

# Los narcisistas y tú

Júlia  
Pascual

Aprende a  
gestionarlos en  
todos los ámbitos  
de tu vida



zenith

JÚLIA PASCUAL

# LOS NARCISISTAS Y TÚ

Aprende a gestionarlos en todos los ámbitos de tu vida

zenith

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 este 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).

Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Los nombres y los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: junio de 2022

© Júlía Pascual Guiteras, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-25770-7

Depósito legal: B. 8.073-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# SUMARIO

Introducción. . . . .	13
PARTE I. MAPA PARA ORIENTARSE EN EL TERRITORIO NARCISISTA	
1. El narcisismo . . . . .	19
La personalidad del narcisista . . . . .	21
Cómo reconocer a un narcisista. . . . .	26
La doble cara de una misma moneda: el narcisista funcional y el disfuncional . . . . .	30
¿Por qué un narcisista te eligió como víctima?. . . . .	38
Identifica el maltrato emocional de un narcisista. . . . .	39
2. El narcisista ¿nace o se hace?. . . . .	41
Cómo se construye la personalidad narcisista . . . . .	41
La infancia . . . . .	43
Cómo evitar que tu hijo se convierta en un narcisista en la «era del yo» . . . . .	47
¿Qué hacer si detectas rasgos narcisistas en tu hijo? . . . . .	55

## PARTE II. CÓMO SON LOS NARCISISTAS Y CUÁLES SON SUS FLAQUEZAS

3. Los tipos de narcisistas y las claves para relacionarse con ellos . . . . .	59
Según su armadura de protección . . . . .	62
Según su forma de actuar. . . . .	63
Según otro patrón de personalidad predominante. . . . .	64
4. Cómo utilizar los puntos débiles de los narcisistas de forma estratégica	75
De tigres hambrientos y zorros astutos. . . . .	75
Principales miedos de un narcisista y estrategias de acción derivadas para relacionarse con esta personalidad . . . . .	79

## PARTE III. APRENDE A LIDIAR CON EL NARCISISTA Y LIBÉRATE DE SUS REDES

5. Sin miedo a la manipulación narcisista: aprende a detectarla y a desarmarla . . . . .	91
La manipulación y el poder de las palabras . . . . .	91
Modalidades de influencia en la comunicación. . . . .	92
Las técnicas de manipulación más frecuentes usadas por los narcisistas: identifícalas y aprende a neutralizarlas . . . . .	96
6. El ciclo del abuso del narcisista: técnicas para revertir su ataque . . .	123
Las fases del ciclo del abuso . . . . .	123
Estrategias para revertir el ataque del narcisista . . . . .	130
Otras estrategias . . . . .	134

## PARTE IV. EL NARCISISTA Y LAS RELACIONES

7. ¡Auxilio! Mi jefe es un narciso . . . . .	151
Claves para identificar a un jefe narcisista . . . . .	152
Claves para lidiar con un jefe narcisista. . . . .	156
8. ¡Cuidado! Un narcisista en la familia . . . . .	161
Claves para identificar si tu madre o padre es narcisista. . . . .	162

Tipos de progenitor narcisista . . . . .	162
Claves para acabar con el legado narcisista . . . . .	170
Roles comunes de hijos e hijas de progenitores narcisistas: la rivalidad entre hermanos construida perversamente . . . . .	172
9. ¡Socorro! Un narcisista en mi cama . . . . .	177
Claves para identificar si tu pareja es narcisista . . . . .	177
El bello que se convierte en bestia y la bella que se convierte en bruja . . . . .	179
¿Por qué generan dependencia emocional los narcisistas? . . . . .	180
Psicotrampas típicas si tienes una pareja narcisista . . . . .	183
Psicotrampas de acción . . . . .	185
Psicosoluciones: claves para actuar con una pareja narcisista . . . . .	187
Conclusión . . . . .	193
Bibliografía . . . . .	203

PARTE I

MAPA PARA  
ORIENTARSE  
EN EL  
TERRITORIO  
NARCISISTA

## CAPÍTULO 1

# EL NARCISISMO

**E**l narcisismo es parte de la sombra que nuestra humanidad arrastra. Siempre ha estado ahí, aunque en la actualidad los modelos de vida que hemos elegido socialmente parecen haberlo disparado y convertido en una de las patologías más predominantes. Por ello, es necesario que sepamos entender e identificar qué es una personalidad con trastorno narcisista, prevenir la actitud narcisista y tener estrategias para lidiar con un narcisista sin salir escaudados, porque, probablemente, en la vida nos vamos a encontrar a más de uno, y no siempre se puede huir de un narcisista, sobre todo cuando es un progenitor, o tu jefe, o tu compañero de equipo o... lo tienes metido en la cama.

Los griegos, que fueron unos grandes observadores de la psique, nos dejaron un bello mito para contarnos qué es un narcisista. Vamos a adentrarnos en la historia de este joven recreando la narración de Ovidio en el tercer libro de *Las metamorfosis* (siglo I d. C.).

La ninfa Liriope, en su condición de criatura acuática, no tenía otro remedio que vivir ligada a las aguas. El río Cefiso se aprovechó de eso y la forzó. Entonces, ella tuvo un niño a quien llamó Narciso. La madre, deseosa de saber qué destino aguardaba al pequeño, preguntó al

adivino Tiresias si su hijo llegaría a viejo. La respuesta del adivino fue enigmática: si no llegaba a conocerse, sí.

Cuando Narciso cumplió dieciséis años fue pretendido por muchos jóvenes y muchachas, pero a todos rechazó. Sin embargo, una ninfa de nombre Eco no se resignó. Esta ninfa había sido maldecida por Juno, la consorte de Júpiter, ya que la locuaz ninfa la distraía con su cháchara, y de esta manera Júpiter se escapaba y engañaba a su esposa con otros amores. La diosa, furiosa al darse cuenta de lo que ocurría, redujo el uso de la voz de Eco a devolver los sonidos de las voces oídas.

