

Bärbel Wardetzki



EL AMOR  
VANIDOSO

Cómo fracasan  
las relaciones narcisistas

DESCLÉE DE BROUWER

*Serendipit*

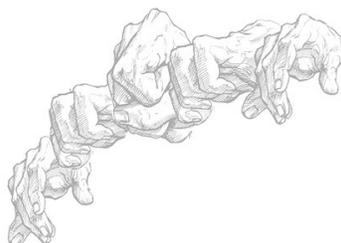
M A I O R



Bärbel Wardetzki

# **EL AMOR VANIDOSO**

Cómo fracasan las relaciones narcisistas



desclée

Título de la edición original:

*Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehungen scheitern oder gelingen können*

by Bärbel Wardetzki

© 2009, Kösel-Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Traducción:

*Alicia Valero y Beatriz Valero*

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2012

Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3637-7

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)

*Para mi padre*

# Introducción

La pareja de baile del amor vanidoso, enamorada de sí misma, se contonea al ritmo de la misma música. Una representación plástica de cómo se perciben los miembros de las parejas en las relaciones narcisistas: se rodean con los brazos, están en estrecho contacto físico, pero ninguno de los dos ve a su pareja. Es justamente el estrecho contacto corporal lo que impide la visión del otro, porque para poder mirar a alguien tenemos que estar colocados a cierta distancia de él. Parece también que cada uno estuviera ante todo ocupado consigo mismo y no necesitara al otro más que para ejecutar su baile.

En el amor vanidoso, el encuentro interpersonal sirve para vehicular la imagen que cada uno de los integrantes de la pareja desea tener de sí mismo. Tanto tiempo como el hombre infunde en la mujer el sentimiento de ser especial e irresistible, esta se siente deseada y amada. Ella, por su parte, proporciona al hombre el orgullo de poseer: ¿qué mejor adorno para un hombre que una bella mujer? Amén del coche, claro está.

Este escenario no es en sí mismo nada infrecuente, pues todo encuentro puede rentabilizarse, desde un punto de vista narcisista, mediante el refuerzo de la autoestima. Hallamos ejemplos de ello tanto en relaciones de pareja como familiares, amistosas y vecinales, también en el trabajo. La alabanza, el reconocimiento y el cariño nos ratifican como personas, mejoran la imagen que tenemos de nosotros mismos e intensifican nuestro deseo de relacionarnos. Esta versión de la dinámica narcisista es positiva, y por ello deseable: buscamos la compañía de personas que nos aprecian, pues con ellas nos sentimos a gusto, valoradas, y evitamos a las que parecen rechazarnos.

Ahora bien, el grado de dependencia en que se halla la autoestima de una persona de la ratificación que recibe del exterior condiciona decisivamente el tipo de relación que establece con los demás. Quien tiene una conciencia estable de su propio valor, quien se estima a sí mismo, sabe aprovechar positivamente el cariño y reconocimiento y disfrutar de ellos. Aquel en cambio cuya estima es frágil o inestable los necesita imperiosamente para no desvalorizarse y procurarse un mínimo de autoestima. Depende en gran medida del aprecio de los demás para poner en jaque sus inseguridades, al menos provisionalmente. Esto repercute en la relación, pues o bien se adapta a los demás para ser amado, o bien se da aires de grandeza para ser adorado y admirado. Las dos variantes constituyen patrones esencialmente narcisistas: el uno depresivo y marcado por

el sentimiento de inferioridad, el otro por la presunción.

También las personas con una autoestima estable albergan dudas respecto de sí mismas, cómo no, cuando no consiguen algo o se sienten rechazadas. No obstante, disponen de suficientes “recursos psicológicos” para no caer en una depresión a consecuencia de su sentimiento de inferioridad. Conservan una cantidad suficiente de autoestima aún cuando fracasan o son abandonadas.

Muy distinto es el caso de los que se estiman en poco y han de demostrarse continuamente a sí mismos lo buenos que son. Tienen que compensar su déficit narcisista mediante el reconocimiento, el cariño, el éxito, la popularidad, los símbolos de estatus o destacándose por algo. También cuando se los quiere y aprecia persiste la duda de si el otro es sincero. Su autoestima es tan baja que apenas pueden concebir que alguien los aprecie. Este es el tipo humano que llamamos depresivo-narcisista, los que siempre se suponen rechazados, los que no pueden ver su lado positivo a no ser que satisfagan las desmedidas expectativas que se lanzan a sí mismos. Solo si son mejores que todos los demás se sienten bien. No es posible, empero, satisfacer el ideal que los guía, por lo que siempre defraudan sus expectativas y se sienten unos fracasados. Su autoestima será pues siempre frágil e inestable.

El segundo tipo es el llamado narcisista grandilocuente. Son personas que, en lo esencial, tampoco se estiman a sí mismas, pero que a diferencia de las primeras, disfrazan su sentimiento de inferioridad con arrogancia y se engañan creyéndose los mejores. No se permiten dudas sobre sí mismos, sino que las proyectan sobre los otros. Los demás son tontos, deficientes; ellos, en cambio, insuperables.

En las relaciones de pareja el narcisista grandilocuente se revela a menudo como una persona vanidosa, egocéntrica y egoísta, y suele ocasionar mucho dolor a su pareja. El avasallador sentimiento que los miembros de la pareja se inspiran mutuamente empalidece, y la esperanza de amor correspondido y empatía se derrumba. Y sin embargo no pueden separarse, porque necesitan al otro para fortalecer su autoestima. Ocurre a menudo que ambos miembros de la pareja adolecen de un déficit narcisista, solo que uno lo vive como narcisismo abierto y presuntuoso y el otro como inferioridad depresiva. Se necesitan mutuamente para ratificarse.

Surge de aquí lo que llamamos el amor vanidoso, que está preponderantemente al servicio del amante y del incremento de su autoestima y que, si también está al servicio de la pareja, solo secundariamente. La dinámica deficitaria y narcisista supone que la forma que adquiere el encuentro con el otro se ordena al beneficio propio, a veces a

costa de los intereses de la pareja. Pero no solamente se da en relaciones de pareja, sino también en relaciones de amistad, en la familia, la terapia y en contextos laborales. Resultan de ellas enconadas tensiones, dolor, manipulaciones y ofensas y hasta la total ruptura de la relación.

Tras ilustrar en mi libro *Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung* los aspectos centrales de la versión femenina de personalidad narcisista, deseo consagrar el presente libro a la dinámica narcisista en las relaciones. Porque a mi consulta acuden en numerosas ocasiones mujeres y hombres que sufren porque no se sienten percibidos o apreciados por sus parejas/amigos o en el trabajo, o que piden ayuda para relacionarse con su pareja, amigo o pariente narcisista.

He escrito este libro pues para analizar la dinámica narcisista en las relaciones. Deseo aclarar qué motiva a las personas a comportarse de un modo inmoderadamente egoísta y cómo pueden los demás armarse adecuadamente contra los destructivos modos de conducta que de ello resultan, pues los narcisistas suelen buscar ámbitos de acción que incluso refuerzan su conducta. Una posible solución consiste en independizar el valor personal de la persona narcisista y recuperar la propia vitalidad y autonomía. Desde esta posición se hace posible desarrollar una perspectiva amorosa para con la pareja, el amigo o los hermanos. La perspectiva amorosa no significa solamente la decidida afirmación de la otra persona, sino también de la existencia y personalidad propias. En lugar de buscar solo en el exterior, a la manera narcisista, reconocimiento y aprecio, usted puede robustecer su amor por sí mismo, su narcisismo positivo.

Mi meta es pues comprender tanto los patrones relaciones disfuncionales cuyo origen se halla en motivos narcisistas como las necesidades psicológicas de las personas con rasgos de carácter narcisista.

Dedico un capítulo independiente a aclarar qué significan los conceptos de narcisismo y narcisista, pues es este un punto que suscita controversias parciales entre los especialistas.

# El amor vanidoso

## 1

Las relaciones narcisistas son como los fuegos artificiales: tras arder, no dejan tras de sí más que una “espesa” cortina de humo y un intenso olor a quemado. Los asistentes, empero, acepta esta limitación, pues a cambio presencian un fabuloso espectáculo, aunque su duración sea breve. El enamoramiento, la seducción recíproca, fundirse en una grandeza compartida; todo ello se asemeja a los fuegos artificiales. Sentimientos ardientes, inmensas ilusiones, un resplandor que se extingue a los pocos instantes. ¡Esto es el amor vanidoso!

“Mis relaciones son como un reguero de pólvora. El fuego de mi enamoramiento es tan ardiente que lo consume todo. Mi deseo, mis expectativas, mi pasión... todo es muy intenso, y al final mis parejas acaban huyendo de mí. Y entonces me quedo sola con mi miseria, sabiendo que quería demasiadas cosas y demasiado rápido. Pero no por ello dejo de caer en lo mismo”.

En las relaciones narcisistas todo gira en torno al beneficio propio, todo se haya al servicio del ego: la elección de la persona con la que uno va a relacionarse, el modo que tiene de relacionarse con ella y la decisión sobre lo que se muestra u oculta de uno mismo, así como las expectativas que el otro ha de satisfacer. Lo importante en ellas no es la otra persona por sí misma, sino la función que desempeña en relación a uno mismo o, lo que en este caso es igual, en relación a cómo uno se vive a sí mismo.

Las relaciones narcisistas rara vez fundan relaciones duraderas, satisfactorias, plenas, enriquecedoras o felices. A menudo terminan antes de haber comenzado, y dejan a su paso un sentimiento de fracaso, de incapacidad para mantener relaciones de pareja. O pierden con el correr del tiempo su relumbre y lo que en su día les confería su especial atractivo: la representación ideal de una felicidad compartida e imperecedera. El resultado de todo ello es un intenso sufrimiento íntimo, pues los afectados salen de estas relaciones insatisfechos, asustados o frustrados. Como si hubieran tomado el resplandor de unas velas por verdaderos fuegos artificiales. Los fuegos artificiales constituyen en realidad la “ardiente” etapa inicial, pero resulta difícil crear con ellos una acogedora atmósfera en el cuarto de estar. Para lograr semejante ambiente necesitamos la fiable luz de las velas, que

no es apasionante, sí en cambio duradera.

Kernberg escribió lo siguiente sobre el amor maduro: “La pasión inicial puede durar poco, pero la capacidad de los miembros de la pareja de avanzar hacia una relación profunda les ayuda a transformar la ardiente llama de la pasión en el tierno resplandor de la comprensión mutua”.<sup>1</sup>

Esto funciona muy rara vez en las relaciones narcisistas, pues en ellas se encuentran dos personas con un yo herido, de donde surgen los conflictos que las caracterizan: menosprecio y enaltecimiento tanto de la pareja como de uno mismo, el deseo de fusión, a la par que el temor a perderse a uno mismo, la lucha por el poder, la inestabilidad del encuentro y el afán de alcanzar una imagen ideal de uno mismo y de la pareja.

Las relaciones narcisistas no se limitan únicamente al ámbito de la pareja, sino que afectan a cualquier tipo de relación, ya sea profesional, de amistad, familiar, vecinal o psicoterapéutica. Cualquier tipo de entorno social puede dar pie para que ese lado narcisista se manifieste, enturbiando la relación y generando conflictos.

En este libro se describirán y explicarán relaciones marcadas por los rasgos característicos del narcisismo:

- ¿Qué ocurre cuando dos personas con un yo herido entran en relación?
- ¿Qué sentimientos y comportamientos contribuyen al éxito o al fracaso de las relaciones narcisistas?
- ¿Se puede vivir con una persona narcisista sin sufrir demasiado?
- ¿Cómo aprender a lidiar y vivir con un yo herido?
- ¿Qué ha de tenerse en cuenta cuando nos relacionamos con un narcisista?
- ¿Cómo recuperar la confianza en uno mismo?
- ¿Qué problemática personal se oculta tras las dificultades de relación?
- ¿Por qué se eligió precisamente a esa pareja y no a otra?

En este libro doy la palabra a muchos afectados, y espero contribuir con ello tanto a la comprensión de las relaciones narcisistas como a la de las personas que entran en ellas.

<sup>1</sup>. En Akhtar 2006.

# ¿Qué son las relaciones narcisistas?

## 2

Las relaciones narcisistas son encuentros interpersonales que pese a caracterizarse por una gran intensidad y atracción resultan a la larga insatisfactorios o hasta destructivos.

El carácter narcisista de las relaciones se revela, por ejemplo, en que el emparejamiento fracasa una y otra vez porque al menos uno de los implicados no se entrega, o en que la convivencia en el seno de la relación queda perturbada por la explotación en favor de los intereses propios, la desatención de las necesidades y sentimientos del compañero o un trato que no respeta la independencia y autonomía de la personalidad del otro. Los implicados se sienten abandonados, infelices o heridos. La dinámica narcisista también aparece en las relaciones profesionales, por ejemplo, en la terapia, el *coaching* o el asesoramiento de clientes narcisistamente estructurados. Hay también muchas personas que sufren a consecuencia de sus propios trastornos narcisistas de autoestima y juzgan inapropiado su modo de comportarse en las relaciones.

De ello resultan tres grandes grupos de personas que buscan ayuda:

### PERSONAS CUYAS RELACIONES AMOROSAS FRACASAN

1. Hombres que se enamoran de una mujer que les rechaza tras un corto espacio de tiempo. Aunque no haya una separación definitiva sino un vaivén de acercamientos y alejamientos, las mujeres no desean una relación “seria”. No pueden estar juntos, tampoco llegan a separarse. En estos casos los hombres me preguntan cómo deben relacionarse con estas mujeres, porque las quieren tanto que no desean separarse de ellas, pero a duras penas soportan que les hagan esperar.

2. Mujeres que sufren por sentirse rechazadas e incomprendidas pese a darlo todo por sus parejas. Se entregan, pierden al hacerlo el contacto consigo mismas y, por supuesto, con su pareja. Están convencidas de que hay algo en ellas que no funciona y quieren corregirlo en la terapia con la intención de salvar su relación.

3. Mujeres y hombres que hasta la fecha sólo han tenido experiencias amorosas negativas, bien porque ellos mismos y de forma repentina han puesto fin a la relación,

bien porque han sido abandonados. Su deseo de tener una relación de pareja plena y estable se ve constantemente frustrado y quieren saber en qué se equivocan y cómo encontrar una pareja.

Los tres grupos tienen en lo esencial el mismo problema: eligen sistemáticamente parejas incapaces de darse realmente a la relación e intentan por su parte hacer cuanto esté en su mano para hacerla posible. En unos casos es la mujer la que se entrega, en otros es el hombre el que se esfuerza, recurriendo a todo tipo de trucos, por conseguir que la mujer se entregue.

Una observación algo más detenida de esta clase de parejas revela en muchos casos la existencia de un conflicto de fondo común: una perturbación narcisista de la autoestima que se traduce, por una parte, en vínculos precarios y miedo a la proximidad afectiva, por el otro en anhelo de seguridad y fusión. En semejantes constelaciones, ambos miembros de la pareja tienen una estructura de la personalidad narcisista o al menos marcada por múltiples rasgos narcisistas.

## PERSONAS QUE SE RELACIONAN PROFESIONALMENTE CON NARCISISTAS

1. Los clientes narcisistamente estructurados representan a menudo un desafío para el narcisismo de psicoterapeutas, asesores o *coaches*. Los perfiles que se menosprecian a sí mismos transfieren a quienes los tratan el poder y la responsabilidad de su recuperación o progreso, y recurren a la defensa depresiva para infundir respeto. El tipo grandilocuente emprende rápidamente una lucha de poder para obtener la supremacía en la relación, cambiar las tornas e intentar tratar a quien le trata. De ahí que terapeutas, asesores y coaches sientan involucrados tanto su propia grandeza como sus sentimientos de inferioridad.

2. Muchas personas tienen que lidiar por razones profesionales con colegas o superiores narcisistas, algo que suele acarrear problemas debido a la falta de espacios adecuados para sostener discusiones constructivas. Las personas narcisistas pueden ser muy difíciles en contextos de colaboración, y hasta se muestran incapaces para el trabajo en equipo, ya que desean apuntarse todos los éxitos y no saben relacionarse con los demás sino para endiosarlos o menospreciarlos. Para el perfil grandilocuente, ocupar el centro de atención y tener poder son tan necesarios como el aire para respirar.

## PERSONAS QUE PADECEN TRASTORNOS NARCISISTAS Y SUS PARIENTES

Muchas de las personas cuya autoestima está herida y cuya conducta oscila entre la

inseguridad y la arrogancia sienten que sus parejas u otras personas minan su seguridad en sí mismos o las coaccionan. Unas reaccionan siguiendo la máxima de intentar gustar siempre o esforzándose por ser un modelo de perfección, otras se consideran a sí mismas intachables y exigen que la conducta de los demás se amolde a sus expectativas. La experiencia demuestra que las mujeres pertenecen con mayor frecuencia al primer grupo y los hombres al segundo. Pero en seguida verán que la estructura narcisista siempre reúne ambas caras: inferioridad y superioridad. Esto no facilita las cosas precisamente, pero sí las hace más interesantes.

Los trastornos de autoestima, empero, no solo afectan negativamente a quienes los padecen sino también y, quizá con mayor intensidad, a las personas que están a su alrededor. Cuanto más baja es la autoestima de alguien tanto menos atención presta a los demás, y quien no respeta sus virtudes y debilidades se muestra inmisericorde con las de los demás, lo cual dificulta y en muchos casos impide un desarrollo normal de las relaciones. Este tipo de personas también somete a sus familiares y allegados a una gran presión para que se avengan en todo a sus deseos y no manifiesten sus propias opiniones, especialmente las que entran en contradicción con las suyas.

Las relaciones encuadradas en las categorías A, B y C comparten una dinámica similar. La facilidad o dificultad para entregarse a otras personas depende del número de relaciones estables que hayan conseguido mantenerse. El daño sufrido por la afectividad de los narcisista se ubica a menudo en su más tierna infancia, pero también pueden ocasionarlo separaciones posteriores: haber sido “abandonado” por el primer gran amor o por figuras de apego primarias. A través de su pareja actual los narcisistas buscan redención y satisfacción de todos aquellos deseos relacionales hasta el momento insatisfechos, a la par temen la cercanía y mantienen las distancias por miedo a que los abandonen otra vez y les hagan daño.

Este ir y venir, acercarse y alejarse, atraerse y repelerse hace sufrir a ambos miembros de la pareja, y desemboca, o bien en la ruptura definitiva, o en una convivencia insatisfactoria y carente de interacción real.

Las consecuencias de esto difieren enormemente dependiendo de si se trata de una relación amorosa o de empleado-jefe. Pero está claro que el deseo de redención afectiva puede también buscar satisfacción en profesores, superiores o incluso colegas, y suele verse frustrado a consecuencia del carácter objetivo que prima en este tipo de relaciones. En ellas se ponen en movimiento los mismos sentimientos de atracción y repulsión. Por ejemplo, un jefe que actúa narcisistamente puede por un lado amargar la existencia a un subordinado ignorando su trabajo y haciéndole sentir insignificante y prescindible, a la

par que le enriquece con su fantasía e inteligencia y genera en el trabajo unos peculiares vínculos que consiguen hacerle sentir integrado y seguro, es decir, que refuerzan su autoestima.

# Narcisismo: entre normalidad y trastorno de la personalidad

## 3

“Bueno, todos somos narcisistas, en realidad”. Se trata de un comentario muy frecuente en relación a este tema. Y uno puede responder a él tanto con un sí como con un no: depende de lo que entendamos por narcisismo, un término carente de sentido unívoco tanto en el lenguaje cotidiano como en la teoría psicológica.

