

El narcisismo

Mucha gente entiende el narcisismo en su sentido más literal: "enamoramiento de uno mismo". Una persona narcisista sería, entonces, una persona vanidosa, engreída, egocéntrica, exhibicionista... Pero el narcisismo es mucho más que eso. Es un factor estructural de la personalidad que todas las personas hemos desarrollado en mayor o menor grado. Y su magnitud depende de la calidad del amor, es decir, de los vínculos afectivos capaces de proporcionarnos seguridad, afecto y autoestima que hayamos logrado disfrutar desde la infancia. Sobre todo en nuestros primeros años de vida.

*Por José Luis Cano Gil**

La mayoría de seres humanos hemos sido criados por nuestras familias. En la medida que fuimos amados sanamente, de igual modo aprendimos a confiar, vincularnos, estimar, cuidar de otros. Pero, en la medida que no fue así (sino que fuimos, p. ej., ignorados, violentados, sobreprotegidos, anulados, etc.) acumulamos entonces dolor, miedos, desapegos, replegamientos defensivos en nosotros mismos. Aprendimos a construirnos un caparazón protector, a ser egocéntricos, a compensar nuestras carencias con una permanente exigencia de atención y afanes de control y poder sobre los demás. Este ombliguismo o continuo "mirarnos en el espejo" parece, visto desde fuera, que estemos enamorados de nosotros mismos. Pero no es así. Las personas más narcisistas, que nunca aprendieron a amar, tampoco logran amarse a sí mismas. Su narcisismo es sólo el castillo donde, terriblemente inseguras, viven no ya refugiadas, sino atrapadas en su soledad.

Las formas y grados de narcisismo son innumerables. Por ejemplo, forma parte de las personas más o menos egocéntricas, vanidosas, dominantes, ambiciosas, explotadoras, manipuladoras, victimistas, mentirosas, exhibicionistas, etc. Subyace en todos los estados neuróticos y de personalidad, siendo uno de los motivos de la enorme resistencia a crecer de los seres humanos. Y, en sus formas extremas, lo hallamos en las dinámicas psicóticas, donde el individuo se aísla tanto de la realidad que apenas logra valerse por sí mismo; y en las psicopáticas, donde es un mero depredador sin escrúpulos. En general, podemos decir que, cuanto más narcisistas somos, tanto más egocéntricos y explotadores nos volvemos. Y no es para menos, ya que el narcisismo es la coraza del vacío infantil inconsciente.

Como el narcisismo individual está mal visto, la mayoría de personas -sobre todo las más narcisistas- se niegan a reconocerlo. Por eso lo canalizamos, con más o menos disimulo y enorme éxito, de maneras sociales. He aquí algunas de sus formas:

- neurosis, psicosis, sociopatías
- individualismo, consumismo
- religión, política, ideologías
- racismos, victimismos, fanatismos
- codicia, afán de poder, explotación de los demás
- violencias, guerra
- artes y ciencias
- tecnologías, redes sociales
- modas y espectáculos

Bajo los estratos psicodinámicos del narcisismo hay otros, muy profundos, de carácter filogenético. Son los constituidos por las peculiaridades y limitaciones de nuestros sentidos y nuestra cognición; por nuestra ignorancia intrínseca. Por ejemplo, si un perro ladra y un humano habla, deducimos que el humano es "superior" al perro. Si la gente de un pueblo va desnuda y la de otro construye rascacielos, ambas partes se suponen "mejores" que la otra. Etcétera. Sufrimos la fatal impresión de que lo incomprendible es despreciable, lo complejo es preferible, lo "más" es superior, triunfar es evolucionar, etc. Y así desarrollamos ese arrogante -y muy violento- narcisismo contra la Naturaleza y los seres humanos; nuestro odio a los pueblos, grupos e individuos diferentes; nuestra idolatría de lo racional e ideal frente a lo sensible y lo auténtico; nuestros dogmas contra la ignorancia; nuestros delirios de control; etcétera.

En términos éticos, siempre hemos sabido que el narcisismo -también llamado Ego u Orgullo- es muy destructivo. Por eso tradicionalmente hemos intentado combatirlo, reducir sus excesos, frenar sus "bajas

"pasiones", etc., a fin de favorecer una mayor armonía individual y social: el Amor. Aunque, a mi entender, desgraciadamente el amor real no puede lograrse con esfuerzos morales, sino sólo mediante una maduración psíquica e incluso espiritual.

El narcisismo es un obstáculo también en psicoterapia. Como el narcisista se aferra a su caparazón, suele cerrar ojos y oídos al terapeuta. Intenta dominarlo o incluso atacarlo. Miente y se autoengaña de mil maneras. Se niega toda oportunidad de crecimiento. Abandona la terapia... Y es que no soporta la menor posibilidad de distanciarse de sí mismo.

La prevención básica del narcisismo es, en fin, el amor desde la infancia. Y sus únicos paliativos son la maduración personal y la psicoterapia.

* Psicoterapeuta y Escritor

fuelle: http://www.psicodinamicajlc.com/_blog/pivot/entry.php?id=482