

Por el autor del *best seller* internacional
Rodeados de idiotas

rodeados de narcisistas



**Cómo detectar, esquivar
y protegerte de las personas tóxicas
(sin morir en el intento)**

thomas erikson

• • • •

Rodeados de narcisistas

Cómo detectar,
esquivar y protegerte
de las personas tóxicas
(sin morir en el intento)

Thomas Erikson

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el
ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y
autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear
algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Omgiven av narcissister. Så hanterar du självälskare*

© Thomas Erikson, 2021, por acuerdo con Enberg Agency
© de la traducción del inglés, Ana Camallonga Claveria, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2024
Depósito legal: B. 13.255-2024
ISBN: 978-84-08-29125-1
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Black Print CPI
Printed in Spain – Impreso en España



Índice

Introducción	9
------------------------	---

PARTE I

Narcisismo: una breve introducción

1. ¿Qué es el narcisismo?	21
2. Estar por encima de los demás	33
3. El resto de la tríada oscura	38
4. ¿Es normal pensar en uno mismo a todas horas?	47
5. Un primer encuentro con Linda	60

PARTE II

Narcisismo: una mirada en profundidad

6. Sondar las profundidades de las almas complejas	67
7. ¿Me quiero a mí mismo? Es complicado	72
8. Emociones y narcisistas: ¿como agua y aceite?	84

9. El lenguaje secreto de los narcisistas	92
10. Un poco de narcisismo nunca le ha hecho daño a nadie	97
11. Manipulación	104
12. ¿Quién se expone a ser víctima de un narcisista?	129
13. ¿Cómo se hace un narcisista?	146
14. Los retos del narcisismo	154

PARTE III

Cómo lidiar con un narcisista

15. Qué supone tener una relación estrecha con un narcisista	165
16. Liberarse de un narcisista	171
17. Un sistema completo para escapar de una vez por todas	181
18. ¿Es posible echar de menos a tu maltratador?	196
19. Linda, segunda parte: un análisis de su comportamiento	203

PARTE IV

Una cultura narcisista

20. Cuando el problema no solo afecta a unas cuantas personas	209
21. Manifestaciones de una cultura narcisista	215
22. Una mirada literalmente por el retrovisor	228
23. La agresividad y el narcisismo colectivo	234
24. ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?	250
25. Autoestima: una espada de doble filo	258
26. Normalizar el narcisismo	266
27. Ponte a prueba: ¿eres narcisista?	285
28. Sé el cambio	300
En conclusión. Linda, tercera parte: ¿cómo podemos ayudarla?	313
Bibliografía y fuentes	317

¿Qué es el narcisismo?

Nos amamos más a nosotros mismos que a los demás, pero nos preocupamos más por sus opiniones que por las nuestras.

MARCO AURELIO

El narcisismo, como la psicopatía, ha existido siempre. Es parte de la especie humana. Igual que hay personas calladas y personas ruidosas, madrugadoras y noctámbulas, más de perros o de gatos, etc., también hay narcisistas. El narcisismo es un fenómeno producto de la evolución, y probablemente no tenga mucho sentido preguntarse por qué. Quizá sea todo una broma cruel que se le ocurrió a nuestro creador en los albores de los tiempos. «Fíjate en esto, ¡voy a plantearles un reto interesante! ¿Por qué no les envió un caballo de Troya con forma humana?»

¿Y por qué no, en realidad? Como especie, la raza humana ha batallado contra una cantidad apabullante de problemas y trastornos. El narcisismo es solo un ejemplo entre muchos.

Una de las cosas que deberás tener en cuenta en relación al narcisismo es que no se trata de una enfermedad. No es un aspecto de la salud mental como tal. No puedes curarla con medicación ni aprender a vivir con ella. El narcisismo es un trastorno de la personalidad. Es importante que lo sepas, para que puedas dejar de lado

de inmediato cualquier idea de curar o tratar esa condición. Mencionaré los métodos que suelen usarse, pero el narcisismo parece no tener más cura que el daltonismo o la desafortunada aflicción que hace que haya personas que disfruten escuchando a los Rolling Stones. Como suele decirse, es lo que hay.