El narcisismo no es primariamente una enfermedad sino una forma –a veces hasta muy creativa– de adaptarse a determinadas circunstancias. La capacidad de verse uno a sí mismo con muy buenos ojos, de alcanzar poder y notoriedad y de creerse importante constituye un excelente refuerzo de la autoestima. Pero cuando el amor propio está seriamente dañado o subdesarrollado, una perfecta fachada de éxito, eficacia, estatus, atractivo y buen aspecto sustituye a la verdadera autoestima. De ahí que los narcisistas suelen ser personas exitosas y competentes en el terreno profesional; su problema suele manifestarse en el trato con la gente y en las relaciones íntimas. Una perfecta fachada puede esconder inseguridades y dudas sobre uno mismo, pero se manifestarán en contextos de proximidad afectiva. Resulta más fácil ocultarse en la distancia que al calor de la intimidad.

El término narcisismo se emplea fundamentalmente en tres sentidos:

- narcisismo saludable o positivo, entendido como amor propio y autoestima
- narcisismo como regulación de la autoestima
- narcisismo como repliegue sobre uno mismo, como estrategia de autoprotección y defensa ante el desplome de la autoestima, ante el sentimiento de que se carece de valor

Algunos autores emplean el término “sano narcisismo” para hablar de la autoestima ileña. Yo prefiero llamarlo narcisismo positivo. Las personas con narcisismo positivo sostienen una buena relación tanto con las demás como consigo mismas. Y entendido como la capacidad de quererse y valorarse a uno mismo, el narcisismo positivo es común a todos los seres humanos.

“La sana autoestima procede preponderantemente de nuestro interior. Es la capacidad de valorarse a uno mismo como persona pese a conocer las imperfecciones propias, y no solo por algo que tengamos o seamos capaces de hacer”.<sup>1</sup>

El narcisismo positivo es la confianza en uno mismo, en nuestro valor como la persona que somos, y en que cabe explotar provechosamente nuestras capacidades. Con una autoestima positiva resulta más fácil asumir las propias limitaciones, así como valorar nuestras virtudes. De ahí que con ella no sintamos –o sintamos menos– la necesidad de engañarnos a nosotros mismos y a los demás. El narcisismo positivo sienta las bases para el desarrollo de relaciones estables y satisfactorias.

Para desarrollar y conservar un narcisismo positivo necesitamos a otras personas. No solo los bebés, también los adultos dependen del reconocimiento de los demás. Sólo podemos desarrollar una auténtica identidad y una autoestima estable a través de los demás. En este sentido todos somos narcisistas, nadie puede sustraerse a la dependencia de los demás o al deseo de reconocimiento. Entre otras cosas porque entre las necesidades básicas del ser humano se haya la de elevar la autoestima. Esto nos mueve incesantemente a buscar personas y situaciones que satisfagan ese deseo. Y si lo conseguimos, alcanzamos un estado ideal de bienestar, seguridad y protección.<sup>2</sup>

Nos sentimos bien, disfrutamos de un narcisismo positivo. El bienestar resulta aquí de que los aspectos positivos tienen, en la valoración de uno mismo, más peso que los aspectos negativos. Y cuando nos sentimos mal, inferiores u ofendidos intentamos que en nuestra autopercepción se restablezca el equilibrio.

Esta regulación de la autoestima es a lo que antes nos hemos referido como segunda acepción de la palabra narcisismo.

“Una de las principales funciones del sistema del yo es el sostenimiento de la homeostasis narcisista, es decir, el mantenimiento de un nivel de autoestima óptimo”.<sup>3</sup>

La regulación de la autoestima depende considerablemente de experiencias positivas o de encuentros constructivos que nos impulsen y alienten. El éxito, el elogio, la aprobación o las manifestaciones de amor constituyen una suerte de “sustento narcisista” que equilibra la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Este mecanismo de autorregulación también nos capacita para recurrir a nuestras facetas positivas, las cuales permiten generar por sí mismas un sentimiento afirmativo. Cuanta más capacidad tenga una persona para respaldarse, alentarse, tranquilizarse y consolarse a sí misma, mayor capacidad tendrá para restablecer su equilibrio narcisista.

De este modo puede defenderse sola de la amenaza que supone para su narcisismo la experiencia de ser rechazado. También en este sentido todos los seres humanos son narcisistas, pues han de velar constantemente por el equilibrio de su propio sistema, toda vez que la vida no sólo nos proporciona “sustento narcisista”, sino también incesantes frustraciones.

Una capacidad limitada de regulación indica una merma narcisista del propio sistema. Las personas que la padecen procurarán estabilizar su autoestima principalmente, quizás enteramente, fundiéndose con el otro, recurriendo a fantasías de grandeza, identificándose con personas competentes. No pueden recurrir al sano yo ideal que todos necesitamos para una autorregulación óptima. El correspondiente principio regulador podría formularse así: “Soy bueno y digno de ser amado tal como soy”, un principio cuya validez no se sostiene solo cuando nos sentimos bien sino también, precisamente, cuando tomamos conciencia de nuestras insuficiencias. Es así como nos hacemos independientes de la alabanza y la crítica y nos procuramos seguridad interior, autoafirmación y confianza en nosotros mismos, así como una identidad propia.

El modo en que las personas reaccionan al rechazo a su inclinación amorosa puede revelar cuán fuerte o frágil es su autoestima. Oscila entre dos polos extremos:

Las personas con un narcisismo positivo y una autoestima estable lamentan la pérdida de la persona a la que aman, se sienten durante un tiempo enfadados, pero después se despiden de ella para sentirse libres de cara a una nueva relación amorosa. Se sienten temporalmente no amados, no sin embargo despojados de todo valor, y siguen siendo capaces de aceptar el afecto que otros les brindan, por lo que su vida, a la larga, no queda lastrada.

Hallamos en el polo opuesto la asimilación narcisista del rechazo amoroso:

Aquí el afectado disputa consigo mismo, con su destino y sobre todo con la persona que le ha rechazado. En el peor de los casos cae en un agujero negro, pierde el rumbo, se siente rechazado como persona, insignificante, desagradable, y su odio, en cierta manera, no conoce límites. Ya no hay cabida para las conversaciones razonables, en su lugar monta escenas en las que insulta o ataca e incluso en los casos más graves intenta agredir a su pareja. Se obstina en su dolor y en su rencor, maldice a todos los hombres (o mujeres) y el recuerdo de su fracaso le acompaña durante mucho tiempo. Le resulta muy difícil volver a reconocer su valía personal y decirse a sí mismo: “Aunque este hombre o esta mujer no me ame, soy una persona valiosa y digna de ser amada”. En lugar de esto, se tortura a sí mismo e interpreta el rechazo como una confirmación de su falta de

atractivo, o se embarca en una nueva relación para escapar de su dolor y reafirmarse como persona.

La regulación de nuestra autoestima depende, entre otras cosas, de las reacciones positivas procedentes del exterior, y en esa medida necesitamos a los demás. La diferencia entre un patrón de asimilación narcisista positivo y uno disfuncional, como me gustaría llamarlo, reside en que en el primer caso el reconocimiento refuerza la autoestima, mientras que en el segundo sirve para que la persona que lo recibe consiga sentirse, sin más, valiosa. Los narcisistas dependen casi enteramente de los demás para valorarse a sí mismos, porque carecen de una medida interior de su propio valor. De ahí que prefieran rodearse de personas que siempre los aprueben y huyan de las opiniones discrepantes, que remueven el concepto que tienen de sí mismas. Dado que la autoestima no es una magnitud constante y su estabilidad depende de factores tales como nuestro estado general, la situación en la que nos encontramos y las personas que nos rodean también puede ocurrir que nuestra autorregulación oscile entre el narcisismo positivo y el disfuncional. Es decir, que con unas personas nos sintamos seguras e independientes y con otras inferiores.

No siempre es fácil determinar en qué momento el narcisismo positivo se torna disfuncional, puesto que lo que en unos casos parece proporcionado revela en otros la existencia de un problema. Un vivo interés por seguir una dieta sana y hacer suficiente deporte puede responder a un mero interés por cuidarse y proporcionarse bienestar físico y psicológico: “Cuando hago deporte y sigo una dieta equilibrada me siento bien, así controlo mi peso y estoy sano”. Esto mismo puede responder en el caso de otra persona al deseo de compensar un concepto negativo de sí mismo y de su cuerpo. Aquí el lema es: “Sólo soy valioso y respetable si estoy delgado y en forma. Gordo y menos atlético no valgo nada”. En este caso la forma física y el peso resultan decisivos para la determinación del propio valor y entrañan un significado narcisista.

A menudo no es posible identificar desde fuera los casos en los que el deporte y la alimentación sana constituyen una estrategia narcisista para compensar una autoestima dañada, salvo quizás en expresiones extremas como la adicción al deporte o los trastornos alimentarios.

Entre estos dos polos existen muchos casos intermedios. Tener buen aspecto y estar en forma y delgado elevan mi autoestima. Cuando en cambio mi autoestima depende de mi aspecto físico y me rechazo o desprecio si no estoy en forma, mi narcisismo es disfuncional.

Nos encontramos aquí con el tercer sentido de narcisismo como una forma de protección o defensa ordenada al derrumbamiento de la autoestima. En este caso, el aumento continuo del peso de los aparatos de entrenamiento o la minuciosa contabilización de cada kilo perdido y cada centímetro de masa muscular ganado están preponderantemente al servicio de la estabilización del yo y la elevación de la autoestima. El afectado se halla aquí obsesionado consigo mismo y procura satisfacer mediante fantasías de grandeza, perfeccionismo y particularidades una representación ideal del yo, así como borrar o redefinir experiencias decepcionantes, poner su yo a una luz favorecedora e impedir que se derrumbe. Incluso el amor a uno mismo, que en los narcisistas presuntuosos parece una autoestima a prueba de bombas, o un exagerado amor propio, no son aquí más que sustitutos para la ausencia de estabilidad interior y poco tienen que ver con el verdadero amor propio o con una genuina autoestima, pues estos se alimentan fundamentalmente de apariencias externas mientras que el amor hacia uno mismo se basa en el propio valor y en el contacto con uno mismo.

Todos los seres humanos utilizan este tipo de defensa narcisista en el campo de las relaciones, con importantes diferencias en lo relativo a la frecuencia y la intensidad.

También es indispensable un cierto grado de amor propio. No obstante, cuando sobrepasa el límite y se convierte en arrogancia egocéntrica, revela, con toda probabilidad, una autoestima deficiente que el autoensalzamiento debe compensar. El narcisismo positivo de semejantes personas es muy escaso. En el fondo nunca están satisfechas consigo mismas, bien porque no se consideran lo suficientemente buenas o porque se obligan incesantemente a ser cada vez mejores. El sentimiento de seguridad, confianza y bienestar puede mantenerse algún tiempo pero no de forma estable, y el miedo a no ser capaces de satisfacer sus propias expectativas o las de los demás acecha de continuo. En contextos clínicos, a estas personas se las denomina “narcisistas”; a veces también decimos que padecen un “trastorno narcisista de la personalidad”. Con todo, hay que ser muy cuidadoso a la hora de emitir este diagnóstico, puesto que no sólo es controvertido: también está sujeto a interpretaciones culturales –lo que queda plasmado en su ausencia de la clasificación internacional de trastornos psíquicos (ICD). Parece pues más oportuno hablar de un perfil narcisista de la personalidad o de rasgos de personalidad narcisista. Es en este sentido en el que utilizo los términos “narcisismo” y “narcisista” en este libro.

Así entendido, son narcisistas las personas que tienen dificultades para regular su autoestima y buscan salvación en delirios de grandeza o en la fusión amorosa con un otro idealizado, que apenas puede recurrir a su narcisismo positivo, en sentido de amor propio

y autoestima, y que dependen excesivamente de ratificación exterior para sentirse valiosas.

Vamos a distinguir entre dos clases de narcisistas o patrones de reacción narcisista: el narcisista abierto (o grandioso, impasible e insensible) y el narcisista encubierto (o inferior-depresivo, hipervigilante y sensible). El narcisista abierto se caracteriza por su afán de poder, por ser desconfiado, arrogante, agresivo, egocéntrico, soberbio, y por no prestar apenas atención a las reacciones de los demás. Adopta la posición del “emisor” del que parte toda la información, no le gusta escuchar y apenas procesa lo que dicen los demás. El narcisista encubierto se muestra en cambio como un “receptor altamente cualificado”. Esto significa que escucha atentamente para reconocer las señales de rechazo y crítica. Es extremadamente sensible a las reacciones de los demás y evita ser el centro de atención. Sus rasgos de identidad son la sensibilidad, la timidez, la depresión, la vergüenza y el sentimiento de humillación.

Estos dos perfiles narcisistas se corresponden fundamentalmente con la variante masculina y femenina del narcisismo, tal y como las he descrito en mi libro *Narcisismo femenino*. Masculino y femenino no significa necesariamente que solo puedan adscribirse varones al primero y mujeres al segundo. No, ambos sexos pueden encarnar estos dos perfiles. Con todo, la mayoría de las mujeres manifiestan una forma femenina de narcisismo, y la mayoría de los hombres una forma masculina.

## PREGUNTAS PARA LA AUTORREFLEXIÓN

Presento en lo que sigue un cuestionario destinado a la autorreflexión. No se trata de un test de narcisismo, sino de preguntas ordenadas a averiguar cómo tiende usted a sentirse y comportarse en las relaciones. Las preguntas no pretenden arrojar ningún diagnóstico, sino ayudarle a que tome conciencia de sus sentimientos y el modo en que suele reaccionar.

### 1. Se siente seguro y cómodo

	Verdadero	Parcialmente verdadero	Falso
Cuando está solo			
Cuando está con su pareja			
Cuanto más afectivo e íntimo se torna un encuentro			
Cuando conoce a alguien que le atrae como posible pareja			
Cuando está con amigos			
Cuando conoce a personas nuevas			

Cuando está en privado con desconocidos			
Cuando se relaciona con desconocidos en el trabajo			

## 2. Su conducta y actitud ante las relaciones

	Verdadero	Parcialmente verdadero	Falso
Se acerca abiertamente a las personas y les otorga un voto de confianza			
Se mantiene tímidamente apartado			
Se abre a la gente y llama la atención de los demás			
Muchas personas lo aprecian y quieren sin tener que hacer grandes esfuerzos para conseguirlo			
Desconfía de las promesas de amor porque ya ha tenido muchas experiencias negativas			
Acepta rápidamente una propuesta amorosa porque lo desea intensamente y se deja persuadir con facilidad			
Se siente obligado a gustarle a todo el mundo y desea ser querido por todos			
Se toma la molestia de adaptarse a otras personas, empatizar con ellas e interesarse por sus asuntos			
Enseguida sospecha que va a salir perdiendo en una relación			
Se lleva bien con los demás y disfruta de su compañía			

## 3. Su reacción ante el fracaso, las críticas y la falta de aprobación

	Verdadero	Parcialmente verdadero	Falso
Se siente ofendido con facilidad y se retrae deprimido			
Se enfada y exige aprobación			
Es capaz protegerse y de afirmarse a sí mismo			
Cuando no recibe aprobación se siente carente de valor			
Necesita recibir mucha atención por parte del otro para convencerse de que está realmente interesado por usted			
Interpreta rápidamente el repliegue de los demás como un rechazo personal			
No le interesan las personas que no le aprueban o admiran			
Es capaz de darse a sí mismo y a los demás un espacio propio			
Interpreta una opinión discordante con la suya como un rechazo			
Las personas que más le gustan son las que que le aprueban y admiran			
Tiende a responder con violencia verbal o física cuando se siente ofendido			
Se impacienta rápidamente			

#### 4. Su capacidad para regular su autoestima

	Verdadero	Parcialmente verdadero	Falso
Cuando su autoestima se desestabiliza negativamente, necesita algunos días para volver a sentirse bien			
Cuando está solo apenas le sale nada bien			
Cuando está solo cae en una depresión			
Sin la afirmación de los demás se cuestiona a sí mismo			
Cuando está mal se controla y no deja que los demás lo perciban			
Reprime el miedo y el dolor			
Cuando se abre afectivamente se siente desamparado			
Puede tranquilizarse, animarse y consolarse a sí mismo			
Sabe cuidarse y afirmarse a sí mismo			

Ya que no se trata de ningún test oficial tampoco arroja resultados universales. Pero quizás le ayude a identificar las tendencias que priman en su comportamiento y vivencias. Los puntos en estas tendencias que no se correspondan con sus representaciones e indiquen la presencia de dificultades le ofrecen también un punto de referencia para posibles cambios.

Sobre el punto 1: si la respuesta mayoritaria es “falso” significa que tiende a sentirse inseguro e incomodo en las relaciones.

Sobre el punto 2: si ha respondido mayoritariamente “verdadero” significa que su actitud ante las relaciones tiende a ser negativa.

Sobre el punto 3: si la respuesta mayoritaria ha sido “verdadero” tiende a sentirse ofendido y rechazado.

Sobre el punto 4: si la respuesta mayoritaria es “verdadero” tiene ciertas dificultades para regular su autoestima.

1. Real 1999, página 40.
2. Joffe y Sanler 1967, en Kernberg/Hartmann 2006.
3. Mentzos 1991, página 56.

# Narcisismo y narcisismo complementario

## 4

El narcisista y el narcisista complementario se complican, como el sol y la sombra. Convergen como pareja sin sospechar lo mucho que se parecen y a pesar de las notorias diferencias que muestran de cara al exterior.

“La personalidad del narcisista complementario también tiene una estructura narcisista, solo que de signo contrario”.<sup>1</sup> El narcisista está encerrado en la grandeza de su yo, mientras que el narcisista complementario ocupa en relación a él una posición de inferioridad. El narcisista vive su narcisismo abiertamente, tiende a la dominación, al egoísmo, a la desconfianza. El narcisista complementario, en cambio, vive en un narcisismo encubierto caracterizado por la timidez, la excesiva sensibilidad y la infravaloración de sí mismo.

En lo tocante a su conducta relacional, el narcisista abierto se pone más a la defensiva y mantiene más claramente la distancia emocional, siguiendo un patrón de apego evasivo. Por eso pasa por ser el egocéntrico de la relación. El narcisista complementario, en cambio, parece altruista y abnegado. Y pese a ser el más necesitado de apoyo tiende a evitar relaciones demasiado estrechas por miedo al rechazo.

La causa de este “reparto de papeles” reside en la estructura psíquica interna de las personas narcisistas, cuya vivencia está desdoblada: grandeza y superioridad por un lado, por el otro nulidad, insignificancia y minivaloración, llegando incluso al sentimiento de inexistencia. En otro lugar, y con ayuda del modelo de desdoblamiento narcisista, he tratado detenidamente el tema.<sup>2</sup> Ambas caras, ambas vivencias: grandeza y sentimiento de inferioridad, forman conjuntamente el llamado falso yo y dan expresión a una vivencia frágil de uno mismo. Ninguna de ellas, empero, se corresponde con la verdadera naturaleza de la persona, que no es tan insignificante como su sentimiento de inferioridad le hace temer ni tan grandiosa como desearía ser. Los narcisistas apenas tienen acceso a su verdadero yo, pues con el correr del tiempo este lado ha ido retirándose progresivamente. Y es sin embargo en la experiencia del verdadero yo donde tenemos acceso a nuestra propia identidad, al respeto y la confianza hacia nosotros mismos, así

como a nuestros verdaderos sentimientos y necesidades. Sobre esta obstrucción se monta el característico autoextrañamiento del narcisismo que la grandiosidad (belleza, rendimiento, símbolos de estatus, perfección, etc.) intenta compensar.

Las personas, por regla general, buscan en las relaciones un perfil complementario. En las parejas narcisistas, el narcisista abierto busca al encubierto, el presuntuoso busca al inferior o el masculino al femenino. El deseo que anida aquí es desarrollarse plenamente con ayuda del otro y sanar las carencias, heridas y rechazos del pasado.

La conducta complementaria se convierte en un trastorno “cuando ya no se puede elegir libremente y se torna compulsiva”<sup>3</sup>, dificultando el desarrollo de ambas partes.