A pesar de esta limitación, Eco vio un día a Narciso vagando por el campo e, incendiada de amor, lo siguió a hurtadillas. Claro que no podía dirigirse a él, porque la maldición se lo impedía, y tenía que esperar a que él comenzara a hablar primero. Cuando él, que se había separado de sus compañeros, alzó la voz llamándolos, se inició un curioso diálogo en que la respuesta siempre era el final de su frase. Por fin, Eco salió de entre el follaje dispuesta a abrazar a su amor, pero este la rechazó. Eco no pudo dejar de amar a Narciso y su cuerpo enflaqueció hasta quedar de ella solo una voz.

Por su parte, Narciso continuó rechazando a todo aquel que buscaba sus amores. Por eso, de entre los despreciados, alguien rogó al cielo que, por justicia, Narciso llegase a amar sin poder adueñarse de lo que amara. Y fue la diosa Temis quien complació tal ruego.

Y así es como Narciso llegó a una fuente clara a descansar. Al inclinarse para beber, contempló su propia imagen y fue arrebatado por el amor, creyendo que esa imagen era un cuerpo real. Quedó ante ella embebido, pasmado por su hermosura. Y se admiraba, se deseaba, se buscaba, se inflamaba de pasión y trataba inútilmente de besar y abrazar la imagen de aquel que miraba, ignorando que era solo un reflejo lo que excitaba sus ojos, una imagen fugaz que existía únicamente porque él se detenía a mirarla.

Quedó delante de su imagen, olvidando comer y dormir, quejándose de la imposibilidad de realizar su amor, imposibilidad harto dolorosa, por cuanto el objeto a quien se dirigía parecía, por todos los signos, corresponderle. Suplicó al muchacho al que veía dentro

del agua que saliese para unirse con él, pero este no parecía hacerle caso.

Lloró Narciso desconsolado y su imagen se quebró en el agua. Cuando el agua volvió a sosearse y Narciso se vio de nuevo, no resistió más y comenzó a derretirse, a perder las fuerzas hasta morir.<sup>1</sup> Las últimas palabras de Narciso lamentaron la inutilidad de su amor.

Murió Narciso y, ya en el inframundo, siguió mirándose en la laguna Estigia. Cuando las ninfas fueron a recoger su cuerpo inane encontraron en su lugar una flor esbelta y de color azafranado.

El mito condensa una gran cantidad de información en una sencilla historia que podríamos resumir en que una personalidad narcisista lleva a quien la padece a un final dramático, arrastrando en esa dirección a las personas que la acompañan. Narciso, tan obsesionado consigo mismo, olvidó al resto del mundo y acabó perdiéndose en su yo o en cómo él veía su yo. Las personalidades narcisistas piensan que el resto del mundo es un accesorio y, como accesorio, lo utilizarán en su favor cuando sea necesario y lo dejarán a un lado cuando no les valga y, en consecuencia, se consumirán en sí mismos, dejando cadáveres a su paso. En este libro, poco a poco iremos desgranando las pistas que nos da el mito y estableciendo relaciones para desentrañar esta personalidad tan compleja y peligrosa para sí misma y para los demás.

## LA PERSONALIDAD DEL NARCISISTA

La personalidad es un sistema estable de percepción, sentimiento, pensamiento y acción frente a la realidad, que caracteriza el modo más frecuente en que uno se adapta a la mayoría de las circunstancias vitales y marca su estilo de vida.

<sup>1</sup> Existen diferentes narraciones mitológicas según las cuales Narciso se consume o se suicida. Me interesa para este libro la idea de que se consume, ya que creo que, en esta era, nos estamos consumiendo en nuestra propia imagen, sobre todo, en una imagen transmitida a través de la pantalla, alimentada por la publicidad, los medios y las redes sociales.

Según la teoría de la personalidad de Theodore Millon, una persona presenta entre tres y cuatro patrones de personalidad predominantes de entre todos estos tipos: dependiente, histriónico, narcisista, antisocial, compulsivo, evitativo, esquizoide, negativista, esquizotípico, límite y paranoide. Si bien es cierto que el patrón que determinará la manera de sentir, pensar, comportarse y adaptarse a las circunstancias de cada persona se sitúa entre los dos primeros tipos predominantes.

Las personas equilibradas emocionalmente fluctúan dentro de estos patrones de personalidad predominantes, dependiendo de las circunstancias que las rodean. Por ejemplo, ante una situación de estrés, puede que se acentúen algunos rasgos de personalidad que luego vuelven a un equilibrio; de hecho, lo que indica que no existe una situación patológica es justamente que estos patrones oscilan, no son rígidos y se van modificando en función de las situaciones, las relaciones y los contextos con los que se interactúa.

La adaptación a las situaciones y a las personas que nos rodean, cuando no existe un trastorno de personalidad, se da de manera automática, casi sin darnos cuenta. No actuamos de la misma forma con nuestro cónyuge que con nuestros jefes, no nos mostramos igual ante una amiga íntima que ante una vecina y no lidiamos de la misma manera con un pariente anciano que con un funcionario al que no conocemos. No reaccionamos igual ante una situación que ante otra. Y es que las personas saludables son dúctiles.

Pero cuando existe un trastorno de personalidad narcisista, el patrón de personalidad —esa manera de sentir, pensar y comportarse— suele ser rígido. La forma de adaptarse a la realidad es inmutable. La persona con trastorno de personalidad narcisista es incapaz de adaptarse a los estímulos y las circunstancias. Por eso, en consulta, afirmaciones del tipo «es que yo soy así, una persona auténtica, por eso siempre soy igual con todo el mundo» me alertan, porque lejos de ser un signo de pretendida autenticidad pueden estar indicando una personalidad inflexible.

