

Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico

Confundir la autoestima saludable con el narcisismo puede trivializar

PUNTOS CLAVE

Las personas con una imagen propia saludable pueden equilibrar una alta autoestima con comportamientos prosociales que nutren la dinámica relacional recíproca.

El narcisismo clínico se caracteriza por autoritarismo, envidia, grandiosidad, superficialidad y déficit sociopático de empatía y remordimiento.

El narcisismo clínico puede surgir de un apego inseguro entre padres e hijos durante la primera infancia y una corteza prefrontal subdesarrollada posteriormente.



Por [Lázaro Castillo, Jr](#)

Hay un gran abismo entre la autoestima saludable y el narcisismo, y combinar una fuerte confianza con el narcisismo puede hacer más daño que bien. Esta publicación tiene como objetivo desglosar las características sociopáticas específicas del trastorno narcisista de la personalidad (NPD), con el objetivo general de ilustrar cómo el hecho de no distinguir entre los niveles saludables de autoaceptación y el narcisismo clínico puede inadvertidamente invisibilizar o trivializar el abuso emocional narcisista.

El trastorno de personalidad narcisista (TNP) es un trastorno de personalidad sociópata caracterizado por actitudes y comportamientos antisociales (que no deben confundirse con la introversión). Clínicamente, el término "antisocial" se refiere a un vacío de empatía y remordimiento, además de una disposición general antagónica e insensible.

Otras características de NPD incluyen rasgos de personalidad autoritarios, vacío emocional crónico, desconfianza y cinismo, derecho al respeto, envidia, explotación, grandiosidad mezclada con inutilidad y una obsesión con el control interpersonal y el dominio social. Aquellos con NPD también pueden exhibir egos extremadamente frágiles, incluso a pesar de una notable arrogancia externa, tanto que a menudo malinterpretan fácilmente las críticas constructivas.

Sin embargo, a diferencia de las personas con NPD, es más probable que las personas con una imagen propia saludable equilibren con éxito una alta autoestima con conductas éticas y prosociales. Su nivel de confianza alto, pero saludable, puede producir una disposición más auténtica y directa, así como una visión menos cínica de las personas. Además, el éxito en el cultivo de dinámicas prosociales puede provocar un efecto de bola de nieve, atrayendo a personas de ideas afines y presentando más oportunidades para aprender los beneficios de la reciprocidad.

Este estilo relacional generativo es marcadamente diferente del desequilibrio de poder característico del abuso narcisista, que a menudo es representado por personas socialmente astutas con niveles moderados a bajos de NPD. Estos individuos suelen tener la capacidad y la astucia de enmascarar temporalmente sus rasgos con el fin de desarmar a otros a los que pueden usar social, romántica, profesionalmente o de otra manera. Similar a la antipatía antisocial característica de aquellos con niveles más altos de NPD, también pueden devaluar a las personas, pero principalmente de manera oportunista.

Sin embargo, la máscara cae una vez que la novedad de las personas desaparece o su utilidad caduca. El narcisista luego descarta rápidamente su "suministro" y enmascara su insensibilidad. Los intentos fallidos de dominar y controlar las relaciones cercanas también pueden incitarlos a abandonar o deshacerse abruptamente de los demás.

La conciencia del abuso narcisista es fundamental por una miríada de razones, pero quizás la más notable, porque no existe una "cura". Los trastornos de personalidad como el NPD a menudo tienen su origen en un apego inseguro entre padres e hijos durante la primera infancia, cuando el amor (o la falta de él) da forma a la capacidad de amar a los demás. Por lo tanto, el tratamiento se ve principalmente a través de una lente de desarrollo y, desafortunadamente, la misma sintomatología puede convertirse en una gran barrera para el

tratamiento. La investigación también sugiere que una corteza prefrontal subdesarrollada puede ser una característica de este trastorno del desarrollo de la personalidad.

A continuación, se muestran cinco señales de alerta que ilustran la marcada desviación del narcisismo clínico de una autoestima sana:

1. Son la autoridad autoproclamada de tu realidad

El narcisismo se superpone con el autoritarismo, ya que tanto los narcisistas como los autoritarios tienden a creer que son la única autoridad sobre la realidad (y la moralidad). Ambos grupos pueden tener demasiada confianza en la objetividad de sus percepciones y, por lo tanto, se atribuyen a sí mismos como los narradores omniscientes de las historias de los demás.

Los narcisistas pueden suponer, por ejemplo, que los motivos sospechosos que proyectan sobre ti están impulsados por un nivel exclusivo de intuición, o que la forma en que su resentimiento te ha reescrito retrospectivamente es cierta. Esto puede hacer que razonar con ellos sea imposible, ya que es probable que "vean" solo lo que esperan o creen, no la realidad, pero no se les puede convencer de lo contrario.