De esta manera ambos miembros se descargan, por así decir, de un lado de su yo, y lo viven a través del otro. El narcisista abierto ya no tiene que vivir su sentimiento de inferioridad cuando se empareja con una mujer que ocupa el otro polo. Puede entonces ser el hombre fuerte y dejar que su mujer encarne la debilidad. La ventaja que en esta operación obtiene la mujer es evidente. Descarga la responsabilidad sobre los hombros del otro, ya no tiene que tomar decisiones ni hacer esfuerzos. Es una constelación muy común en las mujeres que padecen trastornos alimentarios.

El arreglo, sin embargo, no puede funcionar a la larga. ¡Qué tormento para el hombre no poder permitirse ser débil, y qué enorme pérdida representa para la mujer no poder sentir y vivir su fortaleza!

No obstante, ella sigue obteniendo un beneficio, pues puede proyectar en el hombre las aspiraciones de grandeza que le avergüenzan, protegiéndose así del egoísmo y la necesidad de hacerse valer. Por eso las parejas de los narcisistas grandiosos parecen a menudo personas modestas y hasta sumisas. Aquí sin embargo las apariencias engañan, ya que no renuncian a su grandeza, sino que la muestran de un modo diferente. Impulsando la carrera de su marido también ella gana preeminencia e importancia. Su entrega no es tan altruista como parece a primera vista, pues a través de ella ejerce un considerable control sobre el otro, porque la independencia no está permitida. Semejante relación puede acabar por volverse asfixiante y empujar al hombre a buscar vías de escape fuera de la pareja, en una amante, por ejemplo, o en la práctica de un deporte o hobby que lo absorba enteramente.

Es lo que le ocurrió a Sonja, cuyos primeros años con Benedikt habían sido maravillosos. Ella y su marido estaban enamorados, eran inseparables, y a los ojos de los demás formaban un “pack”. Siempre estaban juntos, salvo cuando Benedikt tenía que trabajar. El deseo de Sonja de secundarle en todos los aspectos le satisfacía por

completo. Tenían los mismos gustos, los mismos hobbies y pasaban juntos todo su tiempo libre. Para ella el amor significaba tenerlo sólo y exclusivamente para ella. Pero las cosas se complicaron cuando, tras la boda, llegó su primer hijo. Ya no podía hacerlo todo con él, pero él no renunciaba a sus proyectos y hobbies. Se sentía relegada, sola y falta de amor. Ninguno de los dos demostró aquí tener suficiente flexibilidad para readaptarse a las circunstancias. Los dos se aferraron a sus representaciones ideales debido a la estructura narcisista de la personalidad de ambos y no pudieron adaptarse a la nueva situación. Ella reclamaba la pervivencia de la unidad con él, mientras que él se reafirmaba aún más en su independencia. Prefería esquiar o jugar al fútbol antes que ocuparse de su familia y compartir su tiempo con ella. Sonja vivía su conducta como ausencia de amor y sus reproches e infelicidad iban en aumento, entre otras cosas, porque Benedikt no asumía las responsabilidades ligadas a la paternidad.

El problema al que se enfrentaban no era tanto el enfriamiento del amor como su incapacidad para llevar adelante una vida común. Cuando la diversión de los primeros años tocó a su fin y el día a día les exigió responsabilidad y entendimiento mutuo se sintieron sobrepasados. El caudal de su relación se secó con la llegada del matrimonio y la paternidad, pues aniquilaba el concepto idealizado que ambos tenían del amor y de la unión. Su ideal no encajaba con la realidad de una pequeña familia, si bien ambos se habían trazado la meta de fundar una. Él buscaba la salvación fuera del hogar, en ámbitos en los que divertirse y evadirse de las cargas que lo oprimían. Ella procuraba recuperar su amor mediante el perfeccionismo y la adaptación. Su gran temor era dejar de gustarle y que la abandonara. Así que adelgazó algunos kilos y se arreglaba antes de que él llegara a casa para mostrarle su mejor aspecto. Claro está que no consiguió reconquistar su amor por esta vía, y al poco tiempo cada cual siguió su camino para satisfacer su necesidad de amor ideal, libertad y divertimento.

No eran conscientes de que ambos tenían dificultad para el compromiso, pues no habían aprendido lo que significaba confiar de verdad en el otro. Daban vueltas en torno a las apariencias para salvar una relación que habría debido empezar en ese momento.

1. Willi 1983, p. 76 y ss.

2. Wardetzki, *Weiblicher Narzissmus*.

3. Willi 2008, p. 322.

# Narciso y Atenea. Los protagonistas

## 5

“Cuando Narciso encontró a Atenea...”<sup>1</sup> –podría rezar el título de las relaciones narcisistas. Pues Narciso y Atenea son los protagonistas, ya que ejemplarizan el perfil narcisista de la personalidad, con todas sus vulnerabilidades y dificultades relacionales. Es muy posible que Narciso y Atenea se atrajeran fuertemente al principio. Su encuentro, pese a ello, no habría sido el comienzo de una historia con final feliz.

La leyenda de Narciso constata que el narcisismo no es un tema moderno, sino un problema universal ligado a la naturaleza humana. No ha habido ni habrá época o siglo en la que el ser humano no se vea confrontado con el problema de la autoestima dañada y sus secuelas. La historia de Narciso describe básicamente lo que el destino depara a los narcisistas, a las personas que deben a él, no sin razón, el nombre de la estructura de su personalidad.

El mito cuenta que Narciso es un joven extraordinariamente bello fruto de la violación que la ninfa Liríope sufrió por parte del dios del río Cefiso. El vidente Tiresias, a quién Liríope pidió consejo, profetizó al joven Narciso una larga vida –siempre y cuando jamás se conociera a sí mismo.

Su belleza atraía tanto a hombres como a mujeres, pero él rechazaba el amor de todos “porque se sentía obstinadamente orgulloso de su propia belleza”<sup>2</sup> y era incapaz de dar o recibir amor. Narciso no abría su corazón a nadie, tampoco a los que lo amaban. Pero el efebo no sólo rechazaba su amor, también arruinaba la vida de sus admiradores y admiradoras. Así por ejemplo, el sufrimiento amoroso consumió hasta la muerte a la ninfa Eco, que había sido rechazada por Narciso. Y Aminias, su más porfiado pretendiente, recibió de narciso una espada con la que se quitó la vida.

La diosa Artemisa vengó su muerte, castigando a Narciso a “amarse inalcanzablemente a sí mismo”. En la vida de Narciso todo giraba en torno a sí mismo, los demás solo desempeñaban un papel de comparsa. Tras una partida de caza se sentó a descansar junto a un manantial y vio reflejado en el agua su hermoso rostro. Narciso quedó prendado de aquel fascinante joven. Intentó abrazarlo y besarlo, hasta que se dio cuenta

de que se trataba de él mismo: “Pronto se reconoció a sí mismo y permaneció embelesado contemplándose en el agua una hora tras otra. ¿Cómo podía soportar el hecho de poseer y no poseer al mismo tiempo?”.<sup>3</sup> Cautivado por su belleza, no pudo separarse de su reflejo, y le invadió el deseo de fundirse amorosamente con su imagen, hasta que acabó muriendo presa del agotamiento y la tristeza. Su imagen fue lo único que lo acompañó hasta la muerte. En el lugar donde yacía su cuerpo creció un narciso blanco con pétalos rojos y amarillos en forma de corazón. De sus hojas sigue destilándose un remedio para las heridas.

Narciso tiene un padre inalcanzable que, como dios fluvial, procede de un elemento en incesante cambio. En este sentido es inaprensible, no ocupa un espacio definido, y además es violento. Su madre, la joven y ágil ninfa, le ofrece poco calor maternal e idealiza a su hijo, o lo convierte en una pareja sustitutiva. El joven se halla a merced de su capricho e inconstancia. El origen de sus problemas de relación y de su pérdida de identidad se halla pues en las deficiencias de su relación primaria de apego. Sus relaciones se basan fundamentalmente en la admiración y la apariencia. Carecen de profundidad, porque Narciso, que rechaza el amor y la cercanía, lo impide. El joven prefiere –al estilo narcisista– replegarse en sí mismo.

Las personas con rasgos de carácter narcisistas no saben quiénes son realmente, se ignoran a sí mismas. Sólo conocen la imagen con la que ellos mismos se han identificado: la bella y egocéntrica imagen que aspira a la perfección, la belleza eterna, el inmenso atractivo. Están ciegas para todo lo demás, solo son capaces de mirar fijamente esa imagen. Y con ello no solo minan sus relaciones, sino que tampoco son capaces quererse a sí mismos: sólo consiguen consumirse de amor hacia sí mismos. Los narcisistas dejan un “rastrosangriento” de relaciones pasadas tras de sí, y a menudo no son conscientes de la tragedia que entrañan las rupturas y rechazos amorosos y afectivos. La aspiración a esa bella imagen y a la pareja ideal se sitúa en primer plano, se convierte en el sentido de sus vidas y en su única fuente de autoestima. Al final acaban solos y no en pocas ocasiones sucumben al dolor de la ausencia de relaciones. O se refugian en las drogas u otras adicciones tales como el alcohol, los trastornos alimentarios o la “solitaria” adicción a Internet y los juegos de azar.

Atenea, el complemento femenino de Narciso, es la orgullosa y bella hija de Zeus, su predilecta, y destaca como diosa de la sabiduría y de la hábil dirección de la guerra por sus grandes hazañas. Pese a ello, sufre de hambre emocional. Según la leyenda, no tiene madre, pues fue parida por una cabeza masculina, la de Zeus. Ninguna figura femenina

guía sus pasos: su madre ha sido devorada por Zeus y ella misma mata sin querer a Palas, de su misma edad, en un torneo. Queda desde entonces eternamente ligada por la fidelidad a su padre e identificada con lo masculino. Su marcado carácter intelectual y su diligencia no ocultan el insaciable deseo de cercanía y reconocimiento que acechan tras su perfecta fachada. Se la describe como orgullosa, libre y solitaria. Si a todo esto añadimos un traje elegante, éxito profesional y confianza en sí misma, obtendríamos el perfil femenino que abunda en nuestros días entre profesionales de éxito y solteras.

Lo que caracteriza a Narciso, Atenea y a las personas de nuestra época con rasgos narcisistas de la personalidad son los siguientes aspectos:

- No saben quiénes son realmente y en lo esencial nunca llegan a conocerse a sí mismos.
- Se identifican más con una imagen de sí mismos que consigo mismos.
- También cuando se trata del otro se interesan más por la imagen ideal que por el ser humano real.
- Utilizan al otro como un espejo que solo ha de reflejar lo bello y perfecto.
- Su amor por sí mismos no es más que un enamoramiento pasajero, el amor por esa imagen perfecta, no una verdadera aceptación de sí mismos.
- A pesar de anhelar el amor, su capacidad para amar y aceptar amor está seriamente dañada.
- Se ocultan tras una máscara perfecta de belleza, rendimiento, atractivo, esbeltez y perfeccionismo, una fachada tras la que esconden su inseguridad, su sentimiento de inferioridad y su deseo de cercanía.
- Creen tener que ser algo especial para conseguir reconocimiento y admiración. No se muestran como son ni muestran lo que en realidad sienten, a menudo ni siquiera lo saben.
- A través de su pareja, buscan satisfacer un profundo anhelo de ser aceptados, amados y de poder mostrarse como realmente son, esto es, a una madre amorosa, a un padre protector y benévolo.
- Lo que en ellos desea ser amado no es sólo el hombre o la mujer adultos sino, por encima de todo, el lado infantil de su yo, que ha permanecido insatisfecho, carente de amor, temeroso y desprotegido.

Cuando Narciso y Atenea se reúnen, se embarcan en una relación narcisista: Él eleva su autoestima gracias a la admiración que recibe de esa maravillosa mujer; ella se siente revalorizada por la belleza de él. Mientras ella se identifica con su yo idealizado, él se convierte en su yo sustitutivo idealizado y viceversa. Cada uno toma del otro, por así decir, un ideal que él mismo no posee.

Otra característica de las uniones narcisistas es la búsqueda de la figura ausente del padre o de la madre en la pareja. A Narciso le falta la figura paterna, porque su padre era inaccesible. Solo se identifica con la madre, esto es, con lo femenino. Por su parte a Atenea le falta la figura materna y se identifica con lo masculino. Por ello Narciso reacciona ante la mujer enérgica y atractiva, buscando a través de ella al padre ausente. Atenea, en cambio, cree poder encontrar el amor incondicional de una madre en el hombre bello, idolatrado, querido por todos e identificado con lo femenino. Ambos esperan encontrar en el otro aquello que les falta. Pero no pueden dárselo el uno al otro, y por ello la decepción es enorme.

La relación entre ellos funciona tanto tiempo como el otro se corresponda con la imagen ideal. Pero en el momento en que se comprometen comienzan a reconocer las carencias del otro y la relación se rompe. Como ambos están profundamente heridos, esperan salvarse y hacer realidad sus anhelos a través del otro, pero no manifiestan sus deseos y necesidades por miedo a sentirse heridos de nuevo y a ser abandonados. El perfil narcisista de la personalidad, así visto, se revela como una actitud defensiva cuya finalidad es protegerse de futuras heridas y rechazos. Nadie puede herir el corazón de quien no lo abre. Esta coraza para todos los golpes, pero a la par amuralla al corazón y lo hace inmune al amor.

1. En referencia al programa de la *Süddeutscher Rundfunk* de Hoffmann-Axthelm titulado “Cuando Narciso besó a Atenea. De enamoramientos y desencuentros”.
2. Esta y las siguientes citas del mito de Narciso han sido tomadas de Robert Graves, *Los mitos griegos I*, Alianza Editorial, Madrid, 1998; aquí p. 316.
3. *Ibidem*, p. 317.

# El amor es...

## 6

... cuando dos personas se funden en una y se entregan enteramente la una a la otra. Nos conocemos, nos enamoramos, nos comprendemos y deseamos permanecer siempre juntos. Como en los cuentos infantiles: se enamoran, se casan, y después... vivieron felices y comieron perdices. Una romántica idealización del amor y la pareja con la que nos engañan en innumerables canciones y cuentos. El mensaje reza: sólo tú puedes hacerme feliz, sin ti no soy nada, somos uno y siempre estaremos juntos.

Por desgracia, la puesta en práctica de este ideal fracasa, porque este tipo de relaciones idealizadas tienen muy pocas posibilidades de consolidarse en la realidad. Muchas terminan a los pocos meses, o como mucho tras un año o dos. Es decir, cuando el estado de enamoramiento toca a su fin y hay que encontrar una nueva forma de amor y convivencia. Y ese precisamente es el momento decisivo, o mejor dicho, el momento peligroso para las parejas narcisistas, pues es cuando uno tiene que confiar en el otro y reconocer quién es en realidad, prescindiendo de imágenes idealizadas. ¿Puede cumplir su promesa de darme cuanto necesito? ¿Puede convertirse en el padre ideal, en la madre anhelada? ¿Resultará a la larga tan estupendo como parecía al principio? Muchos optan aquí por el sueño de una relación en detrimento de la realidad de la pareja, porque la última jamás será tan hermosa y satisfactoria como la soñada.

En la vida de Sylvia solo ha habido relaciones de pareja breves y ahora, con algo más de 40 años, se lamenta de no tener un compañero junto al que poder fundar una familia.

Sylvia es un tipo de mujer muy frecuente en la actualidad: autoconsciente, soltera, profesionalmente exitosa. Es ambiciosa, trabajadora y toma las riendas de su vida. Pero tiene un problema: las relaciones amorosas. Hasta la fecha, todas sus relaciones habían acabado en ruptura, bien porque los hombres la habían abandonado o porque ella había roto abruptamente la relación. Con el paso del tiempo los emparejamientos se habían hecho cada vez más cortos y la desesperación tras la separación cada vez mayor. Cada nuevo intento reabría las antiguas heridas y despertaba en ella el sentimiento de haber fracasado como mujer. Las parejas que escoge responden a un patrón bien definido: tienen que ser hombres atractivos, tener al igual que ella una buena profesión, no deben

ser económicamente dependientes y han de tener encanto e inteligencia. El “reloj biológico” ha comenzado a sonar: tic-tac, tic-tac... lo que significa que ha llegado la hora de encontrar a un hombre para ella y un padre para sus hijos. Pero el tiempo apremia, y la presión a la que se somete no contribuye, claro está, a que deje de precipitarse de una relación a otra y acabe de nuevo decepcionada. Sylvia fuerza la búsqueda, pero al mismo tiempo, en base a sus experiencias de pareja anteriores, actúa con mucha desconfianza. Le abrumba especialmente el recuerdo de su última pareja, a la que amaba y con la que imaginaba una hermosa vida en común, pero que la había abandonado de un día para otro. No debía volver a pasar algo así.

Pero, ¿cómo evitarlo? Solo había dos opciones: o encontrar al hombre ideal o no volver a entregarse de verdad a nadie. ¿Qué caracteriza al hombre ideal? Le da todo lo que los otros no han podido darle: la ama incondicionalmente, siempre la comprende, la acepta tal y como es, se identifica con ella y nunca la decepcionará. También debe ser muy afín a ella para evitar enfrentamientos. Si ambos desean lo mismo reinará la armonía. Si de verdad la quiere, todo irá bien, será como estar en el séptimo cielo.

Sylvia conoció a Justus, que en principio no encajaba en absoluto con su modelo de hombre ideal. Su planteamiento inicial fue entonces: como pareja no puedo ni planteármelo, pero quiero embarcarme en esta aventura. Me aseguró que no estaba realmente interesada en él, pero que dado que no tenía ningún otro hombre a mano aprovecharía la ocasión para disfrutar de la relación.

Suena algo explotador, pues el hombre en sí no parece importarle nada en absoluto, sólo lo que pueda darle. Con todo, el componente explotador no es en el fondo más que una estrategia con la que los narcisistas se protegen del miedo a la cercanía. Negándose a reconocer lo importante que es para ella, Sylvia cree no tener que sentir el miedo que de hecho siente a entregarse a la relación y a que vuelvan a decepcionarla, hierla o abandonarla. Pero si se decide por él, ¿qué pasa entonces con todos los demás hombres que no va a conocer? ¿No habrá alguno mejor?

Hay que pensárselo muy bien antes de ligarse a una persona, y quizás haya algo mejor por ahí...: un razonamiento al que los narcisistas recurren a menudo para legitimar sus problemas de relación. ¡Como si ese fuera el problema! El problema real es el miedo que tienen a lo que pueda pasar si apuestan por la cercanía y le dicen “sí” a otra persona.

En el compromiso las personas se encuentran consigo mismas, pues al verse reflejadas por el otro descubren aspectos de sí que desconocerían estando solas: es lo que hace a las relaciones algo tan valioso y emocionante, a la par que amenazador. Las relaciones

humanas también nos confrontan con nuestros déficits relacionales, con nuestros profundos anhelos y nuestra cuota narcisista: las altas aspiraciones, el deseo de fusión amorosa, el miedo a las discusiones, a no estar a la altura, y el riesgo de que el otro tampoco sea suficiente para nosotros.

La aventura pasajera entre Sylvia y Justus fue dando paso a una incipiente relación. Él fue quien tomó la iniciativa, cortejándola y manifestándole claramente su interés. Ella se mostraba reservada y algo distante, porque él se aproximaba demasiado y demasiado rápido. Sin embargo, y pese a que el curso de los acontecimientos adoptaba un patrón que le era conocido, Sylvia rompió la relación. Las cosas empezaron a torcerse cuando descubrió en él aspectos negativos que apenas podía soportar. Nunca le decía que la quería, restándole así la confianza que necesitaba para confiar en él y entregarse a la relación. En cambio avivaba sus celos cuando perseguía otros intereses, haciéndola sentir relegada e insignificante. Se sentía ofendida en su deseo de atención y exclusividad, y reaccionaba con reproches, lo que a menudo desembocaba en discusiones que terminaban a gritos y dejaban a ambos perplejos.