Son justamente los narcisistas los que suelen decir este tipo de cosas, y por ello conviene saber identificar esta conducta, pero tam-

bién es importante entender cuál es tu personalidad predominante para que puedas tener una mejor comprensión del papel que desempeñas en el vínculo con un narcisista, como veremos más adelante.

Recuerda que el mito de Narciso es también el de Eco. En el mito, la ninfa es solo una voz sin discurso propio, que repite las palabras del otro. Su devoción le hace quedarse sin cuerpo. Está tan enganchada que, a pesar de los continuos rechazos, intensifica su amor. Eco tendría el rasgo de la personalidad dependiente como predominante. Y al vincularse con Narciso, potencia esa personalidad. Como vemos en el mito, ese vínculo resulta fatal. Es de vital importancia para la persona que se vincula con un narcisista saber que este puede convertirla en su juguete o en el huésped donde se alojará para parasitarla.

Otro de los indicadores de una buena salud mental es la capacidad de estabilizarse durante todos los desafíos que se presentan en la vida. Cualquier persona, a lo largo del día, se enfrenta a cantidad de situaciones y estímulos que pueden desestabilizar ese equilibrio. ¿Quién no se ha levantado después de pasar una mala noche con la cabeza espesa o dolor en el cuerpo, y ese estado físico ha perturbado su día? Y qué decir de las pequeñas contrariedades que nos salen al paso en el trabajo, o en las múltiples relaciones que establecemos con los otros. Todos esos estímulos generan distintas presiones sobre nuestro estado anímico y físico, quizá incluso comprometiendo nuestro ser social.

Digamos que cuando tenemos una buena salud mental somos como un funambulista que camina por una cuerda tensada entre dos edificios. Para lograr mantener más tiempo el difícil equilibrio necesitamos una barra estabilizadora. Esta barra se construye en función de tres factores: 1) la sana relación con uno mismo, para la que es fundamental tener una buena autoestima —algo de lo que, paradójicamente, carecen los narcisistas—; 2) la sana relación con los demás, y para ello un factor primordial es la capacidad de empatía —algo de lo que, de nuevo, carecen los narcisistas—, y 3) una sana relación con el mundo, una de cuyas principales expresiones sería la de acatar las normas de convivencia y los límites sociales —actitud que con frecuencia rechazan y violan los narcisistas, en favor de acti-

tudes que únicamente premian su beneficio para sentirse dominadores del medio—.

Es cierto que hay funambulistas más diestros que otros a la hora de manejar esa barra y avanzar, pero lo que nos hace buenos no es tanto la habilidad de no caer, sino la capacidad que tenemos de levantarnos para volver a caminar por la cuerda, en la dirección de nuestros objetivos, y del sentido y el propósito de nuestra vida.

Una persona con buena salud mental, cuando la barra estabilizadora falla y cae, vuelve a levantarse y a valerse de esa barra para seguir avanzando.

En el caso de una persona narcisista, esa barra estabilizadora no existe y, por tanto, sus oscilaciones sobre la cuerda son constantes, más pronunciadas e intensas y, en consecuencia, cae con mucha más frecuencia. Precisamente por eso, suelen necesitar rodearse de otras personas no solo para sentirse observadas o admiradas, sino para amortiguar los golpes debido a la falta de estabilidad emocional.

El narcisista utiliza a su séquito para quitarse la responsabilidad de su carencia de barra estabilizadora, acusándolo y echándole la culpa de su caída, arrastrándolo junto a él y generándole un gran daño. Puede que el narcisista también se haga daño, pero, como es incapaz de conectar con ese dolor, no lo registra, porque inmediatamente su respuesta es golpear a los demás, culparlos y descargarse así antes de subir nuevamente a la cuerda.

A lo largo de mi experiencia como terapeuta he llegado a distinguir entre tres clases de narcisistas: la primera corresponde a aquellos que en sus caídas se dan cuenta de que se han hecho daño y pueden, mínimamente, percibir que han dañado a otros; estos son los funcionales. La segunda corresponde a aquellos que se dan cuenta de que se han hecho daño, pero son incapaces de percibir el sufrimiento que generan, proyectando la culpa en los demás; estos son la mayoría de los patológicos. La tercera clase son aquellos que son incapaces de sentir dolor alguno, ni el de los demás ni el suyo propio, pues, precisamente, su narcisismo se ha vuelto una protección insensibilizadora; esta sería la tipología más severa. En todos los ca-

Los narcisistas tienen nula o muy escasa capacidad para empatizar con el daño y el malestar ajenos.

Hay que tener en cuenta que no hay un único tipo de narcisista, sino que el espectro es amplio. Esto quiere decir que la psicología reúne y diferencia un conjunto subclínico, clínico, tipos y grados de narcisismo de mayor a menor gravedad.

Siguiendo con la imagen propuesta, el trastorno de personalidad narcisista más grave sería aquel en el que la persona ya no camina por la cuerda, sino que ha construido una estructura rígida. A falta de barra estabilizadora ha construido una estabilidad patológica que convierte en estilo de vida. En ese estilo queda descartado el riesgo, el avance: ha declinado volver a subir a la cuerda y caminar. Esta estabilidad patológica las vuelve personas sumamente abusadoras. El modelo psicopático se define como parasitario. Normalmente, suelen «utilizar como alimento» a su cónyuge, que frecuentemente responde a un perfil de emprendedor, exitoso en lo profesional o beneficiario de una buena fortuna. Pero no solo pueden ser parásitos de otro individuo, sino también de una estructura empresarial, a la que no aportan nada de valor, pero que usan de manera turbia, incluso ilegal. Es frecuente que estos individuos inflen sus capacidades y, debido a sus grandes dotes de comunicación y manipulación, consigan puestos de poder. Desde ahí parasitan a sus subordinados, valiéndose de las capacidades del equipo que lideran o coordinan para atribuirse los éxitos de otros como propios, sin compartírselos con los que han sido sus verdaderos artífices.

