

## La diferencia entre narcisismo y confianza en sí mismo

Por Lázaro Castillo Jr  
[lcastjr@outlook.com](mailto:lcastjr@outlook.com)



¿Por qué algunas personas tienen un coeficiente emocional (CE) alto y otras no?

En la superficie, irónicamente muchas personas con una fuerte racha narcisista pueden parecer muy seguras.

**L**es encanta ser el centro de atención y, a menudo, creen que rara vez cometen errores. La mayoría promociona su propia perspectiva y lo hace sin inhibición. La firme creencia de que tienen razón, son honestos y honorables es fuerte. Algunos se jactan de que no tienen filtro, porque se sienten con derecho a decir lo que quieran.

Sin embargo, muchos de estos rasgos de personalidad indican la presencia de una estructura defensiva extrema y robusta, no la confianza. Aunque los mecanismos de defensa son normales y necesarios, cuando son impenetrables, rígidos y estáticos, pueden ser una barrera para las capacidades emocionales más profundas que permiten la autoconciencia, la conciencia y la sintonía con los demás.

Esto apunta a la posibilidad de que la persona que parece segura pueda ser realmente insegura y pueda protegerse de una conciencia de inseguridades con un sistema defensivo fuerte e inconsciente. Al igual que un campo de fuerza, esta estructura evita estados emocionales incómodos que amenazan un frágil sentido del yo. La desviación, la proyección, las distorsiones y la negación actúan al unísono para proteger a la persona del dolor de la responsabilidad, la comprensión y la empatía.

La desviación y la proyección extremas le permiten a la persona expulsar la responsabilidad y culpar a otros, contribuyendo al deseo del individuo de controlar y vigilar a otros. Puede surgir una situación en la que la persona no puede desviar la responsabilidad porque ha sido "atrapada con las manos en la masa". En este escenario, la persona puede emplear inconscientemente la distorsión cognitiva llamada postura de víctima para escapar de las consecuencias.

Por ejemplo, Lisa es sorprendida presentando el trabajo de un empleado como suyo. Cuando se enfrenta, en lugar de sentir un profundo remordimiento, llora y le dice a su jefe que su mascota está enferma y que no ha podido concentrarse en el trabajo. Lisa usa una dificultad emocional para disculpar una acción nefasta.

Una persona siempre debe intentar acceder al soporte cuando atraviesa un momento difícil; sin embargo, usar una dificultad personal para excusar un comportamiento separado que lastima a otro es una indicación de que la persona puede estar utilizando la distorsión cognitiva de la postura de la víctima.

Un segundo ejemplo ilustra el uso inconsciente y extremo de la desviación y la proyección. Rick disfruta la atención de los demás. Agradece el reconocimiento y, a menudo, pasa tiempo chateando y enviando mensajes de texto con personas que lo admiran.

Sin embargo, cuando Kara, la compañera de Rick, se dirige a una "noche de chicas", Rick la acusa de ser provocativa y coqueta. Él la llama repetidamente durante la noche para controlarla y comienza una pelea cuando Kara llega a casa. Kara está avergonzada, molesta y cansada del conflicto, por lo que deja de salir con sus amigos. En este ejemplo, Rick carece de perspicacia y proyecta su necesidad de adoración y atención hacia Kara, lo que le permite sentirse con derecho a corregir, controlar y dominar la situación.

Las defensas extremas alteran la versión de la realidad de una persona. La persona ve el mundo a través de una lente distorsionada, que a menudo le permite sentirse como una víctima. La "maldad" se proyecta injustamente sobre los demás, y la persona se siente honrada y honrada cuando puede "enderezar a otra persona". Es frecuente tener un sentido de derecho y la necesidad de castigar o corregir a los demás. A menudo, esta persona puede alinear fácilmente a otras personas con él mediante el uso de un chivo expiatorio común.

Alternativamente, una persona que es verdaderamente segura camina con defensas que son flexibles y maleables. Él o ella tiene un sentido más seguro de sí mismo que es capaz de tolerar la conciencia de las inseguridades y vulnerabilidades. Los mecanismos de defensa más suaves permiten que los sentimientos dolorosos penetren en la conciencia de una persona.