Su más profundo deseo era que él percibiera lo que ella necesitaba. Debía saber cuáles eran sus necesidades, y satisfacerlas sin necesidad de reclamarlo, sólo de esa forma podría demostrarle su amor. Si tenía que explicarle primero lo que le hacía feliz, ¿qué valor tenían las declaraciones amorosas? Al fin y al cabo ella también tenía que adivinar sus deseos y darle el amor que él necesitaba. Y ninguna otra iba a hacerlo tan bien como ella.

Este pensamiento expresa el deseo de fusionarse, de ser uno. Este deseo se impone a todo lo demás e impide que se acepte la alteridad de la pareja, lo que imposibilita a su vez un verdadero diálogo. Las parejas que se amparan en este pensamiento, o armonizan a la perfección, o no se entienden en absoluto. Que una relación entraña trabajo y que una buena convivencia nace de limar asperezas, hacer pactos y llegar a compromisos no forma parte de su definición del amor. Para Sylvia el trabajo de pareja suponía más una forma de separación que de unión. Prefería buscarse a otro hombre que le conviniera más desde un principio a intentar conciliarse con las facetas de Justus que no le gustaban.

Sylvia había comenzado una terapia conmigo poco antes de conocer a Justus, por lo que pude ayudarla a reflexionar sobre las dificultades que entraña construir una relación. A resultas de ello comenzó a analizar la pareja no solo desde un punto de vista intelectual, sino también a admitir sus sentimientos. Comprendió lo que necesitaba realmente de él, lo que le favorecía y lo que no, y aquello que le gustaría pedirle. Esta autopercepción afectiva le causaba una profunda irritación, pues revelaba su sensibilidad,

vulnerabilidad e inseguridad allí donde hasta entonces solo había lidiado intelectualmente con los problemas. Era como si acabara de apartar las muletas en el rincón y estuviera aprendiendo a dar sus primeros pasos sin su ayuda. Había perdido el control y temía someterse si se sinceraba con él. Hasta entonces, cuando se había permitido a sí misma percibir sus más íntimos sentimientos, necesidades y expectativas, siempre se los había guardado para sí. Revelárselos abiertamente a su pareja entrañaba para ella una amenaza, porque no sabía si Justus la rechazaría, como ya le había sucedido de pequeña.

El miedo a tener que someterse al otro, a sentirse pequeño e impotente acompaña a las parejas narcisistas e impide el despliegue del amor y del afecto. Sylvia espera que Justus se someta a sus deseos y teme que él exija lo mismo de ella. Por eso tiene que mantener el control sobre él, sobre sus sentimientos y sobre la relación.

Lo que les falta a las relaciones amorosas narcisistas es “la dulce corriente del amor”<sup>1</sup>, la cual se manifiesta en:

- preocupación por el otro.
- curiosidad por el otro y por su vida.
- empatía y capacidad de comprender los sentimientos y necesidades del otro.
- una distancia óptima entre los miembros de la pareja.
- reconciliación.
- agradecimiento.
- respeto y estima.

En el vanidoso amor narcisista las personas olvidan las fechas importantes en la vida de su pareja, tienen dificultades para armonizar sus necesidades con las del otro, también para satisfacer las del compañero. En lugar de escuchar con curiosidad y atención, las parejas narcisistas muestran poco interés, por ejemplo, por las historias familiares de su compañero o compañera, o interrumpen su relato constantemente para hablar de sus propias vivencias y desviar así la atención hacia sí mismos. Se muestran pasivos a la hora de tomar partido abiertamente por la relación y por su pareja. Su indiferencia es a menudo consecuencia de la falta de empatía e interés. Están tan ocupados consigo mismos que se olvidan de los demás o sencillamente los aparcan.

En lo tocante a la distancia óptima, la postura de los narcisistas suele ser ambigua. No quieren renunciar a su completa autonomía, pero no reconocen la autonomía del otro sino que prefieren fundirse con él. Esto representa para el otro una agresión, a la que suele responder replegándose y mostrándose frío y distante.

También el rencor y las actitudes vengativas estrangulan el amor en las parejas

narcisistas. A los narcisistas les resulta difícil perdonar y olvidar. De ahí que uno de los miembros de la pareja deba oír a menudo comentarios o ironías despectivas, y no rara vez frente a terceros. La humillación es aquí un medio de resarcir las ofensas al ego en una situación en la que se sienten dominantes. Perdonar significaría dejar escapar al otro sin castigo, con la venganza en cambio, le devuelven el daño y la frustración sufridas.

Pero también la indiferencia y la defensa minan cualquier relación amorosa. Los narcisistas no suelen ser capaces de encajar críticas, de enfrentarse a los errores cometidos y reconocer sus errores, menos aún de corregirlos. En lugar de ello se repliegan en sí mismos y eluden el tema. No soportan haber hecho algo mal, pues esto supondría el derrumbe automático de su autoestima. Se sienten avergonzados, pero de cara al exterior adoptan una actitud defensiva, justificándose o culpabilizando al otro.

La incapacidad para establecer un “sentimiento del nosotros”, una experiencia común, un “nosotros viviéndonos a nosotros mismos”<sup>2</sup> en el que cada uno se percibe a sí mismo tanto como al otro, es un factor de peso en el fracaso de las relaciones narcisistas.

[1.](#) Akhtar 2006.

[2.](#) Bergmann, citado por Akhtar.

# ¿Quién se entrega a quién?

## 7

Un tema central en las relaciones narcisistas es: ¿Quién se entrega a quién?

El terapeuta de parejas Jüng Willi abordó este problema, ya a mediados de los años setenta, con ayuda del concepto “colusión narcisista”, que sigue vigente en la actualidad. Willi entiende por colusión el conjunto de temas conflictivos en el seno de una pareja. Si este no se resuelve, la pareja no puede desarrollarse favorablemente sino queda absorbida por él, enredada en su conflicto fundamental, lo que a su vez provoca una respuesta defensiva por parte de sus miembros.

“El tema de las relaciones narcisistas gira en torno a las siguientes preguntas: el amor y la pareja, ¿qué grado de entrega exigen, qué grado de autonomía permiten? ¿Dónde debemos marcarnos distancias y dónde fundirnos el uno con el otro? ¿En qué medida debe mi pareja identificarse conmigo, vivir para mí y elevar mi autoestima y en qué medida debo yo en cambio apoyarme en él para mejorar?”<sup>1</sup>

En el pasaje citado de Willi se mencionan problemas centrales, conflictos que reencontrará en las parejas que a modo de ejemplo se describirán en este libro.

- En unos casos el problema será el sometimiento a las expectativas de la pareja y el alto precio de la renuncia a uno mismo. Aquí amor aquí significa autoentrega. Lo único que cuenta es lo que satisface y hace feliz al otro, no lo que es bueno para uno mismo.
- En otras ocasiones, el tema central de la relación radicará en adornarse con la pareja para revalorizarse a uno mismo.
- Para otras parejas la cuestión primordial radicará en la distancia a la que deben mantenerse el uno del otro. En las parejas narcisistas, fusión simbiótica y distancia casi insalvable se alternan a menudo. Desean, o bien una intensa proximidad –hasta que aparece el temor de ser absorbido por el otro–, o bien una distancia exagerada –ligada a sentimientos depresivos de abandono.

Los miembros de la pareja esperan en todos los casos que el otro sea de una determinada manera. A ninguno de los dos les está permitido ser, “sencillamente”, como son, por mucho que lo deseen.

Estos rasgos no solo aparecen en el seno de la pareja, sino también en las relaciones familiares y de amistad. También en ellas han de decidir los implicados si se entregan al otro o si quieren imponer sus propios deseos y representaciones.

En mi seminario para mujeres, que lleva por título “¿Quién se entrega a quién?”, las participantes refieren quejas como estas:

- No me atrevo a mostrar mis necesidades.
- Es tan dominante que a su lado me siento como un ratoncito.
- Cuando amo a mi pareja la pongo en un pedestal.
- Siempre me adapto a sus deseos y necesidades; ya no sé ni quién soy.
- Ya ni siquiera me atrevo a confiar en un hombre porque desde ese mismo instante me pierdo a mí misma.
- Cuando él no está me ocupo de mí misma, pero en su presencia sólo estoy pendiente de lo que él necesita.

La lista es interminable, pero creo que esta pequeña selección basta para describir la situación de las mujeres afectadas. Se sienten inferiores, se subordinan, ponen al hombre en un pedestal y sufren.

Aquí el tema de fondo es: “¿puedo ser tal como soy o tengo que ser a través de ti?”. Para los miembros femeninos de parejas narcisistas la respuesta es clara. Reza: “No, nunca soy como soy, y tampoco me muestro como soy, porque soy a través de ti. Por eso tengo que gustarte. Eso es más importante que ser yo misma”.

Las participantes describieron a sus maridos como dominantes, en parte autoritarios, ausentes, fríos y carentes de empatía. A través de su entrega personal, las mujeres evitaban causar una impresión negativa y que sus maridos las amaran. A ninguna de las partes, claro está, les salía la cuenta: las mujeres se sentían tan poco amadas como los hombres.

El dramatismo se hizo patente cuando una de las participantes confeccionó una escultura en la que se representaba a sí misma y a su marido. Las esculturas son un recurso frecuentemente utilizado en la terapia para arrojar luz sobre el tema de conflicto de las parejas. Ambos miembros de la pareja adoptan juntos la posición de una estatua que representa cómo viven la relación. Si uno de los componentes de la pareja no está presente, otro asistente o yo misma interpreta el papel del marido o de la mujer ausente.

Esta es la escultura que representó la participante del seminario:

Su marido se sitúa de pie frente a ella, dándole la espalda; su brazo izquierdo se estira hacia atrás en dirección a ella. Ella, por su parte, está arrodillada detrás de él y alarga

ambos brazos hacia su marido, pero no puede alcanzar sus manos. Esta postura expresa su suplicante ruego: ¡Libérame de mi insignificancia, de mi trivialidad! Pero al mismo tiempo mira hacia el suelo, no lo ve, no está en contacto con él, tampoco consigo misma. El representante que desempeña el papel de marido está de pie, parece una estatua de piedra, siente dolor en el brazo izquierdo y en la espalda, pero no puede moverse. Se siente atrapado, “terriblemente” solo, pero también furioso por no poder moverse. También en la realidad padece el marido de rigidez en la columna vertebral. ¡La analogía física de su estado anímico! El estrechamiento y rigidez de la relación se manifiestan en forma de rigidez corporal. Paralelamente, la rigidez corporal favorece la rigidez emocional. La una fomenta la otra.

Cuando la mujer se da cuenta de que en esa postura no consigue ver a su marido alza la cabeza. En ese momento siente el impulso de levantarse, pues solo mirando al suelo consigue permanecer en posición de inferioridad. Para relacionarse con su marido tiene que poder verlo primero, y la única forma de conseguirlo es alzando la cabeza y levantándose. De ese modo también el hombre puede moverse, volverse hacia ella y cogerle las manos. Este movimiento es bueno para ambos. Ella se siente importante y percibe su fuerza, y él puede sentir afecto por su mujer.

Este ejemplo pone de manifiesto que en realidad ocurre lo contrario de lo que muchas mujeres esperan. No es a través de la sumisión y la entrega personal como se consigue reconocimiento y amor, sino mediante la disolución del desnivel arriba-abajo, es decir, a través de la paridad.

La escultura, con todo, se representó sin la participación del marido real. Que él pueda decidirse en favor de una relación basada en la igualdad es tan incierto como el hecho de que la mujer abandone en lo sucesivo su actitud de entrega personal. Pero al menos conoce por experiencia cómo abandonar la posición de inferioridad y ha visto que la relación comienza ahí donde los seres humanos se perciben, lo cual significa: te miro a la cara y percibo cómo te sientes en esa postura. Nada sabemos de si este movimiento funcionará o no, pues las relaciones narcisistas a menudo se rompen cuando el miembro sometido de la pareja exige que lo miren a la cara.

1. Hagamos una breve mención a los otros tres temas de colusión de Willis: el oral (deseo de asistencia), el autónomo (el deseo de autonomía), la edípica (deseo de hegemonía masculina). Más sobre el tema: Willis 1983.



# Relaciones igualitarias: ¿es eso posible?

## 8

El rasgo común de todas las relaciones narcisistas, independientemente de su naturaleza, es el desequilibrio, ya sea porque el hombre transmita a la mujer el sentimiento de ser inferior, ya porque la mujer transmita a su pareja el sentimiento de ser el mejor hombre del mundo. También en el campo profesional, político o científico establecen los narcisistas un desnivel, lo cual está estrechamente relacionado con el sentimiento de inseguridad que distingue a la personalidad narcisista, ya se trate de hombres o mujeres. Para reforzar su frágil autoestima, o bien se elevan por encima de los demás y rebajan a sus colegas, o bien elevan a los demás con el objeto de brillar y revalorizarse a través de ellos.

“Los narcisistas se sienten muy inseguros en lo que a su propio valor se refiere y no consiguen percibir a su pareja como a un individuo autónomo, sino sólo como un ‘objeto narcisista’, como una prolongación de sí mismos, algo que llena su propio yo, lo completa, adorna o eleva”.<sup>1</sup>

En la inferiorización se contempla al otro con desprecio y se lo juzga desde una actitud crítica e inmisericorde. La mirada focaliza aquí los puntos flacos del otro, no sus virtudes, de lo que resulta una convicción (“soy mejor, más rápido, más guapo, más digno de ser amado, etc., y por eso valgo más que tú”) que refuerza la autoestima.

En el caso contrario es al otro a quien se eleva, poco importa si existen o no motivos para ello. En la idealización todas las facetas del otro aparecen bajo una luz favorecedora, incluso sus lados sombríos. Este mecanismo suele funcionar al comienzo de las relaciones. Si es pasajero y se adopta en lo sucesivo una perspectiva más realista es posible que ambas caras se integren: la que nos gusta y la que no. Cuando no es el caso y la idealización continúa la ruptura se hace casi inevitable, pues ¿quién puede satisfacer a la larga una representación ideal? El idolatrado príncipe se revela como un hombre que no sólo es valiente, sino que también tiene miedo. La hermosa princesa también tiene arrugas y puede enfadarse mucho. Llegados a este punto muchas personas se separan, porque ya no pueden revalorizarse mutuamente. Se sienten estafados porque el otro no ha cumplido su promesa, y se apartan ofendidos.

Esta situación, en realidad, ofrece la posibilidad de redefinir la situación. Cuando veo al otro con sus virtudes y sus debilidades yo también puedo mostrar mis virtudes y debilidades. Sólo así se elimina el desequilibrio por el que uno ha de ser siempre mejor que el otro.

¿Qué sucede con un yo frágil cuando se ve confrontado con otro de igual fortaleza?

Las personas con una autoestima débil recurren a la comparación para estabilizarla, porque su autovaloración nunca es independiente de factores externos. Lo exterior se convierte así en una suerte de instrumento de medida del propio valor, un instrumento que solo recoge dos parámetros: mejor o peor. Cualquier igualdad se juzga en base a este criterio, por lo que el resultado final no puede ser sino un mejor o peor.

Una mujer atractiva, una colega que también tiene ideas innovadoras, una amiga que ha recibido una estupenda oferta de trabajo, una madre cuyo hijo ha prosperado socialmente: todas estas situaciones pueden poner en apuros a un yo frágil, que reaccionará cuestionándose seriamente a sí mismo: “¿Soy fea, gorda o menos inteligente? ¿Es mi trabajo menos importante? ¿Es ella mejor madre que yo?”.

Que una mujer no es menos atractiva sólo porque otra lo sea, que su éxito profesional no queda mermado por las ideas innovadoras de otra, que el trabajo de los demás pueda ser estupendo sin restarle valor al nuestro y que las madres no son ni mejores ni peores sólo porque un hijo consiga lo que otro no ha logrado son hechos difícilmente comprensibles para los narcisistas, que sólo se encuentran bien cuando son mejores, es decir, cuando existe un desnivel y se sienten superiores. No conocen o desean relaciones en las que ambos sean igualmente buenos y fuertes, tan poco como el hecho de que el ser diferente no implique mejor o peor, sino, sencillamente, ser diferente.

El miedo a no estar a la altura compele a estas personas a la incesante comparación, con la esperanza de ser superiores. Un esfuerzo agotador, una fuente de continuas frustraciones, pues siempre habrá alguien más guapo, más inteligente, rápido, rico, feliz, etc. En la lógica narcisista no hay lugar para una genuina satisfacción con uno mismo, solo para la permanente amenaza de salir mal parado.

1. Willi 1983, p. 67.

# ¿Quién tiene razón?

## 9

El principio de desigualdad se expresa a menudo a nivel relacional en discusiones sobre quién tiene razón o sabe algo mejor. Una simple discrepancia puede interpretarse como una agresión personal, pues lo que transmite a personas inseguras es algo semejante a: “como no lo sabes eres tonto”. El combate por la razón es en lo esencial el combate por una imagen positiva de uno mismo. Tener razón se convierte en derecho a existir, en derecho a estar ahí. “Sólo teniendo razón merezco respeto y tengo derecho a existir”.

Marie critica a menudo en la terapia a su marido, con el que se enzarzaba incesantemente en discusiones que no llegaban a ninguna parte. Ya se trate de asuntos sencillos (como qué hacer juntos ese día) o de decisiones importantes, las conversaciones desembocan en discusiones o en un sentimiento de malestar. Marie sufre mucho por este motivo, pues tiene la sensación de que su marido no la escucha ni la toma en serio, y que a sus ojos lo hace todo mal. Ella, en cambio, se esfuerza mucho por ser justa con él, lo cual hace aún más dolorosa la queja que su marido le dirige: no dejar de criticarlo y presionarlo con sus reproches.

En el caso de Marie y George se dan cita dos personas con experiencias infantiles de falta de respeto y atención que buscan ahora ambas cosas en su pareja. Naturalmente, todos deseamos que nos tomen en serio y nos escuchen. Pero ellos no pueden ofrecerse esto mutuamente, porque se sienten inmediatamente presionados por una opinión discordante a la suya, como si sólo existiera la posibilidad de subordinarse a la opinión del otro a costa de la propia persona o de rechazarla para autoprotegerse. Ellos se creen discutiendo por el coche nuevo o por la mejor administración del dinero, pero en realidad discuten por su derecho a existir. Y la discusión sólo se termina cuando uno de los dos se bate en retirada.

En Marie, sin embargo, deja un sentimiento de completa minusvaloración de su persona, un sentimiento que le resulta familiar desde su infancia. Es como si el suelo se hundiera bajo sus pies y fuera a dar a un estado de no-existencia. No le cuenta a su marido nada de esto, porque el miedo a no ser comprendida y a sentirse aún más herida le supera. George ha aprendido a ocultar sus sentimientos y reacciona negativamente a

las emociones de los demás –lo que en lenguaje especializado denominamos falta de empatía. Los sentimientos de su mujer le dan miedo, por eso tiene que rechazarlos. Si los aceptara se sentiría culpable y responsable de su insatisfacción, pero no sabría qué hacer al respecto. Así que Marie se queda sola con su dolor y la distancia entre ellos se hace cada vez mayor.

Lo que ayuda a Marie es saber qué herida de la infancia se reabre en esos momentos, qué daño le impide recurrir ahí a sus facultades adultas. Lo que estos episodios resucita es su faceta-Cenicienta, la parte de ella que se siente rechazada, despreciada, incluso a veces indigna. En ese estado sólo puede replegarse en sí misma pues, como a Cenicienta, le falta el vestido adecuado para ir al baile. En su caso esto significa una forma adecuada de expresarse, de hacer valer sus deseos y representaciones, de defenderse. Pero esto no le funciona porque su lado infantil asume el mando. La terapia presta por fin atención a esta faceta de Cenicienta y le ayuda a integrarla progresivamente (véase también el capítulo 16: El trabajo con el niño interior). Cuando ella asume la responsabilidad de su lado herido ya no tiene que hacerlo su marido. Es de suponer, con todo, que esto no sea suficiente para que la relación tenga éxito, pues también George está llamado a hacerse consciente de sus puntos heridos y a protegerse.

