

# Razones por las que algunos narcisistas se odian a sí mismos

Recientes investigaciones indican que, a diferencia de Narciso mirando su reflejo en el lago, muchos narcisistas en realidad no están enamorados de ellos mismos.

Más bien al contrario.

Gran parte del tiempo, el comportamiento de un narcisista no está impulsado por el amor sino por el odio hacia sí mismo.

Nuevos hallazgos refuerzan esta idea e insinúan que un comportamiento narcisista, como la exhibición en redes sociales, puede tener su origen en una baja autoestima y una constante necesidad de autovalidación.

El hecho de que algunos narcisistas quizá no se gusten no solo desmonta lo que se suele pensar sobre los fanfarrones, sino que también sugiere que quizá queramos repensar la forma en la que interactuamos con los narcisistas.

"Los narcisistas tienden a ser encantadores y muy sociables y pueden causar muy buenas primeras impresiones", dice Robin Edelstein, profesora de Psicología en la Universidad de Michigan, Estados Unidos.

"Pero también tienden a ser desagradables, sin empatía y manipuladores".

En un entorno laboral, esto se puede poner de manifiesto en personas que se atribuyen éxitos por el trabajo de otros, le echan la culpa de los errores a los colegas, se aprovechan de otros para avanzar o responden con hostilidad a las críticas, aclara Edelstein.

Socialmente, esto se puede manifestar presumiendo en redes sociales o robando la atención durante una comida en detrimento de otros.

Una idea equivocada muy común es que este comportamiento nace de un intenso amor propio, una obsesión con uno mismo, el egocentrismo. Pero la causa podría ser la opuesta.

"Individuos narcisistas están en realidad paralizados por la inseguridad y la vergüenza y toda su vida es un intento de controlar su imagen", apunta Ramani Durvasula, psicóloga clínica con licencia y profesora en la Universidad Estatal de California, Los Ángeles.

"El narcisismo no es una cuestión de amor propio. Es casi en su totalidad desprecio por uno mismo".

Dos tipos de narcisistas

Desde hace tiempo se ha establecido que hay 2 tipos de narcisistas: los "vulnerables", que tienen una baja autoestima y anhelan afirmaciones positivas, y los "grandiosos", que genuinamente tienen un sentido de sí mismos hiperinflado.

Un nuevo estudio de la Universidad de Nueva York muestra que los narcisistas grandiosos quizá no sean considerados narcisistas, porque su comportamiento puede parecerse a la psicopatía, un trastorno en el que las personas actúan sin empatía para beneficio propio.

El equipo investigador sugiere que el otro tipo, el de los vulnerables, es el de los verdaderos narcisistas, porque no buscan poder ni dominio, sino afirmaciones positivas y una atención que eleven su estatus e imagen en la mente de los demás.

"No se sienten bien hacia ellos mismos en absoluto", dice Pascal Wallisch, profesor clínico asociado en la Universidad de Nueva York y autor del estudio.

"El documento no está hecho para demonizar a los narcisistas, para nada. Al contrario, necesitamos mucha más compasión".

En el estudio participaron casi 300 estudiantes universitarios que respondieron a cuestionarios que medían rasgos de la personalidad, como ser inseguro o no tener empatía, con afirmaciones como: "tiendo a no tener



**Gran parte del tiempo, el comportamiento de un narcisista no está impulsado por el amor sino por el odio hacia sí mismo.**

remordimientos" o "importa que se me vea en eventos importantes".

Hallaron que, a diferencia de los narcisistas grandiosos, los narcisistas vulnerables fueron el grupo que manifestó más inseguridad y otros rasgos relacionados.

Así que, cuando veas a alguien que cita nombres de gente importante en el trabajo, que llena Instagram de selfies o parece muy sensible a críticas negativas, es posible que sea un narcisista vulnerable o "verdadero".

Su constante necesidad de atención y su aparente obsesión consigo mismo viene de profundas inseguridades que está intentando ocultar.

Círculo vicioso

Evidentemente, buscar refuerzos positivos para sentirnos mejor es algo que todos hacemos de vez en cuando y eso no convierte a una persona necesariamente en narcisista.