Es importante que recordemos que la salud mental siempre está sujeta a una oscilación. Einstein la comparó con ir en bicicleta. Y eso implica que tenemos que estar en acción para mantener el equilibrio. Aunque tengas una buena salud mental, tendrás oscilaciones, y es importante identificarlas para saber reemprender nuevamente la marcha en equilibrio. La persona que ha hecho terapia es aquella que sabe reconocer sus oscilaciones y ya tiene herramientas para que, cuando cae de la cuerda, el daño sea el menor posible para sí mismo y para los otros, además de volver a levantarse con celeridad y andar de nuevo.

En este libro te mostraré herramientas para que aprendas a identificar a las personalidades narcisistas, gestionarlas y librarte de sus

redes. Para ello, el primer paso es reconocer a un narcisista cuando lo tengas delante.

## CÓMO RECONOCER A UN NARCISISTA

Como ya hemos dicho, el espectro narcisista es amplio. El narcisismo puede darse como una característica de personalidad, es decir, como una forma de actuación predominante, o puede fundamentar un trastorno de personalidad.

Las características de los narcisistas varían en cuanto a intensidad y según se combinen con otros rasgos o trastornos de personalidad, como pueden ser el histriónico, el límite, el paranoide, el compulsivo o el psicopático.

En términos generales, podemos considerar que el narcisismo es una problemática ligada a una exagerada necesidad de valoración positiva de uno mismo por parte de los demás. Por otro lado, los narcisistas presentan una personalidad egocéntrica y una volátil autoestima que puede ser dada por un trastorno de personalidad que altera su conciencia y autoconcepción.

Esta necesidad de valoración externa puede manifestarse con comportamientos arrogantes y de excesiva seguridad, o de la manera contraria, con comportamientos de inseguridad. Pero en los dos casos el punto de partida es el mismo: requieren siempre de la validación y el reconocimiento de los demás tanto para que los admiren como para que les refuercen la valoración.

Por este motivo, la relación que mantiene un narcisista con los demás es crítica y problemática, ya que al depositar la validación propia en manos de los demás, cuando el reconocimiento le falta, cuando el otro no está ahí para complacer su necesidad, se angustia, se deprime o se pone a la defensiva, acentuándose su carácter crítico e irascible y su sed de venganza.

En el momento en que el narcisista percibe que no se le presta la atención que necesita, se siente maltratado y desvalorizado. Estos periodos críticos pueden llevar al narcisista a la consulta de un psi-

cólogo; pero como vive la problemática proyectada en el afuera, considera que son los demás los que tienen un problema o son los verdugos, y no él.

Estas personas sobrevaloran sus capacidades y sus talentos, exageran sus éxitos y aseguran tener características que los convierten en seres únicos, especiales y, de alguna forma, superiores a los demás. Tienden a sobreestimar sus capacidades físicas, tienen fantasías de grandes éxitos, se consideran muy inteligentes, dignos de ser reconocidos socialmente y de merecer prestigio. Este exceso de amor por sí mismos transforma lo que podría ser una fortaleza en una debilidad. Estas personas no solo necesitan del reconocimiento constante de los demás, sino que también padecen el miedo de no ser tan grandes como quisieran. Ese miedo velado se expresa en que suelen mostrarse hipersensibles a las críticas, precisamente debido al miedo a no ser apreciados.

Los narcisistas son personas que para escapar de su fragilidad emocional construyen un personaje victorioso, exitoso, buscando constantemente el reconocimiento y la aprobación ajenos. Para ello no tienen en cuenta las necesidades de los demás, y suelen tener relaciones instrumentalizadas para poder sacar siempre beneficio de ellas. Son grandes expertos en la seducción y la comunicación para conseguir sus objetivos.

Son personas que en un inicio se muestran muy seguras de sí mismas, pero que están atrapadas en su propia imagen sobrevalorada. Les cuesta mucho conectar con su propio interior, pues no se reconocen, ya que siempre quieren escapar de su fragilidad emocional y de su sufrimiento existencial. Sus objetivos son el dominio, el poder y el éxito.

Si consultamos el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V-TR)* de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, vemos que recoge los siguientes aspectos según los cuales se podría decir que una persona sufre de trastorno de personalidad narcisista. Si una persona se ciñe a estos puntos, deberías alertarte:

1. Presenta un grandioso **sentido de autoimportancia**: se cree especial, exagera sus logros y talentos, y espera reconocimiento como ser superior sin tener logros suficientes.
2. Está **absorta en fantasías exageradas** de éxito, fama, poder, esplendor, belleza o amor ideal. Es muy frecuente que, a costa de utilizar a los demás y pasando por encima de quien sea, termine ocupando puestos de poder dentro de instituciones públicas o privadas.
3. **Cree que es especial y única**, y que solo puede ser asociada o entendida por otras personas o instituciones especiales o de alto estatus.
4. **Requiere atención y admiración excesiva**. Todo debe girar en torno a ella. Su alimento base es la atención de los demás, aunque muchas veces se disfraza de falsa modestia. Es muy hábil en ejercer poder sobre los demás y en generar reacciones positivas o negativas, todo con la finalidad de ser el centro de atención.
5. **Se siente con derecho a un trato especial**. Tiene expectativas irracionales de un trato especialmente favorable. Exige privilegios, ya que considera que debe ser tratado de la mejor manera posible. Por eso no soporta, por ejemplo, hacer cola, las caravanas, que un camarero no le atienda rápidamente y, por supuesto, nunca tolera que se le lleve la contraria.
6. **Es explotadora**, se aprovecha de otros para fines propios. Para el narcisista, toda persona es una herramienta. Usa a los demás para sus propios beneficios.
7. **Le falta empatía**. Se caracteriza por una incapacidad para reconocer y experimentar lo que los otros sienten y, especialmente, presenta dificultades para captar las características propias de las personas con las que se relaciona. El narcisista psicópatico muestra ausencia de empatía y ausencia de culpa y de remordimientos.
8. Con frecuencia, **envidia a otros o cree que otros la envidian**. No tolera los éxitos ajenos y disfruta con los fracasos o difi-

cultades de los demás. El narcisista está en constante competición para demostrarse a sí mismo y al resto que es el mejor. En relación con las desgracias de los demás, suele aparentar ser un buen oyente, pero no hace más que guardarse toda esa información para poder utilizarla en otro momento, por ejemplo, soltándola para arruinar un instante feliz, o para hundir más a la persona si presenta otra dificultad, o para criticar al prójimo en otro círculo de personas, y así conseguir atención y admiración.