El ergotismo y la impresión de saberlo todo mejor que el otro también suscita gran cantidad de problemas en el ámbito profesional. Muy posiblemente tiene usted compañeros que no comparten el trabajo y lo hacen todo solos convencidos de hacerlo mejor que cualquier otro pero que al mismo tiempo se lamentan de la sobrecarga de trabajo y del poco apoyo que sus colegas le brindan. A sus ojos los demás son vagos o incompetentes; ellos los únicos que de verdad hacen algo y entienden de la materia. Miran a los demás por encima del hombro, los menosprecian y refuerzan así su autoestima. Esto repercute negativamente en el ambiente de trabajo, lo que refuerza cada vez más este patrón.

Las personas narcisistamente estructuradas ocupan a menudo puestos directivos, ya esta posición les legitima para decidir lo que es correcto y lo que no. Escuchar otra opinión y aceptarla porque otro les convenza, sin tomárselo como una afrenta personal, no funciona casi nunca. El lema para ellos reza: “El que no está conmigo, está contra mí”. Hemos sido testigos, muy a nuestro pesar, del potencial destructivo que semejante actitud entraña durante el mandato de George Bush, entre los años 2001 y 2009. Opiniones discordantes dieron pie a la ruptura de viejas alianzas, y se declaraba necesaria la destrucción del enemigo para imponer la propia visión del mundo. Se impuso la polarización entre bueno y malo que no podía sino forzar el enfrentamiento. En este

sistema había tan poco espacio para el acuerdo como para la paridad, y dominaba la ley del más fuerte, que tiene razón porque puede intimidar al otro y debilitarlo, en lugar de permitir su presencia a su lado.

La siguiente cita de Willi sobre los narcisistas bien podría ser una descripción de los fanáticos combatientes de Al Qaeda: “En su celo mesiánico, los narcisistas arrastran a sus discípulos a la guerra santa, por decirlo así, exigen fidelidad ciega y entienden que para mantener la cohesión del grupo hay que crear la imagen de un enemigo común sobre el que proyectar todo lo malo”.<sup>1</sup> Claro que esta afirmación se puede aplicar a todos aquellos que creen tener que convencer al otro para que cambie de opinión valiéndose del poder y llegado el caso de la violencia. Los encontramos en la política, en la ciencia, en las escuelas y en las relaciones de amistad y de pareja. Tras cada narcisista se esconde este tipo de combatiente, de ahí que compliquen tanto su entorno. Pues están dispuestos a poner en peligro las relaciones o destruirlas con tal de alimentar su propia autoestima.

<sup>1</sup>. Ibíd. 1983, p. 68.

# Poder y sumisión

## 10

Para Wirth, el narcisismo y el poder son hermanos siameses: el uno no puede vivir sin el otro. Con todo, no debemos olvidar que el poder no siempre se alcanza por motivos narcisistas. La jefa de un departamento, por ejemplo, tiene poder sobre sus compañeros de trabajo a consecuencia de la posición que ocupa, y la obligación aparejada a ella de tomar decisiones sobre pagos, distribución del trabajo y horarios. Y a los primeros los llamamos a menudo, y no sin razón, subordinados: actúan bajo la dirección de otro, es decir, tienen que hacerlo. Cómo se vive el poder, empero, si de forma autoritaria, egocéntrica o democrática, depende, por un lado, de las características del sistema en que se ejerce, por el otro de la estructura de la personalidad del poderoso. A los narcisistas les cuesta mantener relaciones de paridad, por lo que es de suponer que generen un desnivel de poder, un arriba-abajo, un detentar y someterse al poder. Pues en ellos sí se cumple el principio de que “el poder social se busca para compensar sentimientos de impotencia, desamparo e inferioridad”.<sup>1</sup>

Pero el poder no solo hace sentir su influencia en la sociedad, la política o la economía, también en cualquier forma de relación interpersonal y de pareja. El poder desempeña un papel crucial en la pregunta del capítulo 9: ¿quién tiene razón?, así como en la dinámica-Pigmalión del capítulo 21. Siempre que entre los miembros de la pareja no impera la paridad entra en juego el poder, ya sea porque uno de ellos se siente más inseguro que el otro, ya porque ambos luchan por ser aceptados y respetados. En semejantes relaciones, a uno se le asigna el poder y al otro la sumisión, o también: uno toma para sí el poder, el otro toma para sí la sumisión. Porque poderoso no puede ser sino aquel a quien se le da la posibilidad de serlo.

Sin embargo, también los subordinados tienen poder cuando manipulan o ejercen influencia sobre la conducta u opiniones de los poderosos, como se observa en las huelgas. También en la terapia vivimos el poder de los impotentes. Quien defiende su desamparo a capa y espada es tan poderoso que cualquier intento de ayudarlo es vano. Las personas que padecen depresiones o adicciones saben por experiencia propia a lo que me refiero.

El poder puede ser entendido como la posibilidad y capacidad del obrar humano para intervenir activamente en el desarrollo de los acontecimientos en favor de los propios intereses. Semejante capacidad exige disponer de determinados recursos, como dinero, influencia, conocimientos, información, contactos, belleza, infraestructura, etc.<sup>2</sup>

Partiendo de esta definición, cabe plantearse la pregunta de cuáles son los recursos que ha de emplear alguien en el plano psicológico para ejercer poder. Pues no son solamente los recursos materiales, cognitivos y sociales los que proporcionan poder, sino también las “maniobras” psíquicas que se utilizan consciente o inconscientemente para llevar a las personas hacia donde queremos que estén. No vamos a tratar aquí de los casos en los que alguien hace daño deliberadamente a una persona o desea enriquecerse a su costa, como hacen los estafadores, sino de cómo las personas buscan su propio beneficio en el plano psicológico.

Cuando se da un déficit narcisista, el ejercicio del poder se ordena a la estabilización de la autoestima y al sostenimiento del equilibrio narcisista. Lo que hacen para ganar poder sobre los demás puede describirse mediante el concepto denominado “expanded self”. El concepto fue acuñado por Frank Petermann y puede traducirse por “yo expandido”.

“Yo expandido” describe una “actitud acaparadora” en relación al entorno por la que se priva al otro de su propio yo. No se respetan los impulsos, sentimientos y necesidades del otro como ser independiente, sino que se lo anexiona a uno mismo con el fin de expandir el propio yo. El “yo expandido”, la expansión del yo al yo de los otros, es un mecanismo al servicio del egocentrismo. Ampliando el yo propio por medio del de los demás, el narcisista se anexiona al otro y lo convierte en objeto del amor propio. Hasta tal punto es así que para el narcisista cualquier cosa que diga el otro puede ser redefinido como producto de sus propios pensamientos. El “yo expandido” también puede vivir las acciones del otro como resultado de sus propias intenciones.

Esto significa que el narcisista lo refiere todo a sí mismo y se considera origen y autor de cuanto observa hacer a los otros. El éxito del trabajador se percibe como el triunfo del superior, o las buenas notas del hijo como un logro de los padres. Y a la inversa: el fracaso del otro se toma por propio, o uno se convierte en responsable de una desgracia con la que en realidad nada ha tenido que ver.

Por medio del mecanismo de la expansión del propio yo, la persona narcisista fuerza inconscientemente a los demás a asumir la definición que él hace de ellos. El otro será como el narcisista lo vea o quiera verlo. El nombre psicodinámico de este estado de cosas es identificación proyectiva. Esto significa que el narcisista exterioriza facetas de sí

mismo, las traslada al exterior, y que el otro se identifica con ellas. Pueden así neutralizar por ejemplo el sentimiento de ser incompetente proyectándolo en el otro, el cual lo asume como propio y se conduce, con arreglo a él, de un modo incompetente.

“Podemos imaginarnos el expanded self como el tablero de ajedrez del narcisista, y las personas que lo rodean como las figuras de las que él dispone. Para lograr que los demás participen en su juego se requiere hábiles maniobras así como la presencia en los otros de una especial estructura, de lo contrario no puede funcionar tamaño artificio”.<sup>3</sup>

Los narcisistas intentan establecer en cada nuevo contacto un “expanded self”, pero solo lo consiguen con los llamados narcisistas complementarios. Son los únicos que tienden a dejarse definir desde fuera y para quienes ser juzgados desde la perspectiva del otro puede resultar incluso protector y cercano. También ellos son narcisistas, buscan la mirada del otro y están dispuestos a pagar por ello un precio muy alto: con su independencia e identidad. A cambio reciben una referencia a su yo que toman por amor y cercanía, y a menudo sólo descubren la manipulación y heteronomía cuando ya es demasiado tarde, a veces no la descubren nunca.

La relación entre Isolde y Konrad constituye un perfecto ejemplo de ello. Pese a estar empañada desde el comienzo, es con el correr de los años cuando adopta una tendencia extremadamente destructiva. Isolde nunca había perdonado a su marido la omisión de defensa ante los comentarios de su madre cuando esta insinuó que su hijo merecía una mujer mejor. Konrad se había disculpado posteriormente por el comentario de su madre, pero había guardado silencio en su presencia. Isolde se había sentido abandonada y anhelaba con todas sus fuerzas tener a su lado a un hombre que la apoyara. La sensación de no ser lo suficientemente buena para su marido ya no la había abandonado, pues las afirmaciones de su suegra habían confirmado sus propios temores, el miedo a no ser suficiente para ese hombre. A raíz de ello, intentó convertirse en la esposa perfecta, ocupándose con diligencia de las labores domésticas, educando a los niños con esmero, siendo una excelente cocinera y cumpliendo con todas las obligaciones que se le habían atribuido. Se ocupaba además de tareas adicionales que le correspondían a su marido y lo mimaba constantemente. Sólo durante la terapia comprendió que había hecho todo eso para compensar o al menos acallar su sentimiento de inferioridad como mujer. Ya no encontraba tiempo para sí misma, se olvidó de cuidarse, y cada vez se sentía más desgraciada, pues tenía la sensación de que su trabajo no era valorado sino que se daba por hecho. Una vez le pidió a su marido que la ayudara en el jardín y tuvo que esperar “una eternidad” hasta que apareció. A menudo se le agotaba la paciencia y tenía que

lidiar ella sola con el pesado cortacésped, no sin reprochárselo a su marido mediante indirectas.

Konrad, habituado tanto en casa como en su exigente trabajo a ser valorado y puesto en un pedestal, no cuestionaba la conducta de su mujer. Al contrario, procuraba infundir a su esposa el sentimiento de ser valiosa cuando ella respondía a sus expectativas y le confirmaba en su imagen ideal: la de un hombre ante quien los demás tiemblan y cuya palabra es ley. Admitía de mala gana una opinión distinta a la suya y se sentía feliz cuando las cosas marchaban cómo el las había imaginado. Cuando ella confirmaba su hegemonía, era recompensada con armonía y palabras de afecto. Que Isolde pudiera tener deseos que él no satisfacía o que quizás no estuviera siempre de acuerdo con él ni siquiera se tematizaba. Ella se sentía demasiado inferior a él para defender su propia postura. Controlaba sus impulsos, capacidades, cualidades y deseos reprimiéndolos, e intentaba orientarse cada vez más hacia una imagen falsa de sí que bien poco tenía que ver con ella misma. Los desprecios, negligencias e incluso insolencias de su marido, o bien no los percibía, o bien los achacaba al stress del trabajo, cuando no a su propia inferioridad. Y dándole la razón fue perdiendo paulatinamente la poca autoestima que le quedaba.

La válvula de escape para evadirse de sus tensiones y conflictos internos eran la enfermedad y la renuncia. Padecía diversos dolores, alergias, alteraciones del ritmo cardíaco y problemas ortopédicos en la espalda. Las enfermedades le daban la oportunidad de rehusar cuando su marido le proponía hacer un viaje o emprender cualquier otra actividad. Con ello su cuerpo expresaba el “no” que el “expanded self” de su marido no le permitía pronunciar. Había aceptado su definición, según la cual debía soportarlo todo sin quejarse. Isolde se sentía manipulada, pero tenía la impresión de no poder llegar a él con su visión de las cosas. Como si el motivo de que él no la escuchara fuera que ya sabía que iba a quejarse. En esta relación, Konrad se había convertido en el emisor del que provenía toda información, toda definición, y ella en el receptor que todo lo recibía. La dirección de la influencia era unidireccional, de él hacia ella. El “expanded self” de Konrad se mantenía activo e Isolde buscaba pasivamente acomodo en él. En la relación con sus hijos era ella en cambio la que expandía su yo.

El paso del tiempo había hecho que Konrad se sintiera cada vez más legitimado en su posición e identificado con su imagen ideal. Isolde, por el contrario, se sentía cada día más infeliz y enferma, hasta que un día decidió comenzar una terapia: “No quiero seguir viviendo así”, fue su respuesta cuando le pregunté qué esperaba conseguir de la terapia. Konrad, en principio, no tenía motivos para cambiar nada de sí mismo, ya que hacía

recaer toda la culpa sobre ella. Me pidió que tuviéramos una sesión a solas, no para revelarme algo de sí mismo, sino para contarme la verdad sobre Isolde, la cual seguramente me ocultaba algo o me ofrecía una falsa representación de los hechos. Fue muy interesante escuchar su versión, y habría resultado de gran ayuda que ambos hubieran estado presentes para poder confrontarla como pareja. Pero lo que intentó fue enredarme en su “expanded self”, es decir, hacerme su cómplice, que aceptara su definición y le alabara, después de confirmarle en la imagen que tenía de sí mismo.

La trampa que tiende el “expanded self” es la tentación de elevar la propia autoestima a cambio de involucrarse en el juego que nos propone. Su aprobación refuerza mi autoestima como terapeuta, a cambio debo adaptarme a su lectura de las cosas. Es lo que suele ocurrir cuando uno se siente inseguro. Sometiéndome a él y obteniendo así su aprobación puedo volver a sentirme segura en mi trabajo. Es relativamente fácil sentirse inseguro al entablar relación con personas narcisistamente estructuradas, porque consiguen que su interlocutor se sienta subordinado e inferior. Los narcisistas varones, sobre todo cuando están sentados frente a una terapeuta, intentan adoptar la posición dominante. Para ello apartan primero de sí cualquier tipo de problema (yo no estoy enfermo, es mi mujer la que lo está); en segundo lugar, intentan transmitir la impresión de que ellos ya lo saben todo y de que en el fondo están ahí para protegerme.

En este punto tengo que estar muy atenta como terapeuta, pues podría caer en la situación conocida como “double-bind”. Este concepto proviene de Gregory Bateson y describe la tesitura en la que se halla quien, haga lo que haga, nunca obra correctamente. Si me supedito a él satisfago sus expectativas y le reafirmo en su idea de que es él el que tiene que enseñarme algo a mí –lo que se contradice con la imagen de la terapeuta, que debería ser más competente que el profano. Si soy incompetente, actúo incorrectamente, porque se contradice con la imagen de la terapeuta y él podría devaluarme por ello. Si por el contrario soy competente, contradigo la definición que él tiene de mí, lo que podría acabar rápidamente en una lucha de poder que le daría la posibilidad de minusvalorarme. Hay pues, siguiendo esta lógica, algo erróneo en mí.

Si en cambio me permito ser como soy y dejo también que él sea como es, lo escucho, lo tomo en serio y reacciono ante él con la distancia terapéutica adecuada, sí puedo establecer contacto. En este caso consiste en escuchar lo que tiene que contarme sobre su mujer, en preguntar e intentar descubrir cómo está. Me mantengo en una posición lo más neutral posible y no me pongo ni de su lado ni del de su mujer, sino que permito que ambas realidades se manifiesten la una junto a la otra. Se logra así, al menos, un encuentro marcado por la atención y el respeto.

El poder de la persona que construye activamente un “expanded self” radica en la posibilidad de definirse a uno mismo y a los demás, y de dirigir la relación con arreglo a las propias reglas. El lado pasivo es aquel que se somete, que asume la definición de los otros y que actúa en base a ella. El narcisista es el que construye un “expanded self” activo, el narcisista complementario desempeña el papel pasivo que se le ha sido asignado.

- [1.](#) Wirth 2002, p. 9.
- [2.](#) Ver Wirth 2002, p. 26.
- [3.](#) Petermann 1988, p. 31

# Bajo el hechizo del yo ajeno

## 11

Pero, ¿qué hace tan atractivo participar en un juego consistente en someterse a la definición del otro? Al plantear así la pregunta incurrimos en un error, porque el proceso de expansión del yo discurre en lo esencial en el plano inconsciente. El reparto de papeles, esto es, quién es el activo, el que define, y quién el pasivo, el que se adapta, tiene lugar en la mayoría de los casos durante los primeros compases de la relación.

“Estaba en casa de unos amigos, en el campo. Queríamos disfrutar de unas pequeñas vacaciones en grupo. Algunos nos conocíamos desde hacía ya tiempo, a otros no los conocía de nada. Poco a poco fueron llegando todos, hasta que sólo faltó Eberhard. La primera vez que me encontré con él ya estaba anocheciendo y apenas se reconocía a la gente con tan poca luz. Él estaba sentado en su coche y yo fuera, de pie. Me tendió la mano a través la ventanilla abierta y dijo: –soy Eberhard, ¿y tú?–. En aquella ocasión no ocurrió nada más, y sin embargo supe que en presencia de aquel hombre iba a tener que luchar por mi supervivencia. No en el sentido físico, sino psicológico. Era como si nos hubiéramos reconocido sin tener que malgastar ni una sola palabra. Me sentí rechazada, despreciada, nula, pequeña, insignificante, como si hubiera dejado de existir y él tuviera el poder de hacerme feliz o desgraciada. Viéndome a través de sus ojos me sentía una nada, una mujer confusa e insegura que no tenía modo de oponer resistencia. Me sentía indefensa, como paralizada, y sufría terriblemente. Se apoderó de mí un gran dolor y una inmensa sensación de desamparo. Como si todos, el mundo entero, me hubieran dejado sola y estuvieran en mi contra. Naturalmente, eso no era así, pero eso exactamente fue lo que yo sentí.

Percibí de inmediato la ambivalencia del encuentro: me sentía atraída por una persona que a la par me repelía, confundía y confrontaba con mis miedos interiores. Parecía perfecto, siempre ocupaba el centro de atención, todos lo aceptaban, y daba la impresión de ser feliz y no tener problema alguno. De hecho, creo que no los tenía, que no los percibía, al menos. Yo experimenté dolor, él triunfo. Sufrí hasta que hablé con una persona en la que confiaba y con la que pude sincerarme. El respaldo y el afecto me ayudaron a aliviar el dolor de los momentos más difíciles. Pero no me sentí libre hasta

que él se marchó y pude volver a ser yo misma”.

¿Qué sucedió entre Ingeborg y Eberhard? Ejemplifican el encuentro de dos personas que inconscientemente, es decir, sin que medie la reflexión, sintieron que tenían que protegerse del otro, al tiempo que deseaban profundamente ser reconocidos por él. Una ambivalencia que se repite de continuo en las relaciones narcisistas. Como si se trataran de bolas de billar que convergen y se repelen casi en el mismo instante.

El modo de poner en jaque la amenaza a la autoestima que se siente es ganar poder sobre el otro y sentirse así al menos subjetivamente superior. El otro se siente cada vez más empequeñecido, porque viviéndose a través de la definición ajena pierde el contacto consigo mismo y se debilita considerablemente. Esta es la razón por la que muchas personas se sienten inseguras en presencia de narcisistas. No se sienten libres para reaccionar espontáneamente, controlan su conducta, reprimen sus sentimientos al considerarlos inadecuados, intentan ser bien acogidos y gustar y, por encima de todo, piensan en lo que les gustaría al otro. Caen en la trampa del “expanded self” ajeno, ya no se trata de sus propias necesidades y sentimientos, sino del bienestar del otro. La recompensa de hacer que el otro se sienta bien radica en sentir que se hace lo correcto, pues a cambio se nos recompensa con armonía, cariño y receptividad hacia la relación. Y todo esto tiene el efecto de reforzar la autoestima.

