

Reseñas

Persona 21 (2), julio-diciembre del 2018

Revista de Psicología

Universidad de Lima

Burgo, J. (2017)

Narcisistas. Defiéndete y sobrevive en la era del egocentrismo

Barcelona: Paidós, 256 pp.

El narcisismo ha sido la denominación usual del lenguaje común para etiquetar prácticamente a cualquier persona que presente una conducta con rasgo de “vanidad”. Burgo esclarece que el significado de esta palabra va más allá de su propagación. El primer punto, entonces, es distinguir entre el uso común y patológico del término *narcisista*. El autor señala que se quiere centrar en los *narcisistas extremos*, quienes no cumplen todas las características para ser diagnosticados con el trastorno narcisista de la personalidad, pero se diferencian de los ordinarios o “vanidosos”. Asimismo, realiza una taxonomía de este grupo, describiéndolos, ilustrándolos y dando a conocer sus propuestas para lidiar con ellos. Los tipos de clasificaciones se sumergen en pequeños ejemplos de diseño literario, lo que hace posible una lectura más inteligible al público.

En primer lugar, el narcisismo, en su uso común, está relacionado con el término *vanidad*, entendido como conductas manifiestas de “*selfies* excesivos” —propios de nuestra cultura y de nuestro siglo—, personas ancladas en las redes sociales y tendencias de la población, en general, a sentir un alto orgullo de uno mismo, y exteriorizarlo a su círculo social. En el ámbito patológico, se refiere a una sintomatología específica dentro del DSM, según la cual la persona con trastorno narcisista de la personalidad presenta un patrón excesivo de grandeza, necesidad de admiración y falta de empatía. El manual indica cinco hechos, entre los que destaco el creerse “especial” y único, y que solo él puede comprender y relacionarse con otras personas especiales o de altos estatus.

Una vez sentada la distinción entre el narcisismo en el uso común y el patológico, analicemos el meollo de este libro: los narcisistas extremos. Este concepto se refiere a las personas que tienden a poner en práctica conductas narcisistas, sin llegar al mínimo de rasgos para poder ser diagnosticados con este trastorno. Sin embargo, del total de rasgos, Burgos extrae dos que caracterizan a este tipo de narcisistas: un exagerado sentimiento de suficiencia y una falta de empatía hacia los demás. Esto genera un concepto de autosuficiencia de la persona, a la que, además, su apatía hace muchas veces aborrecible. Esto puede provocar cierta incomodidad en diferentes esferas sociales. Un narcisista extremo es quien va cultivando una imagen sobrevalorada y, por más que afecte su vida social, laboral o familiar, con frecuencia puede pasar desapercibido.

Cabe resaltar que la mayoría de narcisismos extremos tienen una alta incidencia en patrones disfuncionales de su infancia. Es decir, las personas que tienen algún tipo de narcisismo extremo han pasado dificultades en los primeros años de vida respecto a su familia nuclear. Por eso, este puede ser un factor desencadenante importante para tomar en cuenta, además de otros factores tanto genéticos como sociales.

Burgo no solo tiene un propósito informativo hacia el lector, quien podrá identificar patrones de narcisistas extremos en su círculo social, sino que también propone formas de lidiar con ellos para ayudarlos y mejorar las relaciones interpersonales. Asimismo, al inicio del libro, el autor relata una pequeña experiencia embarazosa donde demuestra que, por momentos, todos somos narcisistas. Por lo tanto, es necesario hacer una reflexión acerca de nuestro propio orgullo que se manifiesta en diferentes expresiones narcisistas.

En cuanto a los patrones disfuncionales, conviene explicar el concepto de herida narcisista, que se desprende de esas posibles dificultades en la infancia. Las personas con patrones de narcisismo extremo aparentan gozar de una autoestima elevada; no obstante, esta última es el reflejo de un autoengaño, ya que estas personas tratan de no dar importancia a la opinión que los demás tienen acerca de ellos. Así, cuando son objeto de crítica, externamente se mofarán; pero interiormente provoca una herida narcisista que debilita el amor propio de estas personas.