"Buscar una mejora propia es un aspecto normal de la personalidad. Todos intentamos buscar experiencias que aumenten nuestra autoestima", dice Nicole Cain, profesora asociada de Psicología Clínica en la Universidad Rutgers, en Nueva Jersey.

"Pero el narcisismo puede llevar a que el engrandecimiento propio se convierta en el objetivo principal en casi todas las situaciones y puede que se busque de formas problemáticas e inapropiadas".

En estos casos, comportamientos que buscan alentar la validación externa se pueden volver en contra, porque al final el individuo acaba cayendo peor.

El profesor Wallisch califica el comportamiento resultante, cíclico y repetitivo, como una "cascada inaceptable", un ciclo de comportamientos autolesivos que se produce en 3 fases.

Empieza con un narcisista vulnerable que teme que los demás no lo estén percibiendo de una cierta manera, por lo que se autoengrandece para calmar ese temor.

Pero, paradójicamente, los demás sienten rechazo por ese comportamiento, lo que lleva al narcisista de vuelta a la casilla de salida, y, de hecho, la otra persona puede tener una opinión menos favorable de la que tenía antes.

Esto es lo que más interesa a Wallisch: el narcisista

claramente no está siendo recompensado por su comportamiento, pero de todas formas lo adopta, porque erróneamente lo ve como una forma de paliar el dolor y el miedo.

"Las personas narcisistas tienen una idea de cómo quieren ser vistos y sienten que no llegan a ese listón", dice Durvasula.

"Por tanto, se tienen que retratar de determinada manera y entonces, como se comportan tan mal para hacerlo, terminan experimentando el rechazo social de todas formas, y el ciclo sigue ocurriendo".

Si bien esto rara vez termina bien Wallisch sugiere que "no podemos tomar estos comportamientos al pie de la letra, especialmente si alguien está alardeando y jactándose".

Agrega: "No quiere decir que realmente se sientan bien consigo mismos. Algo falta en su vida".

Wallisch dice que este tipo de narcisistas vulnerables posiblemente se odian a sí mismos.

"Es muy triste y trágico. Sienten que nunca van a ser lo suficientemente buenos. Si se convierten en multimillonarios, eso no les va a ayudar con el tema psicológico de raíz".

Personajes incomprensidos

Aún hay mucho que no sabemos sobre los narcisistas en general.

Algunos expertos dicen que el tira y afloja entre el amor propio y el autodesprecio y la idea de que se promocionan a sí mismos porque quieren esconder inseguridades no explica totalmente el comportamiento.

"Es una cuestión muy difícil de comprobar", defiende Edelstein.

"¿Cómo sabes realmente lo que una persona siente en lo más profundo que o no quiere o no puede expresar?".

Tampoco queda claro cómo el entender lo que impulsa el narcisismo nos puede ayudar a contener el comportamiento.

La mayoría de los narcisistas no se dan cuenta de que ellos son el problema, señala Edelstein, algo que dificulta el poder abordar el asunto.

"Los narcisistas tienden a ser resistentes al cambio porque ven el epicentro de la mayoría de problemas en otros más, que en ellos mismos", dice.

"Creo que una persona necesita estar bastante motivada para que cualquier tipo de intervención sea efectiva. Eso es así para cualquier rasgo de personalidad, pero el narcisismo parece ser particularmente pegajoso".

Cain, sugiere que la psicoterapia intensiva es la mejor manera de tratar el narcisismo, opina que trabajadores que lidian con colegas narcisistas deberían reconocer que es improbable que puedan hacerles cambiar, persuadirlos o ganar una discusión con ellos.

"Fija expectativas realistas para tus interacciones con ellos. En el trabajo, define claramente los roles. No seas arrastrado a una competición con ellos", apunta.

Recordar, que sus acciones quizá procedan de un lugar de inseguridad puede también ayudar a que los mires con más compasión.

"Creo que la mejor estrategia para lidiar con narcisistas puede ser, intentar entender de dónde viene su comportamiento", indica Edelstein.

"Y que gran parte de ese comportamiento procede de inseguridades profundamente arraigadas y de intentar minimizar sus propias vulnerabilidades, en oposición a un reflejo de tus carencias".

"Pienso que las personas tapan bastante el dolor mental, con poses y otras actitudes", afirma Wallisch. "Esto se suma a la tragedia. Son incomprensidos".