Eberhard protegió su autoestima incluyendo a Ingeborg en la extensión de su yo. Esto le otorgó poder y una sentimiento subjetivo de superioridad. Paralelamente, Ingeborg adoptó la posición de inferioridad, superponiendo a sus impulsos las definiciones de Eberhard, y perdiendo así el contacto consigo misma. ¿De verdad se sentía tan insegura e impotente? ¿De verdad no podía oponerse en nada? ¿Por qué se comportaba como si estuviera hipnotizada? De alguna manera, vivía sometida a un yo ajeno y no podía distinguir si lo que quería o hacía provenía de su interior o era el resultado del dictado de Eberhard. Consiguió empero restablecer el contacto consigo misma lo suficiente como para darse cuenta de que la situación le superaba y de que para solucionarla necesitaba ayuda y consejo. Intervino aquí una regulación constructiva de su autoestima. Por fortuna, estaba rodeada de personas junto a las que se sentía segura y en las que encontró comprensión.

A mi modo de ver, este hecho es decisivo para librarse del hechizo del “expanded self”: restablecer el contacto con uno mismo, percibir los propios sentimientos, necesidades e impulsos y contar con personas que los acojan comprensivamente, un amigo, una hermana, un terapeuta o cualquier otra persona de confianza.

Cuando se permanece junto a la persona que nos envuelve en su “expanded self” parece muy difícil o incluso imposible encontrar una solución. Si Ingeborg le hubiera dicho a Eberhard que se sentía deprimida y que él la hacía sentir inferior, su respuesta habría sido: “Y ahora qué te pasa, pero si tú puedes hacer lo que quieras”.

Esta respuesta no supone ninguna ayuda, ni transmite verdadera comprensión hacia Ingeborg, ni le da la posibilidad de encontrarse a sí misma. La dinámica inconsciente entre ellos no habría desaparecido, sino que se habría reforzado: con esta frase él se encumbra, concediéndole a Ingeborg, por así decir, el permiso de ser como es. Por lo que vuelve a definirla.

¿En qué consistiría una ayuda efectiva? ¿Qué debería hacer la persona a la que se le pide consejo? En el fondo sólo se trata de estar ahí, de ofrecer consuelo si es necesario, tomarse en serio los sentimientos del otro y evitar dar consejo o emitir juicios, pues el riesgo de ofender o hacer daño a quien se siente herido y desprotegido es muy grande. El mero hecho de relacionarse con alguien atento puede tener un efecto curativo. Eberhard nunca habría podido ofrecerle comprensión y compañía, pues habría supuesto abandonar el juego de la lucha por el poder, lo que haría que él mismo se sintiera desprotegido. Tan pronto como Ingeborg se desvincula del “expanded self” de Eberhard puede volver a definirse a sí misma como la que es, lo cual le estaba prohibido dentro de la relación narcisista y era negativamente sancionado. También puede contemplar desde un punto de vista realista la imagen idealizada del otro y deshacer el hechizo.

Ante esta exposición de los hechos podría pensarse que Eberhard es el malo, el culpable, el que hace daño a la pobre Ingeborg. Me gustaría prevenir contra esta interpretación porque las cosas no son tan sencillas. Aquí no se habla de culpa, de bueno o malo, sino del intento de proteger el sentimiento del propio valor por medio de la manipulación. Es una dinámica de poder de la que participan ambas partes y que se ve precipitada por la fragilidad del yo de Ingeborg. Los papeles también podrían intercambiarse, siendo entonces Ingeborg la que define a los demás. No olvidemos que por regla general estos procesos transcurren de modo inconsciente.

# Breve guía para descubrir los enredos narcisistas

## 12

Una serie de características nos permiten reconocer cuándo se ha formado un “expanded self” entre dos personas.<sup>1</sup> Para ponerlas de manifiesto, nos vamos a servir de estas tres preguntas:

1. ¿En qué aspectos suyos puede usted reconocer que se halla bajo el “expanded self” de otra persona?
2. ¿En qué movimientos y facetas del otro puede reconocer que quiere establecer un “expanded self” con usted?
3. ¿En qué reconoce que usted mismo establece un “expanded self” con otro?

Consideremos esto detenidamente:

1. *¿En qué aspectos suyos puede usted reconocer que se halla bajo el “expanded self” de otra persona?*
  - ¿Se siente en ese contacto inferior, pequeño, no lo suficientemente bueno, insignificante?
  - ¿Se siente por el contrario especial o inadecuadamente sobrevalorado?
  - ¿Tiene al otro miembro de la relación por superior, encarna un ideal?
  - ¿Controla sus impulsos y su conducta?
  - ¿No se atreve a decirle al otro abiertamente cómo está y lo que necesita?
  - ¿Está siempre pendiente de lo que podría gustarle a la otra persona?
  - ¿Se comporta de un modo torpe e indeciso? ¿Se siente inmaduro y poco resuelto, cómo quizás le ocurría de pequeño?
  - ¿Experimenta miedo, pánico, sentimientos de abandono, depresión o estados físicos que no se adecuan a las situaciones y que a usted mismo le parecen exagerados?
  - ¿Le resulta imposible sin embargo poner freno a esos sentimientos en contacto con el otro?
  - ¿Recurre a medios adictivos para tranquilizarse, distanciarse de sus sentimientos o sobrellevar la situación?

- ¿Se mira a través de los ojos del otro e intenta satisfacer la imagen ajena?
- ¿Engaña a los demás y se engaña a sí mismo en algunos aspectos?
- ¿Finge ser la persona que no es para gustarle al otro o para ganar su aprecio?
- ¿Niega todo lo que no quiere ver en el otro?
- ¿Percibe por lo general el rechazo y la devaluación del otro sólo cuando están solos?
- Cuando está en contacto con el otro, ¿tiene dificultades para encontrar el modo de alejarse de su influencia?
- ¿Se comporta usted de una manera distinta a la habitual?
- ¿Se esfuerza mucho en la relación?

La experiencia de Lothar como director de seminarios es un claro ejemplo de cómo un grupo puede crear un “expanded self” con un profesor.

El trabajo de Lothar consistía en formar y perfeccionar a psicoterapeutas y él se sentía seguro de sus conocimientos en la materia. Se le invitó a mejorar la preparación de un grupo de psicoterapeutas clínicos y psicólogos. Los alumnos no asistían al curso por voluntad propia, sino para conservar su trabajo y siguiendo una directriz de la compañía de seguros para la que trabajaban. Muchos contaban con largos años de experiencia y la situación les resultaba enteramente ofensiva. Se sentían minusvalorados y tutelados por el Estado, y su autoestima profesional acusaba el golpe: su competencia se ponía en tela de juicio, los trataban como a “simples colegiales”. Los psicoterapeutas proyectaron su enojo sobre el profesor, que para ellos representaba la instancia estatal a la que querían combatir. Y para compensar la mengua de su autoestima, tenían que desvalorizar al profesor y situarse por encima de él.

Sin haberlo pactado de antemano, construyeron un “expanded self” que les protegía del daño a su autoestima y definía injustamente al profesor como a un incompetente. Si conseguían ponerle en ridículo, los “colegiales” lograrían sentirse superiores.

El poder del grupo era tal que Lothar asumió sin percatarse de ello la definición negativa que le habían asignado desde fuera. La tendencia de Lothar a cuestionarse a sí mismo ante las críticas también pudo favorecer esta circunstancia. Se sentía sometido a una gran presión. En vez de sentirse en su elemento, como de costumbre, su respiración se entrecortaba, y la transmisión de contenidos y el diálogo con los alumnos sufría serias perturbaciones. Comenzó a valorarse negativamente a sí mismo y a sentirse incompetente –esto es, tal y como el grupo lo había definido.

Paralelamente, se sentía atrapado en un “double-bind” que le hundía en la impotencia. Por un lado se esperaba de él que, como profesor, fuera competente, por el otro le habían definido negativamente. Decidiera lo que decidiese, no iba a hacerlo bien. Si era

competente, sus alumnos se sentirían aún más ofendidos, si era incompetente, no respondería a su papel de profesor. Lothar consiguió romper esta dinámica de poder cuando tomó conciencia de lo que estaba pasando entre sus alumnos y él, y reaccionó adecuadamente ante esta atmósfera agresiva, tensa y despreciativa. Aunque los alumnos ocupaban una posición superior, consiguió que también ellos percibieran la presión a la que se veían sometidos y la irritación que sentían.

2. *¿En qué movimientos y facetas del otro puede reconocer que él o ella quiere establecer un “expanded self” con usted?*

- La otra persona siempre muestra su mejor cara.
- A cambio espera de usted que lo idealice.
- El otro define cómo debería ser usted, habitualmente mediante un lenguaje no verbal.
- El otro espera que usted se ajuste a su definición y reacciona negativamente cuando no lo hace.
- Si su comportamiento es distinto al que la otra persona espera, intenta manipularle o despreciarle,
- o se llega a enfrentamientos manifiestos: discusiones a voces, culpabilizaciones, reproches, enormes tensiones, y en el caso más grave, la ruptura de la relación.
- Se le recompensa siempre que esté dispuesto a “reflejar el yo idealizado que la otra persona tiene de sí”.<sup>2</sup>
- Consigue satisfacer esta exigencia con cumplidos, una declaración de amor, mimos, admiración, atención, un elogio directo y dándole la razón,
- o lo consigue siendo como el otro quiere que sea y permitiendo que obtenga de usted lo que desea: por ejemplo, que se sienta orgulloso de su pareja porque desempeña a la perfección el papel de hombre maravilloso que se le había asignado y que consigue que se sienta revalorizado, o que su jefe refuerce su autoestima por haber contratado a un profesional que tiene ideas tan fantásticas y es tan eficiente como usted.
- Si a través de usted el otro se siente confirmado en su imagen ideal, la relación se relaja y se vuelve armónica.
- La otra persona le hace percibir que el poder es importante para él y no se arredra ante la idea de someterle.

En el caso de Lothar, lo que revela la existencia de un “expanded self” en el grupo es la actitud de los participantes, que se tienen por altamente competentes y fingen abrirse a las clases. La realidad es muy distinta, porque no le dan ninguna oportunidad de transmitir sus conocimientos: aprender con él dañaría su autoestima. Cuanto más empeño pone en enseñar tanto más destructivos se vuelven ellos. Vencen si Lothar se muestra

humillado, desprotegido y fracasado, porque alcanzan su objetivo: recuperar su autoestima vencéndole.

3. *¿En qué reconoce que usted mismo establece un “expanded self” con otro?*

- Usted se convierte en el emisor, el otro en el receptor.
- Usted expresa la opinión del otro, en vez de expresarla él mismo.
- Escucha por obligación y se comporta como si tuviera paciencia. Pero interiormente se siente indignado y tiene ya una réplica preparada.
- Usted influye en los demás, pero no deja que los demás le influyan.
- Se pone en escena sin mostrar consideración hacia las necesidades de los demás.
- Se siente grandioso, imbatible, aventaja a todos y está siempre en posesión de la verdad absoluta.
- Siente que satisface su imagen ideal, lo que resulta de un escasa autocrítica.
- Cuando le domina la sensación de grandeza es como si despegara del suelo, le da alas.
- Pero pierde el contacto con su verdadero yo y con el mundo real.
- También se distancia de los contactos emocionales.
- El peligro de volar tan alto reside en lo agotador que resulta mantenerse arriba y en lo dolorosa que sería una posible caída.
- Para controlar el sentimiento de inferioridad que le acecha tras esa grandiosa fachada y al que le da miedo enfrentarse, establece un “expanded self” con otra persona.

El desnivel que se impone en las relaciones narcisistas se puede explicar como sigue: “Uno se encuentra a sí mismo en el “expanded self” del otro y se torna receptor frente al emisor. Esto ofrece la posibilidad de estabilizar y asentar sólidamente los propios sentimientos de grandeza”.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. Ver Petermann 1988, p. 32 y ss.

<sup>2</sup>. *Ibíd.* 33.

<sup>3</sup>. *Ibíd.* 32.

# Expectativas implícitas

## 13

En el fenómeno que podemos denominar “expectativas implícitas” opera enteramente el mecanismo del “expanded self”. Satisfacer las expectativas que se suponen en el otro constituye un tema narcisista fundamental que patentiza la inestabilidad e inseguridad de la personalidad. Quien se siente inseguro busca confirmación exterior, y cuanto más narcisista sea más dependerá de la valoración positiva y de la ratificación para no dudar de sí mismo y evitar el desplome de la autoestima. Con el fin de conseguirlo, hará todo lo posible para ser aceptado por el otro. Estas personas aprendieron muy pronto lo importante que es satisfacer las expectativas de los demás. El adulto cree que su pareja funciona igual que una madre que no presta atención al niño más que cuando se comportan como ella desea: “¡Solo cuando llegue a ser la persona que desea me amará!”

Orientarse por las presuntas ideas del otro conduce inevitablemente a desatender lo que procede de la autopercepción. Esta última resulta perturbadora, pues puede revelar que en el fondo uno es diferente a la persona en la que se convierte por medio de la adaptación al otro. Conllevaría autenticidad, y la autenticidad es para el narcisista un territorio prohibido. La autenticidad exige una autoestima sana capaz de mantenerse en equilibrio sin confirmación externa, y eso precisamente es lo que le falta al narcisista. Así que mejor identificarse con las proyecciones del otro y convertirse en la persona que uno ve en ese reflejo.

Sobre todo las mujeres con una autoestima inestable tienden a perder el contacto consigo mismas y a orientarse por algo exterior, su pareja en nuestro caso. Se adaptan al yo extenso del otro, en el cual encuentran apoyo y orientación, con lo que asumen, por una parte, la definición que se les da desde fuera, y responden por otra a las exigencias sobre cómo ha de ser una mujer que les lanza su super-yo.

Irene comparaba este mecanismo a una caja registradora que anota cada comportamiento para después valorarlo. Cuando estaba relajada, alegre y sentimental, cuando era ella misma, se valoraba después negativamente a sí misma. También se avergonzaba de haberse mostrado así. ¿Qué iban a pensar ahora de ella? ¿Podía volver a dejarse ver en general? ¿Qué podía hacer para repararlo? La única forma de arreglarlo,

naturalmente, era adaptarse aún más a las expectativas que ella presumía en los demás y prohibirse a sí misma más rotundamente ser como era. Un círculo vicioso en el que se encontraba atrapada desde hacía mucho tiempo. Irene siempre había permitido que los demás decidieran por ella si era valiosa y digna de ser amada o no.

El origen de este comportamiento se hallaba en su historia personal. Irene se había sentido insegura e instada a adaptarse a los demás desde muy pequeña. Su madre, una mujer adicta a las drogas, la había criado sola, y cuando estaba bajo los efectos de la drogas pasaban a veces horas, incluso días, hasta que su hija podía hablar de nuevo con ella. La pequeña Irene se responsabilizaba a sí misma del repliegue de su madre: “Yo soy la culpable, he hecho algo mal, me he portado mal, porque mamá no se ocupa de mí”. La preocupación por su madre incrementaba su angustia, pues a menudo no sabía si estaba viva o muerta. Irene se recuerda a sí misma a la edad de dos años acurrucada junto a la pared y mirando absorta cómo su madre dormía en el sofá. Esperaba durante horas sin moverse, no sentía ni hambre, ni sed, ni frío, sólo un miedo atroz y un angustioso desamparo. Un trauma enorme para una niña de dos años que solo la esperanza de poder salvar a la madre hacía soportable. Y para ella salvación significaba: “voy a ser buena, no voy a molestar, voy a hacer todo para que mamá esté bien”. Decir por ejemplo que no tenía hambre, para que mamá no se sintiera culpable por no haber hecho la compra. Cuando el estado de su madre era crítico la llevaban a casa de vecinos, amigos y familiares para que cuidaran de ella. Cuando estaba con ellos, y pese a que le ofrecían un techo, comida y seguridad, se sentía una extraña, una recogida, una carga y una molestia para los demás. ¿Y qué le ayudaba a aplacar estos sentimientos? Hacerse invisible, no llamar la atención, camuflarse para que nadie se fijara en ella.

La trampa en la que caía en sus relaciones adultas consistía en intentar descubrir cuál era la reacción del otro en relación a todo lo que hacía. ¿Era rechazada y criticada o aceptada y apreciada? Lo mismo ocurría en el terreno laboral. Únicamente cuando no se sentía abiertamente rechazada dejaba de tener esa sensación de caja registradora. Pero a veces ni siquiera esto le servía de ayuda. Dependía enteramente de la confirmación exterior para alcanzar un mínimo de autoestima y sentir justificada su existencia.

Todos dependemos hasta cierto punto de la adhesión y confirmación de los que nos rodean para mantener en equilibrio o elevar nuestra autoestima; se trata de un mecanismo narcisista enteramente normal. Se desarrolla en cambio un perfil narcisista de la personalidad —esto es, una personalidad marcada por la entera dependencia de la aprobación externa para el sostenimiento o incluso la supervivencia de la autoestima— cuando la autoestima está seriamente dañada, y ello tanto más acentuadamente cuanto

más profundas sean las heridas sufridas.

Los narcisistas, debido a su marcada inseguridad, se preocupan en exceso por la impresión que causan en los demás: “¿Qué aspecto debo tener para gustar? ¿Qué tengo que hacer y qué no puedo hacer para ser aceptado? ¿Qué puedo revelar de mí mismo y qué es mejor ocultar para que me aprecien?”. Las mujeres dependen del cariño que reciben del hombre y a menudo son presa del pánico cuando sospechan que él se aleja. Buscan entonces en ellas mismas la razón de este alejamiento: él se retira porque están demasiado gordas, porque no son lo suficientemente atractivas, porque resultan aburridas, porque no son lo suficientemente buenas o, sobre todo, porque son unas exageradas. Sólo cuando el hombre les asegura que nada de eso es verdad pueden apartar las dudas sobre sí mismas.

“¿Dónde está la mujer adulta?”, le pregunto entonces a mi cliente. “¿Dónde está la mujer que sabe lo que quiere, lo que necesita, y que además lo manifiesta? ¿La mujer que valora por sí misma lo guapa que está y que vive satisfecha y en paz consigo misma?”. La respuesta es: “Esa mujer no existe”. Sólo existe la vivencia de ser una niña pequeña e insegura que sabe adaptarse, y que además quiere hacerlo: cree que adaptándose a las expectativas de su pareja conseguirá hacerlo todo bien y no tendrá nada que reprocharse.

“¿Y qué espera tu pareja?”. “Bueno, que esté delgada, que me mantenga guapa, y que no le exija demasiado, es decir, que no le pida mucho afecto. Que le haga la vida agradable y que quiera lo mismo que él”. La lista de las presuntas expectativas de la pareja es casi interminable, pues cada mujer tiene sus propias representaciones de lo que a su pareja podría gustarle. La confrontación con la realidad resulta a menudo desoladora porque a menudo la pareja no lo sabe: “¿Eso crees que espero de ti?”. No, él ve a la mujer y la relación de otra manera, y sus representaciones también son otras. ¡Por fin hablamos de eso!