9. Muestra **actitudes o conductas arrogantes y altaneras**. Para una persona narcisista todo lo que dice o hace está bien, por lo que debe ser tomado en cuenta y aceptado sin dudar. Por eso, impone siempre sus ideas y su forma de hacer sobre los otros. Por ejemplo, puede mostrarse vanidosa y considerarse por encima de la media en belleza, en inteligencia, en fuerza, etcétera. No duda en tratar mal, criticar, atacar, insultar o maltratar si los demás no hacen lo que quiere (narcisista abierta) o justificar lo que hace porque está preocupada, adoptando el papel de salvador (narcisista encubierta).
10. Es un **genio de la mentira**. Tiene una gran habilidad para mentir a los demás y a sí misma. Para sus mentiras, exagera sus talentos, o explica batallitas que tienen parte de verdad, pero que están maquilladas de irrealidad para generar fascinación. Un ejemplo clásico es el del típico donjuán que necesita seducir a las mujeres haciéndolas sentir únicas y, una vez que las consigue, las desecha, alimentando así su ego. Estos seductores patológicos no dudan en mentir diciendo que han conquistado a ciertas mujeres y exageran sus logros.
- II. **Exige perfección a los demás**. Considera que debe ser perfecta y exige a los demás que también lo sean. Todo debe salir como había planeado. Es imposible saciar la obsesiva necesidad de perfección. Se queja y manifiesta insatisfacción por su demanda de perfección. No duda en reclamar a los otros que estén totalmente disponibles, que respondan

inmediatamente a todas sus solicitudes y, además, que respondan como ellos harían.

12. **Necesita controlarlo todo y manipular.** El fanático de sí mismo suele desconfiar de todo el mundo, pues piensa que los otros quieren aprovecharse de él o que lo pueden utilizar. Es decir, proyecta sus intenciones hacia los demás; por eso, suele ejercer un control excesivo sobre el otro. Como veremos en los próximos capítulos, usan diferentes estrategias para manipular y acosar emocionalmente a su víctima.

Estas doce señales pueden ayudarte a reconocer al narcisista para no caer en sus trampas al entablar una relación con él o ella. Porque recuerda: un narcisista disfruta abusando de los demás para sentirse poderoso, y muchas veces lo hace de un modo velado, así que debes mantenerte alerta ante cualquier indicio.

En resumen: si observas a un individuo que se sobrevalora a sí mismo y a la vez necesita la confirmación constante de los demás de que es grandioso, talentoso, exitoso, bello, etcétera, y además tiene tendencia a considerar a los otros no por lo que son, sino por la utilidad que le pueden prestar para mantener alta la imagen que tiene de sí mismo, ¡alerta!, pues, como dirían los piratas, «¡narcisista a la vista!».

## LA DOBLE CARA DE UNA MISMA MONEDA: EL NARCISISTA FUNCIONAL Y EL DISFUNCIONAL

Aunque suene controvertido, existe lo que llamamos *narcisismo funcional*. Esta manera de adjetivar al narcisismo es una forma de entender que la tendencia a la expresión narcisista se encuentra en la naturaleza humana. Y esto no es del todo malo, sino que es necesario. De hecho, podemos distinguir entre dos tipos de narcisismo: el funcional y el disfuncional. No tomemos esto como excusa para pensar que «tenemos narcisismo del bueno», pero sepamos que un punto de narcisismo funcional puede ser una característica de la personalidad que no afecte de forma negativa a la persona que la tiene ni a los que la rodean.

Sin ir más lejos, la psicología evolutiva nos enseña que, por naturaleza, los niños son egocéntricos, centrados en sí mismos y, hasta que no tienen cierta edad, no perciben a los demás ni se relacionan bien con ellos. Los niños deben de pasar por una etapa evolutiva egocéntrica para su desarrollo. En ella, no son conscientes de los efectos que sus acciones ocasionan en los otros. Se centran en sus necesidades e intereses, no ven al otro y mucho menos pueden mostrar empatía. Este egocentrismo infantil no solo no es malo, sino que es necesario para su correcta evolución. Así pues, es evidente que existe un narcisismo infantil que, como tiene un propósito evolutivo, no es, de por sí, perjudicial.

De hecho, cierta dosis de egocentrismo y egoísmo es necesaria en todo individuo. Centrarnos en nosotros mismos y darnos atención exclusiva es clave para luego poder ayudar bien a los demás y conseguir objetivos en la vida. Piensa lo que nos dicen las azafatas de vuelo cuando nos recuerdan las indicaciones de seguridad: «Póngase la mascarilla de oxígeno antes de ayudar a los niños y demás pasajeros». Con este ejemplo vemos que no solo es importante, sino que es un deber que nos ocupemos de nosotros mismos si queremos ocuparnos de otros. Y que no podremos ocuparnos bien de los demás ni atender correctamente sus necesidades si antes no hemos aprendido a atendernos a nosotros mismos.

El narcisismo funcional y el patológico son dos caras diferentes de una misma moneda. Lo que diferencia uno del otro es el grado y la frecuencia en que se manifiestan los rasgos de esta personalidad. Los griegos tenían una máxima: «Todo en su justa medida». Eso mismo lo podemos ver en la medicina, que utiliza sustancias que en proporción excesiva son tóxicas y en la proporción justa ayudan a protegernos.

