

di Florence Labasque

(ITA/ES originale in fondo)

Silvia, lei è una psicologa riconosciuta in Spagna, specialista nelle dipendenze emotive e le sue manifestazioni come la paura dell'abbandono, intolleranza alla solitudine, ansia e depressione. Per noi è un onore farle delle domande sul narcisismo e la ringraziamo.

- In wikipedia si descrive il narcisismo come "l'amore che il soggetto dirige a se stesso considerato come oggetto [...]. Nell'uso colloquiale designa un innamoramento di se stesso basato sulla propria immagine o ego." [1] In psicologia, quale potrebbe essere la definizione che caratterizza un narcisista?

Una persona con disturbo narcisistico della personalità ha fantasie di grandezza, crede di essere speciale e unico, meritevole di un trattamento particolare nei confronti degli altri, possiede un ego esagerato con una idealizzazione della sua propria immagine e questa premessa si converte nel fulcro della sua esistenza. Diciamo che i narcisisti vogliono rendere reale quell'immagine di grandiosità che immaginano dovrebbe essere la propria vita. Mancano di empatia e di sentimenti, almeno nel senso che li vivono gli altri che non sono narcisisti, si comportano in modo superbo e prepotente senza tener conto degli altri, arrivando a essere crudeli. Nutrono un'invidia esagerata per qualsiasi cosa, per qualsiasi qualità o avvenimento che non hanno per il solo fatto che gli altri li hanno.

- un narcisista può essere sia uomo che donna, ci sono differenze?

Effettivamente il narcisismo o disturbo della personalità narcisistica può interessare tanto un uomo che una donna e non ci sono differenze se non quelle proprie del genere.

- Silvia, pensa che ci siano sempre più narcisisti oggi o che siano più facilmente identificabili all'interno della società? Perché fatichiamo a identificarli a prima vista?

È chiaro che ci sono sempre più narcisisti perché viviamo in una società che fomenta questi atteggiamenti in cui l'immagine, o la buona immagine, è la prima cosa. Il culto del corpo è sempre più ossessivo, mettere in mostra i risultati e i fatti positivi è un rituale giornaliero, che naturalmente si celebra senza accettare né nominare, ma anche negando, le possibilità di miglioramento che ognuno ha. Ma non parlare o guardare altrove non significa che non ci siano problemi. La perfezione non esiste e men che mai la perfezione completa, voglio dire a tutti i livelli, perché esiste sempre qualcuno che è superiore in qualche campo, aspetto o ambito. In questa società in cui "qualunque cosa tu sia devi vincere su chi ti sta vicino", si stanno fomentando i valori del narcisismo nei quali la realtà non conta mentre conta essere sempre il migliore.

La grande difficoltà nell'individuare il narcisista risiede in primo luogo nel gran numero di questi, perché da decenni vengono promossi comportamenti narcisistici. Lo abbiamo interiorizzato fino a normalizzarlo, cioè a considerarlo un comportamento normale.

La seconda difficoltà consiste nel fatto che le persone che non sono narcisiste hanno una tendenza naturale a razionalizzare i comportamenti di questi, cercando di dare, dal loro punto di vista, una spiegazione logica a queste condotte.

- Esiste un profilo tipico di vittima, per esempio in relazione al livello di autostima che ha di se stesso?

Sì, il profilo tipico è quello della persona con dipendenza emotiva. Persone con scarsa fiducia in se stessi, con un basso livello di stima e soprattutto di concezione di sé, che spesso hanno una tendenza ad occuparsi degli altri, che cercano di migliorare la vita di coppia dando a questa la priorità rispetto a se stessi.

Persone che in modo automatico si sottomettono volontariamente nella coppia o tra gli amici, che hanno il terrore di essere abbandonati se rompono la relazione con loro. Che però posseggono anche un lato molto positivo perché sono persone con capacità e abilità elevate, che hanno un alto livello di empatia, con valori forti e stabili, che però a volte estremizzano. Hanno la tendenza a dare agli altri in eccesso e, nella maggioranza dei casi, in forma altruista. Aspetti positivi che però sono molto attraenti per i profili narcisistici.

- In che momento del rapporto con un narcisista e per quali motivi le vittime di solito si rivolgono a lei? Quando la persona decide di interrompere una relazione tossica e apparentemente senza uscita?

I momenti non sono sempre gli stessi e nemmeno le ragioni.