Este es el reto al que Isolde y Konrad tenían que enfrentarse. Como recordarán, Isolde se adaptaba a Konrad convencida de que él se merecía una mujer mejor, y él se retiraba de ella cada vez en dirección a su grandeza. La decepción que Isolde sentía por no ser lo suficientemente buena ni para ella ni para su marido iba en aumento y se exteriorizaba en forma de enfermedades psicosomáticas. Lo que ella no sabía y salió a relucir durante el transcurso de las conversaciones es que su marido se sentía culpable en relación a ella. Estaba convencido de que sus dolencias físicas y anímicas se debían a él. La impotencia que sentía hizo que fuera replegándose progresivamente hacia sí mismo, lo que Isolde vivía como un síntoma de rechazo y la confirmación de su inferioridad. Cuando Isolde lo

comprendió, vio también con claridad la dimensión real del equívoco que había reinado entre ellos. Lo comparó con la historia de una pareja que discute y en la que él abandona la habitación. Cuando regresa para seguir hablando con ella y oye la llave en la cerradura, da por hecho que ha cerrado con llave y lo rechaza. Él se marcha y la abandona, y poco antes de morir se entera de que en ese momento ella estaba abriendo la puerta para que él entrara.

Desvelar las expectativas mutuas puede evitar que una relación de pareja termine de un modo tan dramático. Isolde y Konrad tenían un largo y doloroso camino por delante. Pero el prometedor comienzo amenazaba fracasar en la resistencia de Konrad. No quería embarcarse en aquel proyecto. Su miedo a ocupar el papel del culpable era muy intenso, y tenía muy pocas esperanzas de que Isolde no lo rechazara. La desconfianza y la vergüenza que sentía eran profundas y le impedían una y otra vez abrirse y mostrar sus sentimientos. Muchas experiencias negativas habían dejado huella en él, experiencias que le habían enseñado lo peligroso que es entregarse a alguien. Sus padres le habían ridiculizado por llorar o sentir miedo. Ni su padre ni su madre habían tolerado sus sentimientos, y como resultado se había cerrado desde su más tierna infancia. Su temprano temor a no ser lo bastante bueno, a hacerlo todo mal y sentirse culpable nunca había llegado a desaparecer y ahora lo escondía tras su arrogancia. Cada mirada de reproche de Isolde cuando se sentía sobrepasada, cada episodio de migraña y cada falta de confirmación hacia su persona hacían renacer en él ese miedo. También había sido esta la razón por la que no se había puesto al lado de su mujer frente a su madre. No podía soportar la idea de que su madre le pusiera en ridículo delante de su futura esposa. Su tendencia al repliegue y su aislamiento eran para él una forma de protegerse ante la completa pérdida de su autoestima. Sin embargo, Isolde interpretaba esta actitud como un rechazo de su persona, reaccionando con reproches y desdén. Menudo dilema: él mismo provocaba lo que quería evitar por todos los medios, es decir, ser culpable.

# La elección de pareja

## 14

Toda relación de pareja comienza con el emparejamiento, acto determinado, según Stiemerling, por tres factores psicológicos fundamentales<sup>1</sup>. La pareja:

- se parece a uno de los progenitores;
- engendra la convicción de que va a satisfacer deseos y necesidades relacionales centrales y hasta entonces insatisfechos;
- “sus modales y presunta manera de ser entrañan una gran promesa: la esperanza, concretamente, de que contribuirá a la estabilidad anímica del que la busca, de que lo liberará de la presión que ejercen sus conflictos y conseguirá así aminorar el miedo e incrementar la seguridad”.<sup>2</sup>

El emparejamiento va a menudo acompañado de grandes esperanzas. No sólo del deseo de que la relación con esa persona sea feliz y duradera, sino también de que esta posibilite un crecimiento ulterior, de conquistar a su lado nuevos “espacios vitales”, inaccesibles para el que está solo.

Las personas emparejadas albergan “la esperanza de que en compañía del otro se abran nuevas posibilidades vitales, o de poder realizar, con ayuda del otro, una determinada posibilidad vital propia. Con y a través del otro ha de hacerse posible la realización personal. Los miembros de la pareja se necesitan mutuamente, y eso hace que su relación algo absolutamente especial, peculiar e irrepetible”.<sup>3</sup>

Desde el punto de vista de las necesidades del narcisista debe añadirse a lo anterior otra importante variable: el fortalecimiento de la autoestima a través del otro.

Por desgracia, en nuestros días sigue vigente la idea de que solo en el seno de la pareja puede alcanzarse la verdadera felicidad, y de que las personas que viven solas “no han conseguido enganchar a nadie”, por lo que tienen que ser incapaces de mantener una relación. Esta opinión es extraordinariamente negativa y rezuma desprecio. Como si el hecho de no tener pareja, por sí mismo, menguara el valor de la persona. De ahí a apresurarse a buscar a un hombre o una mujer a la que poder presentar como pareja o con el que poder engalanarse solo hay un paso.

Vivimos en una cultura de solteros –incluso mi madre de 88 años, que vive sola, se

jazta de serlo— y sin embargo, o precisamente por ello, el mercado de las bolsas de solteros ha experimentado un boom. Apenas se han separado comienzan a buscar rápidamente una nueva relación, chateando en foros de contactos y esperando dar por fin con el adecuado o la adecuada.

¿Qué les mueve a comportarse así?

La soledad es uno de los motivos que mueve a las personas, sobre todo a los narcisistas, a buscar una pareja. A los narcisistas les resulta difícil estar solos, pues necesitan al otro, recibir confirmación, input externo, y sin ellos se marchitan como una flor sin agua. La soledad comporta para ellos carecer de sustento narcisista, no recibir confirmación y verse privados de contacto, lo que desencadena una conducta de repliegue o incluso a menudo estados depresivos. No saben qué hacer solos consigo mismos y se sienten aislados, porque les falta el escenario de la autopresentación y el reflejo que el otro les proporciona. Pero el emparejamiento representa también la satisfacción de anhelos, expectativas, esperanzas de salvación y, por supuesto, enriquecimiento. Para algunas personas define incluso lo más importante de la vida. Y es doloroso experimentar la rapidez con que esas esperanzas y expectativas pueden llegar a romperse.

En opinión de König, el deseo central de los narcisistas es ser admirado o admirada por el otro. Es el criterio que siguen a la hora de buscar pareja. El narcisista abierto, presuntuoso, busca a alguien que lo admire, el narcisista complementario elige a alguien a quien admirar. Sin embargo, lo que en el fondo de su corazón desea este último es ser admirado, pese a no reclamarlo tan abiertamente. En lugar de ello, se adapta perfectamente al ideal del narcisista, para de esa manera ganar puntos ante él.

En la relación entre Siglinde y Peter hallamos un claro ejemplo de elección narcisista de pareja.

Siglinde es una mujer joven, en torno a los 35 años, delgada, guapa, seductora, atractiva y deseable. Peter es un hombre de éxito que ronda los sesenta, bien parecido y en la cumbre de su fulgurante carrera. Vive en un chalé en la mejor zona de la ciudad y tiene suficiente dinero para disfrutar de las cosas buenas de la vida, pero desde que se separó se siente solo y busca una nueva mujer. En una fiesta conoció a Siglinde y se sintió atraído por su forma de ser alegre y juvenil. Siglinde quedó impresionada por su buen aspecto, su conducta y buenos modales, aun cuando fuera demasiado mayor para ella. Se divertieron durante toda la noche, bailaron, hablaron, flirtearon y se sedujeron mutuamente. La gran atracción erótica del encuentro hizo que ella lo acompañara para

pasar su primera noche juntos. Pero la cosa no quedó ahí: se enamoraron y decidieron casarse. Hasta aquí todo es perfectamente comprensible y no poco habitual.

La prueba de fuego comenzó para Siglinde y Peter donde todos los cuentos terminan, esto es, tras la boda. El pacto implícito entre ellos, el que los mantenía unidos, era el siguiente: ella le entregaría a él su juventud; a cambio, él le proporcionaría seguridad material.

Tampoco esto es algo inusual, ya que la elección de pareja puede seguir tanto el principio de seguridad o el del deseo.<sup>4</sup>

Lo que aparentemente une a Siglinde y Peter es el principio de deseo, pero cuando los conocemos mejor vemos que su elección se regula por el principio de seguridad. Ella busca el hogar, la estabilidad económica, un papel destacado dentro de la familia y un hombre paternal que cuide de ella. Encuentra su confirmación narcisista a través del buen aspecto, el comportamiento y la fortuna de su pareja. Siglinde no había buscado una pareja que le proporcionara “solo” seguridad, también necesitaba enriquecer su autopresentación por medio de aspectos materiales y externos. Aun cuando sus padres habían llevado una vida modesta ella siempre había visto satisfechos todos sus deseos. Pero la madre de Singlide, en su enorme preocupación por que a su hija no le faltara de nada, nunca le había impuesto límites. Tampoco le había dado la oportunidad de asumir responsabilidades propias, ni de tener que enfrentarse a situaciones de rechazo o frustración. El clima emocional en el que había crecido Singlide era más bien frío, por lo que había recibido poca comprensión maternal y empatía emocional. En cambio, todos sus deseos materiales habían sido satisfechos, lo que para Siglinde equivalía al amor.

En Peter encuentra una pareja que, al igual que su madre, le manifiesta su amor por medio de dinero y bienes: su afecto por ella se materializa en una nutrida cuenta bancaria y todo clase de lujos, lo que para ella es una muestra de amor. Pero los compromisos profesionales de Peter le obligan a viajar cada vez con más frecuencia y a dejarla sola durante periodos más largos, lo que hace que Siglinde se sienta abandonada, desatendida y minusvalorada, tal y como le ocurría en su familia. Intenta consolarse saliendo de compras, pero no por ello se siente feliz. Siglinde comenzó a sentir celos por su trabajo y por todas aquellas personas con las que él pasaba más tiempo que con ella, y a protestar como una niña pequeña y mimada. Su deseo –inconsciente– es que Peter la cuide como siempre quiso –inconscientemente– que su madre la cuidara. Y ahora, sin embargo, vuelven a despacharla con cosas materiales. A esto se suma la disminución de la atracción sexual que los había unido. Reacciona como una mujer herida, monta escenas

y amenaza con abandonarlo. Pero no se atreve a hacerlo, porque perdería su seguridad. Peter tampoco puede permitirse una separación, ya que para él supondría una derrota vergonzosa que su segundo matrimonio también se fuera a pique. Necesita a Siglinde para reforzar su propia autoestima como hombre. ¿Qué sería de él sin ella? A través de ella busca su juventud perdida, y se siente revalorizado cuando aparece con ella en público. Sin embargo no puede ofrecerle más que una fastuosa jaula de oro.

Ocurre a menudo que el principio del deseo reaparece cuando la necesidad de seguridad ha sido hasta cierto punto satisfecha, y que se satisfaga con otra pareja. Siglinde conoció a un hombre con el que mantuvo una relación extramatrimonial y que le proporcionó al fin la atención afectiva que Peter no podía darle. Esta relación extraconyugal era una señal de que en la relación con Peter el principio del deseo desempeñaba un papel muy secundario. Pero Siglinde no quería verlo, sólo desea disfrutar de la admiración y la pasión que aquel hombre le proporciona. Encontrarse a escondidas refuerza su deseo, incrementa el suspense y el interés. Siglinde reprimía el pensamiento de que vivía en constante peligro: verlo habría amenazado la continuidad de su romance. Quería vivir el momento sin pensar en las consecuencias. Un plan muy arriesgado que corría el peligro de terminar dramáticamente. Siglinde desaprovechó la oportunidad que se le ofrecía para preguntarse qué debían cambiar ambos en la relación; en lugar de ello, se evadió del problema teniendo una aventura.

La elección de la pareja es importante de cara a la supervivencia de la relación. Por regla general, buscamos a una persona que se ajuste a nuestra estructura psicológica, junto a la cual queremos superar nuestras heridas, pero a menudo lo único que conseguimos es que aparezcan otras nuevas. Todos los temas irresueltos relacionados con el amor, la unión, el afecto, el intercambio de sentimientos y la propia entrega determinan la elección de nuestra pareja y renacen en la relación. Simplificando mucho podría decirse: “por fuera igual que por dentro”, esto es: los problemas que lastran una relación tienen a menudo mucho que ver con nosotros. Siglinde buscó a un hombre que le fallaba emocionalmente. La experiencia de salir perdiendo de nuevo le ofreció la posibilidad de descubrir el origen de la experiencia de rechazo emocional que había marcado su vida. La búsqueda, como suele ocurrir, la condujo a las figuras de apego de su infancia. Se percató de que con su pareja se sentía en el fondo exactamente igual a como se había sentido con su madre, la cual no le había proporcionado nunca seguridad emocional. Cuando Siglinde trabaje sobre esa experiencia y exprese los sentimientos asociados a ella es muy posible que se reconcilie con su madre y venza su antiguo patrón psíquico. Y la consecuencia sería, o bien buscar una pareja más afectiva, o descubrir

junto a Peter esa nueva cualidad. Por supuesto, él también tendría que poner de su parte y esforzarse por descubrir por qué le resulta tan difícil abrirse emocionalmente. Esto seguramente también responde a una historia personal que aún desconocemos.

En el ámbito profesional también se reproducen patrones de comportamiento infantiles. ¿Cuántos jefes se parecen al padre, a la madre o a alguno de los abuelos o abuelas? A través de ellos nos vemos de nuevo como un niño que intenta contentar al otro o ante quien protesta. Teníamos la esperanza de que ése fuera al fin el jefe que nos proporcionara confirmación. Pero no, de nuevo nos rechaza, no podemos creerlo. Pero esta vez, en lugar de maldecir al jefe, dejar el trabajo o cambiar de pareja, podríamos optar por buscar nuestra parte de responsabilidad en el problema.

- [1.](#) Me abstengo aquí de comentar los factores genéticos, evolutivos, bioquímicos y hormonales.
- [2.](#) Stiemerling 2001, p. 57.
- [3.](#) Willi 2008, p. 321.
- [4.](#) Stiemerling 2002, p. 62 y ss.

# Dos niños interiores heridos

## 15

En la terapia con personas narcisistamente estructuradas, es muy frecuente que aparezcan temas relacionados con experiencias dolorosas y de rechazo que se remontan a muy atrás y que la defensa narcisista traduce en problemas de autovaloración y trastornos relacionales. El trabajo en la terapia sobre tales experiencias representa a veces el primer paso en la superación de la dinámica narcisista.

Las lesiones o experiencias traumáticas pueden haber superado la capacidad de asimilación de la persona afectada y seguir viviendo, desligadas del resto de la experiencia, en la personalidad de alguien. Es común que semejantes vivencias sean desencadenadas por determinadas circunstancias, unos disparadores que reciben el nombre de “trigger” y reproducen aproximadamente las circunstancias en las que se produjo el daño. Los *trigger* son estímulos o señales clave ante los que se reacciona con determinada clase de comportamiento, sentimiento o actitud cognitiva. Ruidos, voces, rumores, también el comportamiento de otra persona puede despertar antiguos recuerdos y experiencias y la sensación de estar viviéndolos de nuevo. La persona reacciona, siente y piensa como si se encontrara en esa antigua situación. El recuerdo se presenta inesperadamente y con mucho ímpetu, y el sujeto de la vivencia, que a menudo no es consciente de su estado, se siente como si no fuera ella misma. La consecuencia es que no puede distinguir entre la vivencia presente y la pasada.

Un rechazo actual, por ejemplo, que recuerda una situación vivida en la infancia, puede desencadenar en un adulto los mismos sentimientos dolorosos que experimentó el niño. La persona afectada experimenta entonces el sentimiento de soledad que ya conoce y la sensación de no ser valioso, quizás la de ser molesto. Si el niño entonces se protegió replegándose, el adulto se conduce inconscientemente de la misma manera. En circunstancias normales las personas somos capaces de solucionar problemas, controlar nuestras emociones, dominar impulsos y soportar sentimientos. Pero ante situaciones rescatadas se pierden entera o parcialmente estas capacidades, y reaccionamos ante nosotros mismos y los demás de manera incomprensible e inadecuada. Es como si la parte herida no hubiera madurado y se hubiera congelado en la edad traumatizada. A

estos fragmentos del yo, a veces hasta disociadas de la conciencia, se los conoce como ego-states, “estados del ego”. Reconocerlos, respaldarlos y tomar conciencia de la ayuda que nos prestaron en el pasado ayuda a integrarlos en el presente. De este modo, el lado adulto se libera y puede comportarse con arreglo a su edad y sin verse lastrado por el estado infantil.

Los estados del ego aparecidos en la infancia forman lo que se llama “niño interior”, que guarda las experiencias, positivas y negativas, los sentimientos y los recuerdos de la infancia. El “niño libre”, término acuñado en el seno del análisis transaccional, es espontáneo, alegre, curioso y vivaz. Cuando a consecuencia de rechazos o traumas queda dañado, reacciona con miedo, desconfianza, inseguridad y el sentimiento negativo de no ser amado e importante. Nace de ahí un deseo de reconocimiento y aprecio que en el caso de los narcisistas adultos se expresa en la exigencia de atención constante y amor.

El encuentro entre dos personas portadoras de un niño interior herido que esperan o exigen el mismo amor incondicional por parte de su pareja no puede sino desembocar en problemas.

Recordemos a Sylvia y Justus, a los que presentamos en el capítulo 6. Ella aparece como una mujer fuerte, segura de sí misma, con éxito profesional, pero reservada en el plano sentimental. Él encarna la imagen de un hombre fiable, solícito. Cada uno de ellos espera realizar su más profundo deseo, ser tenido en cuenta y aceptado por el otro. Él piensa: “Ella es una mujer fuerte, capaz de protegerme y entenderme”; ella cree que puede apoyarse en él y permitirse ser débil. Ninguno sabe nada acerca de la necesidad emocional y del deseo inconsciente del otro, porque ninguno de los dos sabe cómo mostrarlo o transmitirlo.

De ahí que sus encuentros siempre terminen en discusiones, en las que ambos se sienten criticados y rechazados por el otro. La causa puede ser un comentario sobre su aspecto exterior, la falta de confirmación verbal o la sensación de que hablan el uno con el otro sin llegar a entenderse. Naturalmente éstos son momentos difíciles para cualquier persona, pero Sylvia y Justus, con sus reacciones afectivas, los complican aún más.

Ella se siente desvalida, como una niña pequeña, abandonada, no amada y relegada. Y en vista de esto, reacciona con una furia desmedida, le grita a Justus, se sale de sus casillas, no se atiene a razones y siempre termina queriendo romper con la relación. No se comporta así sólo con Justus, sino con cualquiera que le haga sentirse relegada. Después, cuando está a solas, llora desconsoladamente, pero ni ella misma entiende qué es lo que le pasa.

Justus, por su parte, se encierra en sí mismo, se repliega, interrumpe temporalmente el contacto entre ambos. Una actitud que confunde a Sylvia aún más. En realidad, su único deseo es que él la abrace, pero eso precisamente es lo que él no hace. Porque él mismo se siente abandonado, por un lado, puesto que ella no le respalda. Por otro, porque ni sospecha que eso sea lo que ella necesita. Al fin y al cabo, nunca se lo ha dicho.

En esos momentos se dan cita dos niños internamente heridos que adoptan el uno frente al otro la forma de dos adultos, que no pueden darse lo que esperan mutuamente, pero que tampoco tienen la posibilidad de expresarlo. En parte porque no son conscientes del problema, y en parte porque evitan confrontarse con las antiguas heridas.

La terapia con Sylvia reveló que la relación con su madre tenía mucho que ver con su aflicción. Buscar la atención y protección de su madre era como golpearse la cabeza contra la pared. Jamás tuvo una madre que la escuchara, que mirara por sus intereses y le hablara sobre la vida. El padre tampoco pudo compensar esa pérdida, pues se mantuvo al margen de la educación de los hijos y además no era bien recibido que se inmiscuyera en ella.