Según la Wikipedia, «el trastorno narcisista de la personalidad (TNP) o megalomanía es un trastorno que se caracteriza por un patrón a largo plazo de sentimientos exagerados de autoimportancia, un anhelo excesivo de admiración y dificultades para la empatía».

La Clínica Mayo ofrece la siguiente descripción del TPN: «... una condición mental en la que las personas manifiestan un sentido exagerado de su propia importancia, una profunda necesidad de atención y admiración, relaciones problemáticas y falta de empatía hacia los demás».

Como muchos otros diagnósticos, este se utiliza con frecuencia de forma bastante imprecisa en la conversación cotidiana. A veces basta con que alguien se deje llevar un poco al hablar de sí mismo para que en la oficina se lo etiquete de narcisista. Las personas egocéntricas pueden ser, sin duda, irritantes, y es definitivamente uno de los signos del narcisismo, pero no es el único.

CARACTERÍSTICAS MÁS HABITUALES DEL NARCISISTA

- Una imagen exagerada y poco realista de sí mismo
- Muy egocéntrico
- Solo habla de sí mismo
- Se siente especial y único
- Arrogancia y soberbia
- Rápido a la hora de criticar y juzgar a los demás
- Muy sensible a las críticas
- Considera que las normas no se le aplican

- Autobombo constante
- Se siente con derecho a lo mejor de todo
- Valora el poder y la fama
- Exige un reconocimiento constante
- Responde de forma agresiva cuando se le pone en duda
- Mentiroso y manipulador

Todos estos puntos pueden desglosarse en componentes más pequeños, y vale la pena analizar los distintos elementos en profundidad, porque a menudo pueden ayudarte a encontrar una explicación para lo que, de otro modo, podría no pasar de ser una simple sensación. Estoy seguro de que has conocido a personas que podrían ser diagnosticadas como narcisistas, aunque tú no lo supieras en ese momento. Probablemente hayas pensado cosas como: «Qué raro es esto» o «¿Por qué me incomoda esta conversación? ¿Es culpa mía?». Puede que esta descripción te ayude a verlo más claro.

Además, si alguna vez te han dicho erróneamente que alguien es narcisista, este capítulo te proporcionará las herramientas que necesitas para averiguarlo. Aprenderás a detectar las pautas de conducta, aunque no seas un psicólogo cualificado.

Una mirada a fondo a cada característica

Si echamos un vistazo a cada característica, pronto veremos que encajan muy bien juntas. Algunas de ellas incluso se solapan, sin ser idénticas.

Una imagen poco realista de uno mismo

A esto a veces se lo llama «autoimagen grandiosa». Tener una imagen poco realista de uno mismo es justo lo que esperarías:

consiste en verse de un modo que no se corresponde con la realidad. Sin embargo, «poco realista» parece abrirse a dos interpretaciones distintas: ¿acaso un individuo de mucho éxito que se sintiera como un completo fracasado no tendría también una imagen poco realista de sí mismo? Lo único que «realista» significa en este contexto es que se ajusta bien a la realidad, al fin y al cabo. En este caso, sin embargo, solo me refiero a la relación inversa: personas que exageran sus logros, de modo que incluso quienes experimentan un moderado fracaso pueden verse como verdaderos triunfadores.

Hay un tipo concreto de narcisista (que, de hecho, y a diferencia de otros narcisistas, a menudo acaba pidiendo ayuda, en parte por la depresión que sufre y en parte por el reconocimiento que le proporciona) que tiende a verse a sí mismo como un fracaso. Sin embargo, esos narcisistas insisten en señalar que su fracaso es el resultado directo de lo injusto que ha sido el mundo con ellos, y que sus aptitudes los habrían hecho destacar de entre la masa si no hubiera sido por eso. Suelen sentir envidia de los demás y a menudo sospechan que esas personas han alcanzado el éxito por métodos no del todo limpios, en lugar de por su talento o por sus méritos reales, como los de los narcisistas.