A volte la persona non sa che cosa gli stia accadendo: sa solo che la sua vita non sta andando bene, è a un punto morto, non è felice e vuole trovarne la ragione. Quando l'abuso è sottile e di origine psicologica non è facile riconoscerlo, per di più esso non si verifica 24 ore al giorno per 365 giorni, perché sarebbe evidente, ma si alterna con comportamenti socialmente accettati. Inoltre, il narcisista è un esperto nel fingere e nell'agire, il che rende più difficile la sua individuazione. In altri casi, tuttavia, chi viene da me ha già cercato informazioni sull'argomento e quindi ha già una ragione ben strutturata o riconosciuta. Inoltre, la rottura con un narcisista non è facile, è necessario preparare e pianificare la separazione in modo da aver meno conseguenze possibili, i narcisisti non accettano di essere abbandonati. In molte occasioni devi far credere che sono loro, i narcisisti, a lasciare il partner.

- mi sembra di capire che il narcisista possa essere tanto un partner, quanto un collega, ma anche un membro importante della propria famiglia. Pensa che una persona cresciuta con un narcisista nel suo avrà tendenza a cadere nella trappola di più narcisisti nel corso della sua vita?

Sì, è molto più probabile che si ripeta nella coppia e anche nello stringere amicizia, ma è molto difficile riconoscere un profilo narcisistico nelle persone di riferimento, specialmente in una madre. Questa, di solito, è la persona con cui si stringe il legame più forte e che ha un ruolo importante nella parte emotiva del bambino. Dopo essere cresciuti in un ambiente con così tante carenze sul piano emotivo causate da un profilo narcisistico, è molto probabile che, in modo automatico e inconsapevole, si andrà in cerca di una partner con le stesse caratteristiche.

- Infine, quale consiglio generale daresti a una vittima che, alla fine, si è accorta che il malato è l'altro, il narcisista?

Per fare le cose bene occorre rivolgersi ad un professionista. Si tratta di far fronte alle conseguenze di una relazione tossica quanto lo è quella con un narcisista. Ovviamente l'unica via d'uscita è rompere il rapporto con la persona narcisistica ed è inutile continuare nell'auto-inganno del "non è così grave" o "con l'amore cambierà". Non si fa altro che allungare l'agonia.

Grazie mille Silvia per aver condiviso le tue conoscenze e il tuo tempo con noi. Ricordiamo che Silvia Rodríguez, come terapeuta, utilizza tecniche di psicologia comportamentale cognitiva e di coaching.

Queste tecniche, ci dice Silvia Rodriguez, possono essere d'aiuto nell'individuare la relazione tra pensieri e comportamenti, a migliorare quelli che influiscono negativamente sul quotidiano e a concentrarsi sul raggiungimento degli obiettivi.

[1] <https://es.wikipedia.org/wiki/Narcisismo> (Ndt)

(trad. G.Brevetto)

—

Silvia, es usted una psicóloga reconocida en España, especialista en dependencia emocional y sus manifestaciones como miedo al abandono, intolerancia a la soledad, ansiedad o depresión. Es un honor para nosotros poder hacerle hoy una entrevista sobre el narcisismo para nuestros lectores de la revista Exagere.

- 1. En Wikipedia se describe el narcisismo como “el amor que dirige el sujeto a sí mismo tomado como objeto [...]. En su uso coloquial designa un enamoramiento de sí mismo o vanidad basado en la imagen propia o ego.” En psicología, ¿cuál sería una definición breve para caracterizar a un narcisista?**

Una persona con Trastorno Narcisista de la Personalidad tiene fantasías de grandiosidad, cree ser especial y único, merecedor de un trato particular por parte de los demás, tiene un ego exagerado con una

idealización de su propia imagen y esta premisa se convierte en el eje de su vida, es decir que intentan

conseguir hacer real la imagen de grandiosidad que ellos imaginan que tendría que ser su vida. Carecen de empatía y de sentimientos tal y como los entendemos los que no somos narcisistas y por ello actúan de forma soberbia y prepotente, sin tener en cuenta a los demás, llegando a ser crueles. Sienten envidia exagerada de cualquier cosa, de cualquier cualidad o hecho que ellos/as no tengan por el mero hecho de otros/as si los posean.

- 2. Un narcisista puede ser tanto hombre como mujer, ¿hay diferencias?**

Efectivamente el narcisismo o trastorno de la personalidad narcisista puede darse tanto en hombre como en mujeres y no hay más diferencias que las propias del género.

3. Silvia, ¿piensa que hay más narcisistas hoy en día o sencillamente que son cada vez más “fáciles” de identificar dentro de la sociedad? ¿Dónde radica la dificultad para identificarlos “a la primera”?