Debemos conseguir un equilibrio entre la atención hacia uno mismo y la atención hacia los demás. Como seres grupales que somos, necesitamos la confirmación social. El reconocimiento del entorno es fundamental para poder reconocernos a nosotros mismos, así como nuestra valía y deseabilidad. El reconocimiento externo contribuye a mantener un buen nivel de autoestima. Nos conocemos a través de la relación con el otro.

Un narcisista funcional es aquella persona que ha hecho de sus características de espectro narcisista cualidades que le permiten avanzar en su vida sin dañar a los otros, a la sociedad ni a sí mismo. El equilibrio para que estas virtudes no se conviertan en defectos requiere del compromiso del individuo, lo que lleva en la mayoría de las ocasiones a necesitar una buena barra estabilizadora.

En nuestra naturaleza humana existen tanto el egoísmo funcional como el patológico, así como el altruismo funcional y el patológico. Recordemos que todo es cuestión de medida.

El narcisismo funcional contiene las semillas del respeto hacia uno mismo. Es importante cuidarse, tenerse en cuenta y ser prioritarios, permitiéndonos ser y que los demás sean. Valorarse a uno mismo, sentir amor propio, te hace creer en ti, tener confianza, te da seguridad, y es el motor que puede ayudarte a superar obstáculos difíciles en la vida y el que te permitirá amar más sanamente a los demás.

Hablaríamos de narcisismo funcional cuando los sujetos presentan la mayoría de las características que se enumeran a continuación y son:

1. **Seductores:** cautivan con sus andares, su presencia, su mirada, los gestos de sus manos, su tono de voz y su vestimenta, siempre perfecta y estudiada. Su comunicación verbal y no verbal atrae a los demás. Utilizan esa captación de la atención para influenciar a los demás y conseguir sus objetivos. El narcisista funcional tendrá en cuenta que los objetivos que persigue en relación con los demás sean beneficiosos para ambas partes.

En cambio, un narcisista patológico usará esto para su propio beneficio sin tener en cuenta si al otro le provoca un beneficio o no.

2. **Muy buenos comunicadores** y con gran poder de influencia: las palabras son como balas, decía Wittgenstein, una vez lanzadas no tienen retorno. No podemos subestimar el poder de la palabra en la relación con los demás, y eso lo

tiene muy en cuenta un narcisista. Los veremos modular su tono y ritmo de voz, lento, suave y cariñoso cuando quieren acercarse y seducir al otro, así como lanzar afirmaciones directas que impactan como misiles para desestimar, desaprobar o rechazar lo que hace, dice y piensa el otro. Con el uso de la comunicación, el narcisista funcional ayuda al prójimo a ser mejor y hacerle ver cosas que por sí solo no había pensado y que generan un bien común.

En cambio, el narcisista patológico es capaz de manipular, anular, acosar y maltratar al otro con el uso de la palabra.

3. **Cultos o expertos** en algún tema en concreto: suelen ser personas con estudios y altos conocimientos que ponen a su disposición para lograr sus fantasías y alcanzar sus sueños. El narcisista funcional es un individuo que, gracias a esos conocimientos, ha desarrollado las habilidades (de comunicación, relación, persuasión, etcétera) y la actitud de dar, ayudar y estar pendiente de los demás (en su vida profesional y personal), porque, gracias al saber y a las tablas que ha adquirido con su aprendizaje, ha comprendido que esa actitud le confiere más valor. Una forma de llevar al narcisista patológico hacia la funcionalidad es, precisamente, hacerle entender que, si se cuida de que los demás brillen, su brillo aún será más grande y más respetado.

En cambio, los narcisistas patológicos, aunque pueden ser muy cultos, en su vida personal someten a maltrato psicológico a sus parejas o familias. Puede que apenas tengan estudios y posean pocos conocimientos de la vida, pero, en cambio, hablan y se expresan como si fueran los mayores expertos en la materia.

4. Establecen **buenas relaciones sociales**: los narcisistas funcionales pueden trabajar y colaborar con personas a las que consideran mejores que ellos en otros ámbitos para que les ayuden a brillar. Tienen relaciones de amistad fuera de su ámbito laboral. Estas personalidades siguen su mandato interno de que deben lograr ser los mejores, pero ayudan a

quien está a su lado a que siga su misma estela y se supere día tras día. Predican con su ejemplo que conformarse o no mejorar es de perdedores y que para sentirse bien siempre deben luchar por sus sueños. Lo quieran o no, acaban siendo siempre el centro de atención del grupo. A menudo, son líderes naturales o se convierten en gurús, directores de ONG, altos directivos o emprendedores insaciables e incansables que abren caminos, aportan y dan mucho a los demás y ofrecen luz a gran cantidad de personas.

En cambio, un narcisista patológico siempre acaba rodeado, en su equipo de trabajo más próximo, de gente poco competente y no suele tener amigos verdaderos. Necesita que la gente de su círculo no le suponga una amenaza y no le haga sentirse inferior o cuestionado; por eso, suele rodearse de fans o súbditos. Cuando alguien de su entorno, por ejemplo, su mujer o una empleada muy segura de sí misma e inteligente, le rebate las cuestiones que defiende, hará todo lo posible por desacreditarla y menoscabar su autoestima para que acabe haciendo como los demás del grupo que le rodean: bajar la cabeza y adorar al grande. Un narcisista patológico no invierte su tiempo con alguien que no puede utilizar para satisfacer un deseo u objetivo propio.

5. **Buscan el reconocimiento y la aprobación** de los demás: suelen estar motivados por marcar la diferencia. Todos, en cierta medida, necesitamos la confirmación y la aprobación de los otros para sentirnos seguros y motivados para seguir mejorando en lo que hacemos. Piensa en un artista de teatro: los aplausos del final le cargan de energía y motivación para seguir al día siguiente repitiendo y mejorando su actuación. El problema surge cuando, al acabar la obra, el actor únicamente valora su actuación en función de si los aplausos han sido más o menos fuertes.