La autoimagen poco realista de los narcisistas a menudo tiene que ver con su incapacidad para reconocer sus propias limitaciones. Aceptan trabajos para los que no están cualificados y luego se quedan verdaderamente atónitos cuando no se ven capaces de hacerlos. Se ven metidos en debates sobre temas de los que no saben nada y les cuesta aceptarlo cuando se pone en evidencia su ignorancia y pierden la discusión.

Muy egocéntrico

El diccionario define el egocentrismo como la exagerada exaltación de la propia personalidad hasta considerarla el centro de la atención y actividad generales. Los narcisistas piensan básicamente en ellos mismos, en sus propias vivencias, preferencias y necesidades. ¿Los demás? Bueno, existen, claro que sí, pero sobre todo para que el narcisista se aproveche de ellos en su propio beneficio.

En resumidas cuentas, todo lo demás gira en torno del narcisista. Su visión del mundo es la única que importa, y al resto más le vale adaptarse. Todo lo que suceda en las proximidades de un narcisista lo juzgará a través de su propio prisma. Si ven una forma de aprovecharse de una situación, la valorarán como positiva, incluso aunque tenga consecuencias negativas para otras diez personas. Si es mala para el narcisista pero buena para otras cien personas, entonces será mala en general.

Solo habla de sí mismo

Cualquier conversación acabará inevitablemente girando en torno al narcisista. El tema no importa demasiado. Nada se le da tan bien a un narcisista como meterse a sí mismo en todo. Al fin y al cabo, es su principal interés. Los narcisistas quieren involucrarse en todas las historias y proclamar su experiencia en cualquier cuestión. Como los demás no son demasiado interesantes, para ellos tiene todo el sentido cambiar de tema a algo más emocionante. Y si un narcisista no consigue que el tema de la conversación sea él, lo que hará será proponer un tema que tenga más directamente que ver con su persona.

Seguro que conoces el chiste: «Pero basta ya de hablar de mí. Hablemos de ti. ¿Qué piensas de mí?».

Se siente especial y único

Los narcisistas sienten que son personas verdaderamente únicas y especiales. Desde luego todos los seres humanos son únicos a su manera, pero, para un narcisista, lo que eso significa es que ellos poseen capacidades que nadie más tiene. Tienen aptitudes diferentes, mejores que las de los demás.

Son más guapos, más listos o tienen más éxito. Son personas que se ven como un regalo de los dioses a la humanidad. Se consideran fabulosos, y si alguien dice lo contrario sufrirá las consecuencias. Además, quienes tienden al narcisismo a menudo se imaginan que caen bien a los demás o incluso que los demás los quieren. Creen de verdad que son muy populares entre mucha gente —quizá más populares que nadie—, pero la verdad es que es más probable que lo sean solo entre un determinado grupo de personas y mucho menos en otros círculos.

Los narcisistas creen estar tocando el cielo incluso cuando todos los demás pueden ver que ni se acercan.

Rápido a la hora de criticar y juzgar a los demás

Como un narcisista es el mejor en todo, y no duda en hacérselo saber a cualquier persona con la que se cruza, también sabe que los demás son peores en todo. Es algo que tampoco le importa dar a conocer, a menudo desde una perspectiva muy crítica. Un narcisista se siente con derecho a pensar y decir lo que quiera, y ejerce ese derecho a menudo. Y, como resultado de su desprecio por todo el mundo, no puede evitar hablar mal de todo el mundo. De hecho, criticar a los demás hace que los narcisistas se sientan mejor, porque los hace sentir más importantes. Como ganadores, más o menos.

Como los narcisistas tienden a tener un comportamiento y una

actitud arrogantes y soberbias, habrá muy pocas personas a las que estén dispuestos a dedicar su tiempo y su atención. Las personas insignificantes no son dignas de ellos.

