

— JOSEPH BURGO —

NARCISISTAS

DEFIÉNDETE Y SOBREVIVE EN LA ERA
DEL EGOCENTRISMO



PAIDÓS

Joseph Burgo

Narcisistas

Defiéndete y sobrevive
en la era del egocentrismo



Título original: *The Narcissist you Know*, de Joseph Burgo
Publicado originalmente en Macmillan por Pan Macmillan Australia Pty Ltd. 1
Market Street, Sydney, New South Wales, Australia

Traducción de Eric Reyes Roher

1.ª edición, junio de 2017

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Joseph Burgo, 2015

Publicado 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, Nueva York, Estados Unidos.

© Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V., 2016

© de la traducción, Eric Reyes Roher, 2016

© de todas las ediciones en castellano para España,

Espasa Libros, S. L. U., 2017

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3356-9

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 11.480-2017

Impresión y encuadernación en Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Índice

Introducción	9
1. Tengo cientos de rostros	15
<i>La escala de los narcisismos</i>	
2. Puedo ser herido con facilidad	29
<i>La autoestima y la herida narcisista</i>	
3. Soy un ganador y tú un perdedor	51
<i>El narcisista acosador</i>	
4. Eres todo lo que siempre/nunca quise ser	71
<i>El padre narcisista</i>	
5. Deseo que me desees	95
<i>El narcisista seductor</i>	
6. Soy el rey del mundo	117
<i>El narcisista megalómano</i>	
7. Tengo tantas cosas que contarte	137
<i>El narcisista sabelotodo</i>	
8. Estoy en lo cierto y tú no	155
<i>El narcisista moralizante</i>	
9. Rétame y saldrás herido	173
<i>El narcisista vengativo</i>	
10. Puedo prescindir de ti, pero de mi droga no	193
<i>El narcisista adicto</i>	
11. Soy de trato difícil pero no imposible	215
<i>Cómo lidiar con el narcisista que todos conocemos</i>	

Agradecimientos	237
Bibliografía seleccionada	241
Notas	243

1

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 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 se sintieron lo suficientemente provocados 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 también extremadamente reacio a cualquier crítica. A menudo era enviado al despacho del director por su comportamiento excesivamente agresivo. En aquel entonces, incluso antes de que las campañas *antibullying* hubieran comenzado, su ensañamiento con los tímidos y los más débiles frecuentemente le valían reprimendas. En el instituto 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 contratado 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 velaban 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 generosamente. 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 perdidamente de Miranda, una supermodelo de pasarela a quien veneró e idealizó con pasión. Ya casados, ella tuvo que renunciar a su carrera porque él se lo pidió con insistencia. Acto seguido, mandó construir una mansión deliberadamente más imponente que las de sus colegas de trabajo. La pareja emprendió una colección de obras de arte y selectas 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 se quedó embarazada y perdió su figura, él profirió comentarios insidiosos e inició un romance con una de sus subordinadas. Sam y Miranda tuvieron dos hijos, a quienes quiso sinceramente pero no sin restricciones; veía en ellos un

reflejo de su propia persona más que a individuos realmente diferenciados. Como padre fue perfeccionista y exigente pero poco constante en su interés por las actividades de sus hijos. Desatendió representaciones que dieron en el colegio o eventos deportivos en los que participaron y a los que había prometido asistir. Se preocupó siempre de que fueran a los más selectos colegios privados pero no estuvo presente en ninguna reunión 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 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 el alcoholismo, no paraba de solicitar un «préstamo» más.

Cuando estaba en la cima de su carrera, Sam viajaba a menudo en el *jet* de la compañía, generalmente 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. Encolerizado, 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 ex esposa, 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 preferi-

do por periodistas, blogueros y psicólogos profesionales que se expresan en la esfera pública. Si bien esta etiqueta a menudo es empleada sin conocimiento de causa 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 recibe la calificación oficial de 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 preocupa-

do 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 las correrías 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 muchas revoluciones. Por ello, el manual también ha sido revisado en cuantiosas ocasiones. En sus primeras ediciones, la teoría freudiana dominaba hegemoníicamente. 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, hacia 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 DSM-5, con sus listados de síntomas y sus códigos numéricos complejos, pretende identificar padecimientos psicológi-

cos tan definidos 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 se corresponden con la definición precisa del DSM.

De hecho, el narcisismo despliega un abanico amplio de matices 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 comprender 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 por completo ajenos a nuestras vivencias emocionales propias, y por ello mismo fueran definitivamente incomprensibles. Sin embargo, como me propongo demostrar 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 oxígeno que generalmente son característicos de una anemia, esos nueve rasgos se solapan 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 sobrevalorada 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 en beneficio propio, o sentirá envidia de 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 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 maniaco-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, nos causan daño, hacen estragos en nuestras vidas y no estamos 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 trabajar como maestra de guardería, organiza campañas con el fin de 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, coordina un programa de recogida de juguetes 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 a mujeres que son víctimas de violencia, auspiciado por un albergue de su comunidad.

«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 ex marido, y retrata a sí misma como una mártir duramente maltratada y abandonada por un donjuán 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 del lujoso reloj que este le había regalado por 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 a 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 coche nuevo cada cierto tiempo y de vez en cuando le obsequia con 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, está claro 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 al completo, 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 conocidas estrategias para cambiar el

tema: «Eso me recuerda la época en que...», o «hablando de esto, nunca te conté la vez que...».

Siempre que la fortuna se ensaña con alguno de sus hijos, Naomi es capaz de demostrar una simpatía infinita. En una 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 económica 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, los 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 un 1% de la población, es decir, a uno de cada cien individuos, casi todos hombres, pero estudios más recientes arrojan cifras más elevadas. 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 en profundidad, quizás nunca te des cuenta de que estás tratando con un 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 también a lo largo y ancho del abanico de padecimientos mentales, y afecta hasta a un 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. Esas 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 un 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 de tal manera 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 que sea verdad: que es poca cosa, que está lleno de defectos y está desprovisto de valor alguno.

Así como los diferentes perfiles que presentaré en este libro irán demostrándolo, el narcisismo se expresa en una escala de posibilidades. Sam, cuyo perfil se corresponde con 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 objetivo de estas páginas. 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 se corresponde del todo con 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 hablarte 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 modo que llevábamos conociéndonos desde hacía seis o siete años. La considero 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 anfitrión 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 mucha 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 las celebridades más conocidas y el narcisismo extremo que manifiestan. Pero, antes que nada, vamos a observar más de cerca 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.