En cambio, un actor narcisista patológico al final acabaría por rechazar obras de teatro muy buenas si no tuviese el papel protagonista o si su personaje no luciera por encima

del resto del elenco. Al asignarse esos papeles destacados, trata de garantizar que los aplausos finales sean más fuertes para él que para el resto de los miembros de la compañía. Puede empezar a ensayar una obra de teatro en una compañía como uno más, pero luego moverá los hilos que crea necesarios para marcar la diferencia en algún aspecto.

6. **Empáticos:** los narcisistas funcionales tienen la justa empatía para poder actuar exitosamente en un contexto, es decir, tienen la capacidad de sintonizar con el otro para entender cómo percibe y reacciona frente a la realidad. Jamás se pondrán en exceso en el lugar del otro, porque perderían su capacidad de acción personal hacia el objetivo relacional que tienen con esa persona. Por ejemplo, si un cirujano que debe operar a corazón abierto a un paciente empatiza demasiado con él, esto mermará su eficacia, porque le temblaría la mano que empuña el bisturí.

En cambio, el narcisista patológico tiene falta de empatía y, en consecuencia, falta de culpa y de remordimientos, y esta, sin duda, es una de las características más peligrosas que presenta.

7. **Líderes:** suelen ser líderes naturales, y observamos que son liderazgos positivos que generan el bienestar de la humanidad. Muchos de ellos se identifican con leones fuertes, grandiosos, los reyes de la selva a los que todos los demás respetan. Son capaces de afrontar acciones complicadas, que muchos otros no querríamos hacer, como despedir empleados o dar malas noticias.

En cambio, un narcisista patológico no funciona como un líder, ya que cuando se siente todopoderoso ni escucha ni valora a los demás. Son referentes negativos. En algunos casos se creen líderes cuando, en realidad, no están liderando nada.

8. **Determinados:** son personas que suelen perseguir y marcarse objetivos cada vez más grandes para sentirse capaces y seguros. Tienen la capacidad de hacer realidad sus objetivos e ir cumpliendo sus fantasías de éxito. Actúan con determi-

nación, en el sentido de que todo lo que se proponen lo realizan. Un narcisista saludable jamás será procrastinador en aquello que va en línea con lo que quiere, y tendrá coraje para saltarse los obstáculos que haga falta y a las personas que se entrometan en su camino para conseguirlo.

En cambio, al narcisista patológico nada le es suficiente, siempre quiere más y más. Su sed de ser el mejor y tener éxito le hace ir más allá de sus límites de forma excesiva y sin descanso. Los mejores deben ser ellos mismos, y con los demás son explotadores, soberbios y arrogantes. Incansables e insaciables, van deshumanizándose para lograr sus fantasías de éxito y de adoración. Muchos narcisistas son adictos al trabajo.

9. **Polémicos:** los motiva ser escuchados y marcar la diferencia. Como tienen la justa empatía, son capaces de decir cosas que los demás no se atreven a pronunciar. Esta cualidad es muy necesaria e incluso puede ser positiva.

En cambio, al narcisista patológico se le puede detectar porque cuando es polémico genera cierto rechazo y fastidio. Como no tiene demasiados escrúpulos para desestimar al otro o para marcarse un farol, es capaz de contradecir y poner en duda a veces las cosas más obvias y evidentes. Para lograr el respeto y la atención puede llegar a mentir de forma brillante y estratégica.

10. **Muy seguros de sí mismos,** a la vez que comprometidos con los de su entorno y generosos. Captamos su gran energía y seguridad. Como dice Victor Küppers a propósito del efecto bombilla, hay personas que van por la vida a treinta mil vatios y otras que van fundidas. ¿Quién prefieres ser? Porque todos transmitimos, pero no todos transmitimos lo mismo. Los narcisistas funcionales sienten que valen un imperio y por eso deben ser respetados; y eso no es del todo malo, al contrario.

Sin embargo, ¿qué pasa si la bombilla desprende tanta luz que acaba cegando? El problema es que cuando una luz

quiere brillar demasiado, acaba deslumbrando y se hace insoportable a la vista de los demás. Entonces, no estamos a gusto ni con lo que transmiten ni con ellos, y podemos pensar algo así como «pero de qué va esta tía», «de qué va este chulopiscinas», «de que va esta sabelotodo»... Si la persona narcisista tiene conocimientos y habilidades, pero su actitud es pedante, se genera un problema.

Muchas personas demonizan el narcisismo, pero, como hemos visto, hay una diferenciación importante que tener en cuenta. Curiosamente, los narcisistas son las personalidades más criticadas por los demás, pero, a la vez, las más envidiadas. Nadie quiere ser un narcisista, pero, en cambio, la gente los vota, o es su fan o los siguen en las redes sociales... Parece que para el ser humano estar en contradicción es la regla, y ser coherente, la excepción.

Me gustaría acabar el apartado apelando a tu sinceridad. Si nos dijeran cada mañana que podemos decidir afrontar el día con el ego hinchado o pinchado, es obvio que todo el mundo se decantaría por lo primero, porque ya sabemos que la vida misma nos acabará poniendo en nuestro sitio. Por otro lado, reconozcamos que la mayoría de nosotros desearíamos poder tener estas características como utensilios dentro de un estuche, y, de esta forma, emplearlos a conveniencia como recursos para hacer frente a nuestras vidas.

El hecho de que te sientas identificado con una o algunas de las características anteriores no te convierte en un narcisista, ni patológico ni funcional. Si realmente tienes interés en conocer la estructura de tu personalidad, deberás acudir a un psicólogo, porque este conocimiento complejo supera la lectura de cualquier libro.

La idea es que determines si alguna de las personas que te rodean concuerda con todas —o con la mayoría— de las características enumeradas, y así podrás identificar si su narcisismo es funcional o patológico. Si es funcional, tendrás que lidiar con personalidades que rozan el egocentrismo y aceptarlas en la medida de lo posible. Si es patológico, sigue leyendo y te enseñaré cómo manejar situaciones de esta índole.