Claro que cada vez hay más narcisistas porque vivimos en una sociedad que fomenta estos comportamientos ya que la imagen, o la buena imagen, es lo principal. El culto al cuerpo es cada vez más obsesivo y airear los logros o las acciones positivas es un ritual diario, que por supuesto se realiza sin aceptar ni nombrar, e incluso negando, las áreas de mejora que cada uno tenemos. Pero no hablar o mirar hacia otro lado no significa que no tengan problemas. La perfección no existe y menos aún la perfección completa, es decir a todos los niveles, porque siempre existe alguien que es superior en una parcela, aspecto o área de la vida. En esta sociedad en la que “seas lo que seas debes ganar al de al lado”, lo que se está fomentando son los valores del narcisismo en los que da igual tu realidad mientras que aparentes siempre ser el o la mejor.

La gran dificultad para identificar a los narcisistas es en primer lugar el gran número que existe porque el narcisismo se lleva fomentando décadas. Lo hemos interiorizado hasta tal punto que lo normalizamos, es decir, que lo consideramos un comportamiento normal.

Y la segunda dificultad es que las personas que no son narcisistas tienen una tendencia natural a racionalizar los comportamientos de estos, intentando darles, desde su escala de valores, una explicación lógica a esas conductas.

4. ¿Existe un perfil típico de víctima, por ejemplo relacionado con el nivel de autoestima que tiene de sí mismo?

Sí, el perfil típico es el de personas con dependencia emocional. Personas que tienen escasa confianza en sí mismas, con un bajo nivel de autoestima y sobretodo de autoconcepto, que suelen tener una tendencia a cuidar a los demás, a intentar mejorar la vida de la pareja priorizándola incluso por encima de ella propia.

Personas que de forma automática se sitúan voluntariamente por debajo de la pareja y/o amigos, que tienen terror a la posibilidad de ser abandonado y/o a que rompan la relación con ellos. Pero también tienen una parte muy positiva y es que son personas con alta capacidad y habilidad, que tienen un alto nivel de empatía, con valores fuertes y estables que en ocasiones llevan al extremo. Son personas con tendencia a dar en exceso a los demás y en la mayoría de ocasiones de forma altruista.

Aspectos positivos pero que son muy atractivos para los perfiles narcisistas.

5. ¿En qué momento de la relación con el narcisista y por qué motivos las víctimas suelen acudir a su consulta? ¿Cuándo decide la persona romper una relación tóxica y aparentemente sin salida?

Los momentos no son siempre los mismos, como tampoco los motivos.

En algunas ocasiones la persona no sabe lo que le pasa: sólo sienten que su vida no va bien, que se han estancado, y no son felices y que deben buscar el motivo. Cuando el abuso es sutil y de origen psicológico no es fácil reconocerlo, además no suele ocurrir que se dé un abuso 24h y 365 días, porque sería evidente, sino que se alterna con conductas socialmente aceptadas. Además el perfil narcisista es un experto en fingir y actuar por lo que dificulta su detección. En otros casos, sin embargo, ya han buscado información sobre el tema y acuden ya con el motivo bien estructurado o reconocido. Por otra parte, la ruptura con un narcisista no es fácil y requiere prepararla y planificarla para que se dé de una forma que conlleve las mínimas consecuencias posibles, puesto que los narcisistas no aceptan el abandono nada bien. En muchas ocasiones hay que hacerles creer que son ellos o ellas, los narcisistas, los que dejan a la

pareja.

6. Creo entender que el narcisista puede ser tanto la pareja como cualquier compañero de trabajo, pero también un miembro importante de la familia. ¿Cree usted que una persona que ha tenido que crecer con un narcisista en su entorno próximo tendrá tendencia a caer en la trampa de más narcisistas a lo largo de su vida?

Sí, es mucho más probable que repita el perfil en la pareja e incluso a la hora de elegir amistades, ya que es muy complicado reconocer un perfil narcisista en las personas de referencia, sobretudo en una madre. Ésta suele ser la persona con la que se forma el vínculo de apego más fuerte que existe y la que dota a los hijos de la parte emocional. Después de haber crecido en un entorno con tantas carencias emocionales como es el ocasionado por un perfil narcisista, es muy probable que de forma automatizada e inconsciente se busque el mismo perfil para formar pareja.

7. Para terminar, ¿qué consejo general le daría a una víctima que, por fin, ha tomado consciencia de que la persona enferma es el otro, el narcisista?

Que pida ayuda profesional para hacer las cosas bien y superar las consecuencias de estar en una relación tan tóxica como es la relación con un narcisista. Por supuesto la única salida es romper la relación con la persona narcisista y de nada sirve seguir en el autoengaño de "no es para tanto" o "con amor cambiará". Sólo alarga la agonía.

Muchísimas gracias Silvia por compartir con nosotros sus conocimientos y su tiempo. Recordamos que Silvia Rodríguez, como terapeuta, utiliza técnicas propias de la psicología cognitiva conductual y del coaching. Les puede ayudar a detectar la relación entre pensamientos y conducta, para mejorar aquellos que afectan negativamente a su vida y enfocarse al logro de objetivos.