmente en 2015 en Macmillan por Pan Macmillan Australia
Publicado originalmente en 2015 en Macmillan por Pan Macmillan Australia Pty Ltd. 1 Market Street, Sydney,
New South Wales, Australia, 2000

Diseño de portada: José Luis Maldonado López
Fotografía de portada: © James Day / Getty Images
Traducción: Eric Reyes Roher

© 2015, Joseph Burgo
Publicada mediante acuerdo con New Rise Partners, LLC, y/o The Marsh
Agency Ltd., 50 Albemarle Street, London, W1S 4BD, England, acting in
conjunction with Gillian MacKenzie Agency LLC, New York, USA.

Derechos mundiales exclusivos en español.

© 2016, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx
www.paidos.com.mx

Primera edición: noviembre de 2016
ISBN: 978-607-747-289-6

Primera edición en formato epub: noviembre de 2016
ISBN: 978-607-747-290-2

El autor y el editor han hecho todo lo posible para ponerse en contacto con los titulares de derechos de autor para el material utilizado en este libro. Cualquier persona u organización que se pasaron por alto deben ponerse en contacto con el editor.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Libro convertido a epub por Grafia Editores, SA de CV

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com

 Planeta



EXPLORA

DESCUBRE

COMPARTE

Índice

Portadilla	4
Introducción	9
1 Tengo cientos de rostros La escala de los narcisismos	14
2 Puedo ser herido con facilidad La autoestima y la herida narcisista	24
3 Soy un ganador y tú un perdedor El narcisista acosador	40
4 Eres todo lo que siempre/nunca quise ser El padre narcisista	55
5 Deseo que me desees El narcisista seductor	72
6 Soy el rey del mundo El narcisista megalómano	88
7 Tengo tantas cosas que contarte El narcisista sabelotodo	102
8 Estoy en lo correcto y tú no El narcisista moralizante	115
9 Rétame y saldrás herido El narcisista vengativo	128
10 Puedo prescindir de ti, de mi droga no El narcisista adicto	142
11 Soy de trato difícil pero no imposible Cómo lidiar con el narcisista que todos conocemos	158
Agradecimientos	174
Bibliografía selecta	177
Acerca del autor	178
Créditos	179
Planeta de libros	180