

Narciso en el diván

El número de personas con rasgos narcisistas se ha multiplicado en los últimos años en ámbitos tan diversos como la escuela, el trabajo y la política. Fruto de ello, han aparecido terapias anti-yo para adelgazar los egos subidos de tono. ¿Hay cura para los más vanidosos? ¿La quieren?

Texto de **Antonio Ortí**
Ilustraciones de **Riki Blanco**

Ser narcisista era, hasta prácticamente la pasada década de los años 80, una condición rara que afectaba a menos del 1% de la población. En la actualidad, en cambio, se ha convertido en habitual estar enamorado de la propia imagen en las redes sociales o falsear el currículum con habilidades inexistentes para aparentar ser más de lo que se es. Algunas investigaciones, por ejemplo, apuntan que en EE.UU. los estudiantes con rasgos narcisistas superan ya el 30%. Hay quien todavía va más lejos, como Jean M. Twenge, profesora de Psicología en la Universidad Estatal de San Diego (EE.UU.) y coautora del libro *The Narcissism Epidemic*, donde sostiene que el narcisismo ha crecido desde 1980 al mismo ritmo que la obesidad, motivando que los egos sean cada vez más gordos.

El ejemplo de libro son los *selficidios*, esto es, arriesgar la vida (colgándose de la cornisa de un octavo piso o deteniendo el coche en medio de un tornado, por ejemplo) con tal de conseguir un autorretrato impactante con el que presumir en las redes sociales. Aunque sorprenda, ya mueren cada año más personas en el mundo por este motivo que por ataques de tiburón...

Algunos autores, incluso, comienzan a sugerir que difundir *fake news* o noticias falsas podría guardar relación con el auge del narcisismo. Así, sostener que la tierra es plana en lugar de redonda, o cualquier otra teoría disparatada, resulta mucho más efectivo para acaparar la atención que hacerse eco del conocimiento científico aceptado.

Una de las consecuencias del tsunami narcisista que azota a los países más desarrollados es que los más ególatras comienzan a salir en las noticias. He aquí un ejemplo: desde el 2013, varias empresas de Los Ánge- →



TEST DE NARCISISMO

Según establece la Asociación Estadounidense de Psiquiatría en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), un individuo debe manifestar, al menos, cinco de los siguientes rasgos para recibir la calificación oficial de narcisista:

- Exagerar sus logros y talentos y esperar ser reconocido como superior.
- Vivir preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, genialidad, belleza o amor ideales.
- Creerse especial y único y pensar que solamente personas o instituciones igualmente especiales o pertenecientes a una élite pueden comprenderlo.
- Precisar de admiración excesiva.
- Estar convencido de tener derecho a algo y reclamar un trato preferencial.
- Aprovecharse de los demás para alcanzar sus fines.
- Sentir envidia de los demás, o bien creer que otros le envidian.
- Dar muestras de comportamientos arrogantes.
- Carecer de empatía y no estar dispuesto a reconocer ni a identificarse con los sentimientos y las necesidades de los demás.

“Los rasgos narcisistas podrían haberse convertido en un mecanismo adaptativo para desenvolverse mejor y tener éxito en la sociedad occidental, señalan los expertos

→ les (EE.UU.) ofrecen la posibilidad de contratar a falsos *paparazzi* para aparentar ser famoso (el servicio se denomina *Crowd on Demand*). Con esto no se libran de los porteros de las discotecas, sino que atraen la mirada de los que guardan fila en la entrada. El éxito del servicio ha sido tal que algunas empresas de Beverly Hills han llegado a ofertar paquetes por 9.000 dólares que incluyen grupos de personas que se ríen de las bromas del sujeto, le acompañan a todas partes y no paran de adularle, como si fuera alguien muy popular.

Como era previsible, con el paso de los años los narcisistas más jactanciosos han acabado en manos de especialistas en psicología, presionados por quienes han de aguantarlos a diario. Sin embargo, nada parece funcionar con ellos: ni la terapia grupal, ni la conductual, ni la conversacional, ni la hipnoterapia.

“Llevo ejerciendo desde 1989 y todavía no he recibido a nadie en mi consulta por tener el ego subido. Es muy difícil abordar un problema que no reconoce el paciente”, comenta Antonio Cano-Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

La cuestión es que, por considerarse perfectos, la mayoría de los narcisistas no entienden que deban cambiar de conducta, “por lo que cuando acuden a terapia se limitan, por lo general, a cumplir el trámite”, desvela Fernando Chacón, profesor de Psicología Social en la Universidad Complutense y decano del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Sin embargo, lo usual no es que los narcisistas terminen reclinados en el diván del psicoanalista, sino más bien en sillones de empresas prominentes, ya que tener el ego inflado ayuda cada vez más a abrirse paso y progresar.

“Los rasgos narcisistas podrían haberse convertido

CASARSE CON UNO MISMO

El boom narcisista en los países avanzados lleva, incluso, a que casarse con uno mismo comience a considerarse una opción lógica. Una de las primeras en hacerlo fue la fotógrafa Grace Gelder “al no encontrar a nadie mejor” y tras

seis años de soltería. Desde entonces, parece ser que decenas de personas han subido a altares improvisados y pronunciado “Sí, me quiero”, ante el alborozo de sus invitados. Según la CNN, algunos diseñadores de joyas

en un mecanismo adaptativo para desenvolverse mejor en la sociedad occidental, que prima una serie de valores como el individualismo, la competitividad, la negación de que las personas tienen limitaciones y el valor de la imagen”, argumenta Chacón.