Un narcisista que posea habilidades sociales desarrolladas puede provocar un daño enorme a sus víctimas involuntarias. Un ejemplo de ello es el modo en que se han disparado en los últimos años de los delitos de odio en internet. Atacar a personas que no te caen bien por una razón u otra es una especialidad propia de los narcisistas. Da igual si la víctima es culpable o inocente. Como los narcisistas no se rigen por reglas morales, se creen con derecho a hacer lo que quieren y sienten que criticar a los demás de algún modo les hace quedar bien a ellos, están dispuestos a dedicar mucho tiempo a desacreditar a los demás. A veces se comportan básicamente como matones.

Muy sensible a las críticas

Hay personas que son rápidas a la hora de criticar porque prefieren una conversación abierta y sincera, pero, en el caso de los narcisistas, esa es una calle de sentido único. Se sienten con derecho a criticar y despellejar a los demás, pero su sensibilidad no les permite escuchar lo que los demás piensan de ellos. Como invariablemente se tomarán cualquier crítica como una señal de que el mundo que los rodea no es capaz de apreciar su grandeza, reaccionarán con rapidez, a menudo con una rabia contundente y repentina. Que vendrá acompañada de sed de venganza.

La crítica puede interpretarse de muchas formas. Por un lado, puede ser una crítica auténtica, es decir, una valoración negativa del desempeño del narcisista, por ejemplo. No obstante, también podría ser un caso de elogio insuficiente, de no celebrar con bastante entusiasmo lo maravillosos que son sus logros. Si lo que le

das al narcisista no está a la altura de sus expectativas, puede estallar en cualquier momento.

Considera que las normas no se le aplican

El punto anterior a menudo da pie a este. Como los narcisistas se consideran increíblemente especiales y únicos, se produce un efecto interesante: consideran que las normas y reglas que el resto de la sociedad ha acordado no se les aplican a ellos. Puede ser cualquier cosa, desde respetar el límite de velocidad a ser responsable en el trabajo. Si tú crees de verdad que las normas corrientes de la sociedad no se te aplican, eso te distingue del resto. Hacer un esfuerzo por ser agradable y actuar de forma educada y acogedora forma parte del repertorio de los narcisistas, por supuesto, pero como no sienten una verdadera obligación de atenerse a esas normas son capaces de dejar de fingir a una velocidad sorprendente si se los provoca.

Esa es una de las razones por las que los demás pocas veces sienten un aprecio genuino por los narcisistas. Son, desde luego, capaces de atraer a una camarilla de admiradores que orbitan a su alrededor, pero no caen bien de verdad a nadie. Su poco respeto por las reglas los hace demasiado impredecibles. A la mayoría de la gente eso, a la larga, le resulta agotador. Las relaciones de los narcisistas son, de hecho, mucho más superficiales de lo que quizá ellos crean.

Autobombo constante

La primera palabra de cada frase es «yo». «Yo pienso, yo siento, yo creo, yo quiero, yo exijo...» Como los narcisistas se creen los mejores en todo, hacen siempre hincapié en sus propias cualidades. Se sienten también en la obligación de informar a todo el mundo de su

popularidad, de la gente famosa que conocen y de su inigualable red de contactos. Es una variante de la autoimagen grandiosa, y puede producir un extraño efecto cuando un narcisista no deja de insistir en sus contribuciones al mundo. Esto también va más allá de simplemente hablar de ti mismo.

Los narcisistas quizá hagan donaciones a organizaciones benéficas, pero solo si pueden comunicárselo de algún modo al resto del mundo. La razón es muy simple: quieren que se les reconozca que tienen un gran corazón. Donar cien euros a Save the Children no es suficiente para ellos; para asegurarse de que recibirán las ovaciones que merecen de sus fans imaginarios, tienen que publicar algo sobre ello en Instagram y Facebook.

Lo preocupante es que los narcisistas están sobrerrepresentados en las jerarquías de organizaciones benéficas internacionales como Save the Children o Unicef. Hacen lo mínimo exigible en su trabajo, pero se empeñan en escalar los peldaños de la organización a costa de compañeros que de verdad han dedicado su vida al trabajo benéfico. Sí, eso también está estudiado.