## ¿POR QUÉ UN NARCISISTA TE ELIGIÓ COMO VÍCTIMA?

Los narcisistas buscan lo que comúnmente llamamos *buena gente*. En este perfil entran aquellas personas que se preocupan por los demás, que tienden a poner las necesidades del otro por delante de las suyas, amables, y, sobre todo, que se amoldan a la exigencia de priorizar y atender las necesidades del narcisista. A esa bondad le suman un punto débil, ese aspecto de la personalidad que va a permitir al narcisista manipular a su víctima y parasitarla. Por decirlo de una manera clara y sencilla, los narcisistas buscan a una persona con tendencia altruista en la que detectan la necesidad de validación y reconocimiento de los demás para sentirse segura y bien consigo misma.

En efecto, es con esta segunda característica con la que más juega el narcisista para manipular a su víctima, ya que esta necesita dar para que el narcisista lo valide. Así, este binomio se conforma porque uno encuentra una pareja a la que puede dedicarse, mientras que el otro, la persona narcisista, encuentra a alguien a quien puede imponer sus necesidades. Llamamos *codependencia* a esta forma de relación. Esta dinámica, expuesta sobre el papel, puede parecer inofensiva, incluso pragmática, pero suele volverse patológica rápidamente.

Para poner un ejemplo de cómo se degrada la relación convirtiéndose en patología, tenemos el caso común de que, una vez que el narcisista siente «sujeta» a su víctima, se vuelve desagradecido, imperioso y exigente, ya que no necesita manipular a través de la seducción. La víctima va acumulando resentimiento por esta falta de consideración. Pronto comienza una explotación sin tregua, con altas demandas, hasta que la persona parasitada se agota. Por eso, esta relación siempre acaba siendo abusiva. A pesar de ello, del malestar evidente, la dinámica puede cronificarse y cualquier intento de romper la relación se queda en una especulación mental; como mucho, se habla de ello, pero no se lleva a cabo.

Es necesario ver y entender esta dinámica de funcionamiento para asumir con valentía cuáles son los motivos que llevan a partici-

par en una relación tan nociva. Es la única manera de sanar y no repetir patrones en el futuro.

Por lógica, los narcisistas patológicos raramente eligen a una persona como ellos. Como siempre digo, los narcisistas se detectan, se huelen entre sí y se repelen tanto a nivel amoroso como laboral o familiar. Como pasa en la física, a los narcisistas les atraen los polos opuestos.

En mi práctica clínica observo que las víctimas suelen ser sujetos honestos, que se preocupan por los demás, leales, resilientes, con gran corazón y fuertes. Cuanto más fuerte es la pareja del narcisista, mejor para él, puesto que más peso puede descargar en ella. La ingenuidad y la bondad son dos características que adoran.

Los narcisistas no quieren compañeros que no sean buenos cuidadores, pues necesitan a los demás para vivir. Necesitan gente fuerte y saludable. Y sus víctimas quedan seducidas por los narcisistas principalmente por su despliegue de encantos y su personalidad dominante.

En última instancia todos podemos ser víctimas de una persona narcisista si somos un medio para conseguir alcanzar algo que desea. En la medida que nos necesite para su beneficio somos una presa potencial.

## IDENTIFICA EL MALTRATO EMOCIONAL DE UN NARCISISTA

Seguramente, a medida que vas leyendo este libro, hay muchos momentos en los que te identificas o dices «eureka». Si quieres evaluar mejor si eres o has sido sujeto de maltrato emocional por parte de un narcisista y así determinar cómo puedes utilizar este libro en tu caso personal, te invito a que realices este test de ocho señales de maltrato emocional, respondiendo con un «sí» o con un «no» a cada ítem.

1. **Ya no sabes poner límites**, porque cada vez que lo haces, esa persona se enfada, se hace la víctima, etcétera. Los narcisistas son expertos en superar los límites de cualquiera.
2. **Te fuerza a hacer aquello que no quieres hacer**. Es como estar en una secta: sientes que te ha hecho un lavado de

- cerebro, te utiliza y te manipula para que le sirvas en función de sus objetivos.
3. Notas que **vas perdiendo progresivamente tu identidad**. Te sientes como vacía, porque te ha moldeado como si fueras de plastilina y ni te acuerdas de tu «forma» habitual.
  4. Sabes que un grupo de tu entorno **te desprestigia o critica** porque ha sido influenciado por el narcisista.
  5. Por amor, miedo, culpa..., **defiendes actitudes y comportamientos del narcisista** y lo ayudas a solucionar sus propios desastres, o lo justificas y defiendes en causas con las que no te identificas.
  6. **Te aísla o acabas aislándote tú por miedo a que te rechace**. Te sientes tan desconectado de tus amigos y familia que te apartas. Tienes la sensación de que nunca nada será suficiente. Sientes confusión, te has dejado y abandonado, por ejemplo, dejando de hacer cosas que antes disfrutabas.
  7. La relación con estos vampiros emocionales **está afectando a tu salud mental o física**. Puede que experimentes alguna enfermedad o dolencia, cansancio, o que tu sueño se vea afectado, etcétera.
  8. Te das cuenta de **que siempre estás justificando que eres buena persona**, un buen profesional, que tú no eres culpable de las acusaciones que te hace el narcisista.

Si has respondido afirmativamente a cinco o más ítems, estás en una situación de maltrato psicológico.

Si no sabes bien qué responder a algunas de estas cuestiones porque te cuesta valorar la situación, podrías estar padeciendo una situación de abuso emocional.

Sea como sea, si has realizado este test y hay una cantidad significativa de «síes» en tus respuestas, te recomiendo que consultes con un psicólogo, pues implica que dudas sobre si estás en una situación de maltrato y, por mi experiencia, quien duda, la mayoría de las veces, tiene motivos.