Aunque los sentimientos incómodos gravan el sentido de sí mismo de una persona, pueden permitir el desarrollo de la comprensión, la autoconciencia, la responsabilidad y la empatía. Estas experiencias pueden parecer desagradables, pero permiten a una persona evolucionar como ser humano y encarnar cualidades que crean y mantienen relaciones saludables. También indican que una persona puede tener un CE alto o un cociente emocional.

Tome el ejemplo de arriba. Lisa cometió un error. Ella experimentó un serio lapso en el juicio. Sin embargo, si Lisa tuviera verdadera confianza, no necesitaría emplear la artillería defensiva que le impide experimentar remordimientos auténticos. Una conciencia activa y un intenso remordimiento son capacidades saludables que motivan a un individuo a asumir la responsabilidad de sus acciones, reparar y reparar el daño que se hizo.

En lugar de interpretar a la víctima para obtener simpatía por sí misma, Lisa asume la responsabilidad de su error, transmite una comprensión sincera de cómo su error perjudica a los demás y hace todo lo posible para hacer las paces. Debido a que el remordimiento es doloroso, la experiencia no se olvida fácilmente, y es menos probable que Lisa repita el error en el futuro.

Tomando el segundo ejemplo, digamos que Rick tiene defensas más suaves que le permiten darse cuenta de sus inseguridades. Él se abre a Kara: "Kara, eres tan encantadora. A veces me preocupa no ser lo suficientemente bueno para ti. Tal vez sea una tontería, pero me preocupa que te enamores de alguien más cuando salgas con tus amigos".

Con suerte, Kara valora la capacidad de Rick para abrirse y ser vulnerable. Ella puede ofrecer empatía y apoyo: "Rick, solo tengo ojos para ti. Eres todo para mí. Eso no solo desaparece cuando un parecido de Luke Bryant entra por la puerta del café. Te quiero."

La conciencia de las inseguridades le permite a una persona hacer frente a estas inseguridades de una manera saludable, lo que puede promover una autorregulación saludable. Si una persona desconoce sus inseguridades, puede estar empleando inconscientemente la desviación y la proyección al extremo. Un individuo que está altamente y rígidamente defendido puede ser incapaz de acceder a los estados de sentimientos más profundos e incómodos que gravan su frágil sentido de sí mismo.

Sin embargo, son estos estados de sentimiento los que permiten la autoconciencia, la comprensión y la empatía.

Diferenciar entre la postura de la víctima, la distorsión cognitiva y la responsabilidad auténtica también es fundamental al evaluar el CE de una persona. La comprensión, la autoconciencia y la empatía son capacidades que permiten que un individuo crezca, evolucione, nutra y fortalezca a quienes lo rodean.



**¿A quién no le gustaría tener más confianza en uno mismo?** Vas al gimnasio para tener un cuerpo bonito, compras cremas caras o coches deportivos (depende de tu presupuesto), usas ropa de marca, te tiñes el pelo.... todo con el mismo objetivo: ganar confianza, creer que vales.

La verdadera confianza requiere que identifiques cuál es el origen de tus inseguridades, ya que nadie como tú sabe cómo asustarte.

Constantemente, a lo largo de todo el día nos lanzamos mensajes negativos sobre nosotros mismos del tipo *“ves, lo has vuelto a hacer” “eres un desastre” “si es que eres tonta” “qué desastre, qué torpe”*. No nos creemos todo lo que leemos en los periódicos, ni todo lo que vemos en la televisión, pero estos mensajes, como suenan con nuestra propia voz, sí los tenemos por verdaderos.

Sin embargo, que estemos convencidos de algo (por ejemplo, que *“somos inútiles”*) no significa que estemos en lo cierto.

Asumir por ejemplo que podemos estar equivocados en esas ideas negativas sobre nosotros mismos, probablemente sería el mejor mecanismo de defensa.

Empezar a debatir con la voccecita interior que nos lanza esos mensajes es el primer paso para ganar confianza en uno mismo.

Lea además sobre el [Comportamiento narcisista \(Página 10 del periódico Semanario Acción\)](#)  
[Los Estereotipos](#) [El bullying en las escuelas](#) [La familia en la sociedad](#)