La pregunta del millón es: ¿A partir de qué momento el narcisismo se convierte en un problema? “Para que sea un trastorno –responde Chacón– el patrón ha de ser de larga duración, estable en el tiempo, con poca posibilidad de alterarse sin ayuda externa y, sobre todo, generar malestar a quien lo sufre o a quienes le rodean”.

En la práctica, pocas personas son diagnosticadas con este trastorno por comportarse como narcisistas todas las horas, todos los días del año. En estos casos, convivir con alguien así resulta un verdadero infierno. En algunos foros, las víctimas de los narcisistas patológicos relatan lo extremadamente manipuladores que son y cómo desprecian a quienes conviven con ellos.

Pese a intentar bajarlos del pedestal, los psicólogos reconocen que ningún tratamiento conocido es capaz de curarlos. “Hay mucha literatura sobre el narcisismo, pero poca investigación clínica”, constata César González-Blanch, psicólogo clínico en el Hospital Universitario Marqués de Valde-

cilla de Santander. “Otra cosa es que el narcisismo venga asociado a ansiedad o depresión, en cuyo caso sí disponemos de herramientas terapéuticas”, explica.

En cuanto a si consiguen curarse, Fidel Sanz, terapeuta de Psicólogos en Madrid (la primera empresa que aparece en Google tras teclear “curar el narcisismo”), reconoce que es complicado. El tratamiento puede llevar años. Dado que los narcisistas asumen de mala gana el papel de pacientes (máxime si en la esfera pública ocupan posiciones de privilegio) a poco que remiten los síntomas asociados al trastorno, se

Al creerse perfecto, es difícil que un ególatra busque corregir su conducta, si no le fuerza quien convive con él, que debe soportar que no le deje espacio para existir

NIÑOS CONSENTIDOS QUE AGREDEN A SUS PADRES

venden por internet un kit con un anillo hecho a mano, así como instrucciones para la ceremonia y una tarjeta de afirmación para cada día de la semana. Hasta la fecha, hombres y mujeres de EE.UU., Australia, Japón, Reino Unido y España, entre otros países, se han apuntado a la moda de contraer nupcias en solitario, aunque estos enlaces, claro, no tengan validez legal. Esta circunstancia ha llevado a *The New York Times* a publicar: “aunque hasta el año 1980 la gente estaba más preocupada por carecer de una autoestima adecuada, desde entonces la secta del amor propio se ha salido de control y ahora está arrasando nuestra cultura como Godzilla a través de Tokio”.

En los últimos 10 años ha crecido un 223% el número de menores que insultan y pegan a sus progenitores. Los datos policiales y las más de 5.000 denuncias que se presentan en España cada año por este motivo son la punta del iceberg. Según un estudio en 20 institutos públicos y

privados de Vizcaya, los adolescentes que agreden a sus padres tienen una imagen sobredimensionada de sí mismos y se creen con derecho a hacer lo que les viene en gana. Para el psicólogo infantil Víctor Amat, “cuando hablamos de niños narcisistas,

hablamos, sobre todo, de mamás y papás que educan a sus hijos sin pronunciar la palabra ‘no’, que les llenan de piropos no siempre merecidos (“eres el mejor”) y les ahorran cualquier atisbo de frustración. “Cuanto más se les da a los críos a cambio de nada, más

exigencias tienen”, dice. Aconseja actuar de manera contraria hasta la fecha: “Si les estás haciendo demasiado caso, no les hagas tanto. Si no les prestas atención e intentas compensarlo con dinero y regalos, dedícales más tiempo”, sugiere.



sienten curados y ponen pies en polvorosa, aunque la patología subyacente permanezca intacta.

Porque, observa este psicólogo, los rasgos narcisistas aumentan en el entorno laboral (algo en lo que coincide con González-Blanch), un ámbito en el que las personas con el ego subido se sienten como peces en el agua. Y, aunque históricamente los narcisistas pertenecían al género masculino, ahora las mujeres narcisistas –recalcan varios estudios– empiezan a ser tan numerosas como los hombres.

Pero si hay un caladero de narcisistas, más allá de las redes sociales, es en el modelo de crianza. En el 2015 un estudio titulado “Origins of narcissism in children” se preguntó cuándo aparece esta conducta. Para los autores del trabajo, no es hasta entre los 7 y los 12 años. Esto quiere decir que por debajo de estas edades no hay niños narcisistas, “sino madres y padres que alientan estos rasgos de personalidad en sus hijos”, precisa Víctor Amat, psicólogo infantil y director del máster de Terapia Breve de la Universitat de Girona.

“Una de las razones, no diré la única, por las cuales

mimamos excesivamente a nuestros hijos –interviene Eva Bach, pedagoga y pionera en la introducción de la educación emocional en el ámbito educativo– es que los padres tratamos de nutrir nuestra autoestima a través de ellos”, argumenta.

“Queremos hijos perfectos que consigan metas excepcionales, para llenar nuestros vacíos y conseguir cosas que nos faltaron en nuestro ciclo vital. Pero estas aspiraciones que hacemos recaer en nuestros hijos se derivan de problemas que, en realidad, son nuestros”, aclara. “Por eso, hay que poner el acento en que los padres tengan una vida propia y con sentido, más allá de sus hijos”, concluye.

Pese a que cultivar cierto ego es saludable, los psicólogos están observando que los narcisistas cada vez les dan más trabajo. Visto así, el mejor consejo es entender que el narcisismo ha venido para quedarse y tomar conciencia de que creerse el rey o la reina del mambo puede desembocar, cuando la dosis se convierte en el veneno, en una patología para la que todavía no hay cura. ○