Burgo describe y ejemplifica ocho tipos de narcisismo extremo, de los cuales solo voy a describir cuatro. El primero es el narcisista acosador, que es el “ganador” social de su “orbe”. Esto significa que busca demostrarse a sí mismo que es superior. En ese sentido, muchos narcisistas acosadores compiten en cuanto a las relaciones humanas humillando a sus víctimas y dejándolas en ridículo, mientras se vanaglorian de su injuria. Este comportamiento se germina con frecuencia en la etapa escolar.

En segundo lugar, tenemos al padre o madre narcisista, que se divide en dos polos. El primero comprende a los padres que presumen en demasía de sus hijos, volviendo oneroso el hecho de escuchar sus alabanzas. Probablemente, este tipo de narcisismo se relacione con que los padres no hayan destacado en su infancia o niñez, y en su intento por proyectar sus habilidades e ideales, entre otras características, se reflejan en sus hijos, buscando satisfacer su propia autoimagen a través de ellos. Sin embargo, hay que tener cuidado, ya que es usual que los padres admiren a sus hijos; el escollo reside en que esto se vuelva abrumador y comience a ser tedioso tanto para sus hijos como para las demás personas. En el segundo polo, los padres narcisistas son todo lo contrario. Todo lo que hagan sus hijos está mal. Los desaprueban, los invalidan y pueden llegar a sentir envidia del éxito de sus hijos. Esta ausencia de amor influye de forma fundamental en los hijos, vulnerando su sensibilidad y afecto. Ante este tipo de narcisismo, el autor recomienda dejar los límites bien claros, pues el hecho de que, por un lado, sean obsesivos con sus hijos o, por el contrario, sean competitivos con ellos puede generar mucho desgaste emocional, por lo que se exhorta a la retira.

En tercer lugar, está el narcisista vengativo, que es un ser que ha sido dañado en su “preciado orgullo” y, como vive infeliz consigo mismo, esparce su odio contra los demás. Estas personas tienen una susceptibilidad tan delicada como el pétalo de un rosa. Cuando experimentan vergüenza en su vanidad, buscan contraatacar contra cualquier persona de manera desproporcional al daño, insulto o molestia que le hicieron. Su dinámica es la del

perdedor-ganador, auxiliándose en la superioridad, el desprecio y la displicencia por los demás. Siempre está buscando tener la razón. Es probable que quien llegue a dudar o cuestionar la autoridad del narcisista vengativo no solo esté “equivocado”, sino que, además, se habrá ganado un enemigo.

Finalmente, se encuentra el narcisista sabelotodo, una persona que tiene un gran flujo de ideas acerca de un abanico de temas. Es el centro de la atención de los grupos de conversaciones. Tal vez todos conozcamos a alguien así o sea parte de algunos de nuestros círculos sociales. Se esmeran en demostrar su entendimiento excepcional de las cosas y en dar consejos de manera hipócrita. Esta última característica es de envergadura para identificar al narcisista sabelotodo, ya que sus consejos no pretenden ayudar, sino que son excusas para exponer su “sapiencia diversa”.

Quizá el lector ya haya logrado identificar algún rasgo o narcisismo extremo en alguna persona cercana o en los círculos donde se desempeña. El tema del antagonismo entre ganadores y perdedores se desarrolla a lo largo de este excepcional libro, donde el narcisista extremo incrementa su autoestima y se demuestra a sí mismo que es un ganador en detrimento de otra persona. Por lo tanto, el lector se puede hallar en una situación embarazosa cuando tenga que tratar con el narcisista que conoce. Será difícil mantener una postura objetiva, porque probablemente afecta la forma en que uno se valora a sí mismo, e incluso se puede llegar a dudar de las propias capacidades de percepción. Esto significa que se debe afrontar la vergüenza de uno mismo para asumir una actitud que ponga límites al narcisista, pero también tenga consideración y misericordia.

Ramiro Infantas