2. Se besan, golpean

Los narcisistas tienden a filtrar sus primeras impresiones de las personas a través de criterios superficiales utilizados para seleccionar a las parejas románticas más exitosas, atractivas o populares. La misma lista de verificación a veces se puede aplicar a sus hijos y amistades. Además, tienden a ver a los demás por encima de ellos, por debajo de ellos o a su nivel. Esto nunca es más evidente que cuando extienden el doble rasero y el favoritismo a aquellos que se perciben como "por encima" de ellos, mientras muestran desprecio hacia los que están "por debajo" de ellos, a veces por exactamente los mismos errores o daños.

Pueden participar en este tipo de favoritismo hipócrita sin la menor disonancia cognitiva. Perder o mantener el acceso al capital social suele ser la única preocupación principal. Esto tiene sentido, considerando que la investigación demuestra que muchos narcisistas creen que solo unos pocos selectos poseen la capacidad de comprenderlos; por lo general, eso significa personas ricas de la alta sociedad, celebridades famosas o personas con visibilidad pública. A este escalón superior casi siempre se le otorga el beneficio de la duda y se le evita ridiculizar la responsabilidad o los rencores irracionales.

3. Hace pedazo la autoestima de los sobrevivientes

A pesar de la tendencia superficial de reunir un séquito impresionante de grandes apostadores, los narcisistas pueden preferir amantes que son interiormente ingenuos o necesitados. La impotencia y la inseguridad de estos amantes pueden ofrecer un impulso de ego inmediato, pero quizás lo más importante, son socios que admirarán al narcisista, se sentirán perdidos sin ellos y renunciarán al control.

Aun así, hay una delgada línea entre ser el "premio" de un narcisista, su dulce brazo o su niño dorado, y hacer que se sienta eclipsado o pasado por alto. Girar hacia el último territorio puede resultar en que ellos humillen agresivamente el mismo "premio" que han objetivado como una fuente de autoestima. Esto puede manifestarse como hipercrítica no solicitada, desprecios despiadados, cumplidos ambiguos en público o mover constantemente el poste de la portería, por lo que los sobrevivientes aprenden a vivir con narcisistas que nunca están satisfechos. Los subsiguientes sentimientos de inadecuación hacen que muchos sobrevivientes se encojan y se hagan pequeños.

4. Magnifican las reacciones de los sobrevivientes, pero minimizan su provocación

Esta táctica generalmente coincide con un punto de inflexión: cuando un sobreviviente comienza a desafiar públicamente las historias unilaterales y egoístas del narcisista. Por esta razón, muchos especialistas alientan a los sobrevivientes a renunciar a todos y cada uno de los intentos de denunciar o aclarar las cosas. Argumentan que exponer los adornos o las verdades a medias de un narcisista puede resultar en una lesión narcisista o en represalias graves y de por vida.

Esta etapa de abuso narcisista a menudo se desarrolla cuando el narcisista incita a un sobreviviente hasta el punto de ruptura, y luego usa su reacción reprimida para incriminarlo como emocionalmente inestable o, en casos de abuso religioso fundamentalista por parte de líderes espirituales narcisistas, rebelde o en estado desesperado. necesidad de arrepentimiento. El narcisista entonces puede incriminar al sobreviviente como demasiado deshonesto y fuera de control como para creerlo, mientras se muestra tranquilo, quieto y sereno.

La gestión de la reputación es fundamental para el abuso narcisista, por lo que puede parecer que los narcisistas pueden recuperarse de las relaciones con tanta facilidad. "Actualizar" a un compañero que supuestamente es mucho menos molesto solo corrobora su juego de víctima.

5. Se enmascaran con falsa humildad y victimismo perpetuo

La principal prioridad de los narcisistas es proteger su propio frágil ego, pero exagerado de los hechos y la realidad. En consecuencia, las fallas que comparten en las primeras citas, o incluso solo en la chachara, generalmente serán halagadoras. Piense en la respuesta por excelencia de la entrevista de trabajo "Me trabajo demasiado" a "¿Cuál es su mayor debilidad?" Cuando se les pregunta acerca de sus áreas de crecimiento románticamente, los narcisistas probablemente afirmarán ser mártires que se sacrifican demasiado y son demasiado duros consigo mismos, enmascarando su desvío con la virtud.

Esta falsa humildad es una forma de "iluminación por gas" que puede incitar a los sobrevivientes a gritar con su propia historia, que, irónicamente, es precisamente lo que los narcisistas intentan reprimir mediante la intimidación y la manipulación.

Los sobrevivientes a menudo se sienten injustamente silenciados y no creídos debido al persistente tratamiento silencioso y el obstruccionismo característico del abuso narcisista. Pero desde el punto de vista del narcisista típico, dialogar a través de un examen equitativo y justo del conflicto requiere demasiada confrontación con la realidad y autoengaño.

Así como los rasgos de NPD pueden frustrar la búsqueda de ayuda, la negación de un narcisista de su verdadero yo puede terminar obstruyendo la resolución sana y directa de conflictos con los demás. En cambio, permiten que la agresión pasiva y la tensión tácita se enconen, a veces indefinidamente. Y, por supuesto, sigue siendo culpa del sobreviviente por no examinar los canales de comunicación que cerró el narcisista.

Tópicos relacionados

El narcisismo

Baja autoestima I

Baja autoestima II

Inseguridad