Se siente con derecho a lo mejor de todo

Los narcisistas se sienten con derecho a lo mejor que el mundo tiene que ofrecer. Es un motor importante para ellos, una búsqueda constante de perfección y la necesidad de tener lo mejor de lo mejor. Los narcisistas son como niños pequeños que se imaginan que pueden salirse con la suya haciendo lo que les venga en gana. Reclamar espacio, insultar o pisotear a los demás, recibir la máxima compensación por un esfuerzo mínimo... Los narcisistas se sienten con derecho a todo ello.

Forman parte también de las cosas a las que tienen derecho vivir en la casa más elegante del mejor barrio, conducir el mejor co-

che y llevar solo la ropa más elegante. Y la lista continúa. Siempre que un narcisista desea algo, ese sentimiento se deriva de la sensación de que tiene derecho a ello. No hacen falta más argumentos. Por ilógico que pueda parecer, a ellos les resulta del todo racional. Y como prefieren que sus recompensas sean instantáneas, no dudarán en tomar atajos.

Valora el poder y la fama

El poder y la fama son atributos muy valorados a ojos de un narcisista. Son una prueba de su valía, que es algo que todo el mundo debería estar reconociendo. La atención importa. Curiosamente, los narcisistas no necesitan que la atención que reciben sea positiva. Recibir atención negativa es mejor que no recibir ningún tipo de atención. En ese sentido, los narcisistas son como niños pequeños.

Como consecuencia, los narcisistas, como los psicópatas, se sienten atraídos hacia cualquier lugar en el que tiendan a concentrarse el poder y la atención. Aun así, no tardará en haber problemas si no ven reconocida su importancia. El narcisista podría incluso exhibir señales de una depresión leve si no recibe la atención que ansía.

Exige un reconocimiento constante

Muchas personas trabajan muy duro y disfrutan del reconocimiento que reciben del mundo por los éxitos que obtienen. Pero eso es todo. La aceptación que se les proporciona les satisface. No ocurre así con los narcisistas.

Ellos viven por el reconocimiento, que necesitan que sea constante. Y como se creen con derecho a ello, siempre buscan obtener más. Puede ser un empleado que siempre hace recados para su jefe

a cambio de elogios. Pero también puede ser un jefe que no para de comprar dulces para el equipo para que le digan cuánto le gustan a todo el mundo.

La necesidad de reconocimiento de los narcisistas necesita un recambio constante, y eso puede resultarles incomprendible a las personas que los rodean. ¿Cómo es posible que alguien necesite que le digan lo guapo, elegante, capaz, triunfador y popular que es cada día de su vida?

Mentiroso y manipulador

Los narcisistas son a menudo muy eficaces a la hora de detectar las debilidades de los demás. También tienden a estar dispuestos a sacar partido de esas debilidades para engañar y estafar a sus víctimas. Aprovecharse de los demás es algo que les sale de forma natural. Las emociones de quienes los rodean les resultan indiferentes, lo que los hace muy dotados para manipularlos. Como no les preocupa demasiado que los descubran, asumirán riesgos y se comportarán con un descaro tal que a menudo puede costar creer que estén mintiendo.

¿Qué conclusiones podemos extraer llegados a este punto?

Estas son las características básicas del narcisismo. Existen herramientas psicológicas que podemos emplear para medir esas características con bastante precisión, y hablaremos de ellas más adelante. Si puntúas lo suficiente en cada área, podrías ser un narcisista en el sentido clínico. Sin embargo, el diagnóstico solo puede realizarlo un experto especializado en este ámbito en particular. No cualquier psicólogo está cualificado para hacerlo, porque muchos en ese

campo creen que el narcisismo e incluso la psicopatía son condiciones tratables. Están abordando el problema desde el ángulo equivocado, en resumidas cuentas.

Muchas personas normales y corrientes muestran rasgos inconfundiblemente narcisistas sin haber recibido un diagnóstico nunca. No hay duda, además, de que nuestra sociedad promueve y recompensa ese tipo de comportamientos. Vamos a examinar más de cerca algunas de esas actitudes y a identificar los riesgos que entrañan. También veremos si podría tener alguna ventaja ser narcisista.