El amor infantil de Sylvia se perdía en el vacío, como a menudo le sucede a los narcisistas, pues aunque su madre estuviera físicamente presente, no estaba emocionalmente disponible. No encontró en ella a alguien en quien confiar, que la cuidara, que la quisiera. Sylvia intentaba por todos los medios ganarse la atención y el amor de su madre. Y lo expresaba de forma real, corriendo detrás del coche en que se había marchado su madre sin despedirse para evitarle el dolor de la separación. Pero Sylvia no sabía que su madre le había producido una herida tan profunda, que había reforzado el sentimiento de no sentirse importante ni querida. Sylvia no aprendió a cuidar de sí misma, ni a saber lo maravilloso que era el amor que sentía. Al contrario, su madre se quejaba con frecuencia de ella, era demasiado activa, preguntaba demasiado y era muy obstinada. Sí, Sylvia se volvió obstinada, pues era su forma de lidiar con el rechazo, era terca y esquiva. Se puso a salvo en una pseudo-autonomía infantil, basada en una obstinada independencia, en la que se sentía protegida y libre de peligro. Reprimía su dolor y sus anhelos.

Visto así, da la impresión de la única culpable de los apuros de Sylvia fuera la madre. Pero el asunto no es tan sencillo, pues esta había sufrido dolorosas carencias que le impedían mostrarle amor a su hija y prestarle la debida atención. La relación con su hija reproducía el patrón relacional, dañino e irresuelto, que ella misma había tenido con su madre, algo que nada tenía que ver con la persona de Sylvia más allá de que también ella era una chica. Amén de esto, nunca había logrado reconciliarse con la muerte del

hermano de Sylvia y apenas había recibido apoyo de su marido, todo lo cual hizo que se sintiera sobrepasada por la educación de Sylvia. Hizo las cosas lo mejor que pudo, y dejó sin pretenderlo profundas heridas en el alma infantil de Sylvia.

El modo agresivo que tiene ahora de reaccionar ante Justus procede de su niño interior, que no sabe expresarse de otro modo. Al igual que de niña, se defiende contra el abandono o las críticas. Y antes de dejar salir su dolor y sus anhelos, los rechaza reaccionando agresivamente. Lo que realmente está haciendo, sin embargo, es luchar para no hundirse y ser por fin aceptada. La vehemencia de su reacción responde a la urgencia y amenaza existencial que sufre una niña de cuatro años. Pero Justus no puede entenderla ni tomársela en serio. Pues él mismo se siente como el niño pequeño que recibe una paliza verbal, sin saber qué es lo que ha hecho mal. Cuántas veces se había sentido fuerte y seguro jugando con sus amigos en los bosques cercanos mientras el tiempo sencillamente pasaba. Pero cuando llegaba demasiado tarde a comer, lo que le esperaba era un gran drama y una paliza, a menudo le castigaban mandándole a la cama sin cenar, y sólo por haber estado jugando. Cualquier explicación era inútil, ya que provocaba aún más la ira de sus padres, por lo que guardaba para sí el dolor y la rabia por aquella injusticia y se protegía replegándose sobre sí mismo. No quería más palizas.

Cuando ese niño pequeño asume el mando de los sentimientos y de la conducta de Justus, no puede abrazar a Sylvia, porque lo que en realidad necesitaría es su comprensión. Pero una niña de cuatro años tampoco es capaz de dársela.

La tragedia radica en que no pueden comunicarse entre ellos, y que no comprenden la dinámica de su relación.

En vez de eso, se reclaman inconscientemente el uno al otro que amen y protejan esa parte infantil de sí mismos que continúa sintiéndose insatisfecha, no amada, temerosa y desprotegida. Al final, cada uno de ellos se queda solo y deterioran su relación, pues con el paso del tiempo se pierden el uno al otro cada vez más.

# El trabajo con el niño interior

## 16

La psicoterapia ofrece la oportunidad de tratar las heridas sufridas por el niño interior para que disminuyan la velocidad y frecuencia con las que los *triggers* desencadenan una reacción y que en situaciones críticas también el lado adulto pueda asumir el mando.<sup>1</sup> Reconocemos la aparición del niño interior cuando la conducta y sentimientos que desencadena una determinada situación no se corresponden con la edad real del adulto. Es lo que le ocurre a Sylvia cuando hace aguas y se siente integralmente rechazada al recibir una crítica. Su violenta reacción emocional y su conducta impulsiva recuerdan a la de un niño. Ahora le pregunto en la terapia qué edad siente tener. Por regla general, la estimación de las personas al respecto es muy exacta. La edad mencionada sirve de punto de partida y referencia para ubicar los sucesos que dañaron al niño.

Para acceder al niño interior, el adulto tiene que establecer contacto con el niño que en su día fue. A veces se opone resistencia al acercamiento a este lado herido del yo, se lo aparta, no queremos percibirlo. En realidad, el adulto rechaza a su niño interior del mismo modo que él en su día fue rechazado. Es insultado, despreciado, se lo califica de repugnante y odioso o “solamente” se lo ignora. El recurso a fotografías y relatos puede estimular el acercamiento y la aproximación gradual al niño interior, así como imaginando que es él el que está en la consulta, o que lo vemos reflejado en una pantalla imaginaria. También puede resultar de gran ayuda representarse a un niño conocido (el propio hijo, una sobrina o sobrino, un ahijado, etc.) y reflexionar sobre cómo cabe conducirse respecto de él.

Comenzar a trabajar con el niño interior desencadena reacciones emocionales muy intensas. Idear un lugar seguro al que poder enviar al niño para que se sienta protegido y resguardado da muy buenos resultados. Ese lugar puede ser un espacio mental o un entorno natural imaginario en el que una o varias personas ficticias estén las veinticuatro horas del día a disposición del niño, dándole todo lo que hasta entonces ha necesitado y todavía no ha recibido. Imaginar al niño en buenas manos, saberlo seguro, resulta muy liberador. A la parte adulta le resulta mucho más fácil a partir de ese momento acoger al niño, cuidarlo, sostenerlo en brazos, por ejemplo, o conducirlo de la mano.

El objetivo del trabajo es nutrir al niño, comprender sus problemas, tomarse en serio sus necesidades y “fortalecer el funcionamiento de la persona adulta”.<sup>2</sup> Cuanto más acepte uno al niño interior tanto mejor se aceptará uno a sí mismo tal y como es en la actualidad. Y cuanto más fuerte sea el niño interior tanto más lo será el adulto. El vínculo que se establece con el niño interior cura las heridas de la autoestima. Apreciando a nuestro niño interior, reconociendo su importancia y tomándonoslo en serio puede que lleguemos a amarlo, y con ello sentamos la base para alcanzar una imagen positiva de uno mismo y un sentimiento sano del propio valor.

“[El trabajo con el niño interior] no puede enmendar el rechazo de entonces, pero puede incrementar la aceptación de uno mismo”.<sup>3</sup>

Por regla general, son varias las partes del niño las que han sido dañadas en las diversas etapas de su desarrollo. El niño interior se puede componer, por ejemplo, de un niño de pecho que ha sido separado de su madre enferma y conoce desde su más tierna infancia lo que significa ser abandonado por la persona más importante –una pérdida así puede haber sido compensada mejor o peor, depende de las personas que se hicieron cargo de su cuidado–, de un niño de apenas cuatro años que siente pisoteado su orgullo porque su padre ni siquiera mira los dibujos que él ha pintado y que deberían gustarle, de un colegial del que se burlan sus compañeros de clase y de un adolescente que se avergonzaba delante de las mujeres.

A no ser que la herida haya cicatrizado, todas estas partes del yo permanecen subliminalmente activas. Y los sentimientos asociados a ella: miedo, dolor, ira y soledad, se reprimen en la medida de lo posible y solo salen a la luz en la situación desencadenante.

El trabajo con el niño interior de Justus le remontó al pequeño de siete años que lleno de energía y espíritu emprendedor quería conquistar el mundo. Recordó el día en el que, heroicamente, trepó hasta la cima de un árbol muy alto. La excitación y la alegría se reflejaban en su rostro, sus mejillas se sonrojaron y se sentía grande, fuerte e invencible. Es perfectamente comprensible que se olvidara de llegar a casa a la hora convenida. Y lo que no puede olvidar es cómo ese maravilloso sentimiento se vino abajo como un castillo de naipes tras encontrarse con su padre, el cual levantó la mano y le propinó una sonora bofetada.

En este punto, Justus se quedó petrificado.

¿Qué ocurre en su interior?

*Estoy como paralizado, porque ya no entiendo el mundo.*

¿Qué sentimientos están asociados a esa sensación?

*Estoy tan furioso... y triste al mismo tiempo.*

Las lágrimas acudieron a sus ojos, apretó los puños. Pero no puede hacer nada, se siente impotente. Sólo desea agazaparse, esconderse.

¿Qué habría necesitado ese niño?

*Que mi padre se sintiera orgulloso de mí por ser tan fuerte y que se hubiera alegrado conmigo.*

Justus llora porque nunca tuvo ese padre pese a desearlo con todas sus fuerzas.

*A día de hoy sigo esforzándome por infundirle respeto, pero él siempre encuentra la manera de humillarme. Nunca soy lo suficiente.*

¿Puede imaginarse un padre ideal para el pequeño Justus, uno que haga exactamente lo que él necesita?

Justus se ríe un poco, como sorprendido, pero también contento.

*Sí, es un tipo alto y fuerte que se inclina hacia abajo y le da al pequeño un golpecito en el pecho con el puño mientras le guiña un ojo. Como dos cómplices que se entienden sin palabras: ¡Qué chico tan fantástico es Justus!*

La ideación le beneficia, sonrío satisfecho. Esta imagen se corresponde con la frase: Soy fuerte y vivaz. Lo siente en el pecho, puede respirar mejor, se incorpora. Quiere que esa frase y esa imagen le acompañen en su día a día hasta la próxima sesión.

1. La terapia del trauma nos proporciona distintos métodos aplicables al tratamiento del niño interior. Actúan tanto a nivel emocional como neurofisiológico. Detenernos en este capítulo excedería el marco trazado para este libro, de ahí que en la bibliografía se recojan algunas publicaciones sobre el tema.
2. Reddemann 2001, p. 72.
3. *Ibíd.*, p. 81.

# El niño joya

## 17

Tras lo expuesto hasta aquí podría pensarse que la dinámica narcisista tiene su origen fundamentalmente en vivencias de rechazo sufridas en la infancia y durante el proceso de crecimiento. Pero esto es solo parcialmente cierto, porque, a la par, son niños especiales o se los convierte en tales.

“Yo era la joya de mis padres. Me exhibían ante sus amigos y familiares como a un potro. Tocaba bien la flauta y por eso siempre tenía que interpretar algo para los demás, a pesar de que lo odiaba. Me daba mucha vergüenza, porque se esperaba de mí que no cometiera errores. Pero bajo tanta presión, como es natural, las cosas no solían salir bien. Casi no podía mirar a mi madre, cuyo rostro reflejaba una gran decepción. Me sentía terriblemente mal, no era capaz de sostener la mirada de los demás porque no era más que un fracasado. Mi resistencia a tocar se hizo cada vez más enérgica, lo que mis padres interpretaban como una muestra de ingratitud y obstinación. No veían mi angustia, solo se veían a sí mismos y su orgullo de padres. Tenía que demostrarle al mundo lo maravillosos que eran convirtiéndome en infalible. Desde entonces no he vuelto a coger una flauta”.

Estas palabras muestran con claridad cómo funciona la llamada explotación narcisista. No son las necesidades, la persona del hijo, las que adquieren un significado prioritario, sino el deseo de los padres de sentirse reconocidos, confirmados y aplaudidos. Y qué mejor forma de conseguirlo que a través de las dotes de su hijo, de las que los padres se apropian para compensar su propio déficit narcisista y elevar su autoestima. El niño desempeña su papel pese a representar para él una pesada carga y una fuente de angustia y sentimientos de inferioridad. Al mismo tiempo, el niño también ocupa una posición especial en la familia, una posición importante, asociada a grandes aspiraciones. Surge de aquí un dilema interior entre la nulidad y el ser alguien especial, entre la depresión y la grandeza, dilema que acompaña a los narcisistas durante toda su vida.

La idealización conduce *al drama del niño dotado*, título de un libro de Alice Miller publicado en 1979. Describe el destino de los adultos narcisistas que fueron encumbrados de niños, pero en los que nunca se vio ni afianzó la persona que eran. Los niños

mimados también son niños abandonados, porque no cuentan con nadie que los vea ni los acepte como en realidad son. Se adaptan, se convierten en lo que se espera de ellos, aunque conlleve negarse a sí mismos.

La película *Krupp. Una familia alemana* es una obra profundamente instructiva en relación al vínculo entre narcisismo y niño-joya, una excepcional presentación de su dinámica de desarrollo. Alfried, el primogénito, es “adiestrado” desde pequeño para desempeñar el papel de heredero de los Krupp, y nadie se pregunta si él es el más indicado para asumir ese papel. Sólo el primogénito heredará la empresa, tanto la propiedad como la dirección de la misma. Sus hermanos no son más que la comparsa del heredero, pero a cambio disfrutan de mayor libertad para desarrollarse. Las relaciones familiares son de naturaleza estrictamente funcional y en lo esencial se basan en valores como la obediencia, la eficiencia y la adaptación. Apenas hay cariño ni interés en los niños como personas. Todos han de desempeñar una función, tanto los padres como los hijos. La pérdida de humanidad en favor de una grandiosa idea, de un mito, queda patente en cada diálogo.

La abuela da al heredero una instrucción inequívoca: no debe jugar con otros niños, sino relacionarse con sus iguales, entendiendo por iguales a los miembros de su familia. Se impone aquí el autoencumbramiento narcisista, que asfixia cualquier otro principio regulador: ¡Nosotros somos mejores, nosotros somos los mejores! “No juegues con esos niños pordioseros”.

El joven Alfried, al que se le arranca su sensibilidad, torpeza y deseo de mantener relaciones “normales” por medio de la severidad, la mano dura y la persuasión, asume gradualmente una tarea que le obliga a endurecerse. Bajo la presión que ejercen las expectativas de sus padres sacrifica el amor que siente hacia su mujer en favor del objetivo de llegar a ser, no quien él mismo es, sino la persona que los demás desean que sea y le hacen ser. Una pieza de arte, por decirlo así, con la que poder identificarse. Sus sentimientos, anhelos, necesidades y representaciones de la vida se transforman al hilo de este proceso de adaptación. Esto significa que tiene que subordinarse hasta dejar de ser él mismo. Al final no queda en él más que sentido del deber, dureza, vacío y soledad. Y también la arrogancia que su grandioso papel le atribuye. Pero identificarse con la grandeza es engañoso, tras ella siempre acechan la inseguridad y la depresión.

# La princesa de hielo y el “analfabeto emocional”

## 18

Los narcisistas a menudo son descritos como personas extremadamente frías o “analfabetos emocionales” –aunque es sobre todo a los hombres a los que se acusa de insensibilidad. Cuando su pareja les habla sobre sus sentimientos, se apartan, son incapaces de ponerse en su lugar y de sintonizar con ella. En vez de eso, reaccionan con incomprensión, o incluso con rechazo, cambian de tema o se marchan de la habitación.

Pero también encontramos mujeres que restringen el acceso a sus sentimientos, las llamadas princesas de hielo. Su modo de actuar es atrayente y seductor, pero son emocionalmente inaccesibles. Cuanto más se aproxima uno a su corazón, tanto más frío se vuelve. En esto se asemejan al “analfabeto emocional”, que parece desconocer lo que son los sentimientos, menos aún son capaces de sentirlos. La falta de empatía como pauta de conducta es el sello de identidad de la personalidad narcisista. Para una relación basada en el cariño y apoyo mutuos, esta es la peor condición previa que pueda imaginarse.

Con arreglo al patrón de complementariedad (ver capítulo 4) un “analfabeto emocional” buscará a una mujer afectiva, mientras que la princesa de hielo preferirá a un hombre cálido. Quizás incluso encuentren a raudales en su pareja aquello de lo que ellos carecen. Esto puede provocar dos cosas: o se tornan más cálidos hacia su pareja, lo que supone abandonar su petrificación interna en favor del desarrollo de su capacidad de relacionarse y amar, o toleran la emotividad por un corto periodo de tiempo y se retiran, es decir, salen corriendo. Lo primero es posible solo si la pareja elegida no tiene demasiados rasgos narcisistas y es capaz de ofrecer una relación sostenible en la que los sentimientos tengan tanta cabida como el raciocinio. Esta cualidad positiva para relacionarse se refleja en estabilidad y tolerancia a la frustración, en lugar de optar por la ruptura de la relación, y en la tematización de los problemas.

Pero, ¿cuánto tiempo puede aguantar una pareja a un narcisista que no le aporta nada emocionalmente? A la larga resulta insatisfactorio invertir en una relación más de lo que

se recibe. Para que una relación de esta naturaleza funcione, no sólo se requiere mucha perseverancia y paciencia, sino una gran capacidad para amar y sufrir. Es además necesario disponer de un narcisismo saludable, el cual hace posible responder a la alteridad del otro, no con miedo y rechazo, sino aceptándola e incluso valorándola como algo enriquecedor.

En un estudio realizado por Schneewind en 2003, la respuesta del 32 por ciento de las parejas entrevistadas a la pregunta: “¿Qué mantiene unido su matrimonio?”. Fue: La tolerancia y la aceptación, admitir al otro tal como es.

Pero no es tan fácil como parece, sobre todo para los narcisistas, que precisamente aspiran a todo lo contrario. Necesitan disponer del otro para estabilizar su propia autoestima. A través de su “expanded self” (ver capítulos 10 y 11) entierran la alteridad natural y, con su tendencia a fusionarse, hacen de dos entidades una. Permitir la alteridad significaría concederle al otro su independencia y autonomía propias. Esto sólo puede funcionarle a quien no teme a su pareja, sino que confía en ella.

A los narcisistas todavía les queda un largo camino por recorrer para llegar a este punto, como en el caso de Julia.

Acudió a la terapia porque estaba descontenta con su vida y relaciones, no podía entregarse a nadie y no veía salida a su situación. ¿Cómo seguir adelante con casi 40 años?

El trato con Julia dejó patente desde el principio que pasaba por alto sus sentimientos, que abordaba los problemas solo racionalmente y había perdido el contacto consigo misma. Hablaba de las heridas de la infancia o de las que le habían causado sus ex parejas como quien diera el parte meteorológico, sin sentimiento ni emoción. No cayó ni una vez en la cuenta de que no sentía nada al respecto. Era una herencia de su familia, en cuyo seno jamás había habido sentimientos, contacto físico, ternura. Todos tenían que funcionar, no estaba permitido mostrar las propias debilidades. Y si pese a ello alguien lo hacía la respuesta era: “No te andes con melindres, contrólate”, un mensaje que Julia interiorizó hasta el punto de convertirse para ella en una máxima de comportamiento universal. Y, naturalmente, hacía extensible a los demás (amigos, parejas, terapeutas) la exigencia que se lanzaba a sí misma, es decir, ser fuerte y no mostrar ninguna debilidad. Esta actitud la convertía en una persona brusca, impaciente, implacable, a pesar de ser una mujer simpática que sonreía la mayor parte del tiempo y se entregaba con franqueza y disposición al compromiso. Tras esta estudiada fachada se ocultaba otra Julia, una Julia que se siente insegura, que no tiene una buena opinión de sí

misma y, sobre todo, que cree no ser agradable ni atractiva para los hombres. Compensaba este defecto con control, perfeccionismo y un físico atractivo.

Con ella, como con la mayoría de los narcisistas, se me presentó el problema de que intentan “hacer” una terapia en lugar de vivirla. Persiguen directrices que luego no siguen, piden consejos que no les sirven de ayuda, evitando de ese modo admitirse emocionalmente. La terapia, como todo en su vida, se convierte en un trabajo, en una misión que ha de ser resuelta, y mejor cuanto más rápido, si es posible. La solución reside esencialmente en la cabeza, en la comprensión, no en los sentimientos ni en las experiencias.

Los frenos emocionales, como Julia los llama, son miedos y conllevan la prohibición de descontrolarse y sentir. Esos frenos, además de ser mensajes cognitivos represivos, tienen también una correspondencia física. En su caso, un aro de hierro alrededor del cuello y una placa de hierro sobre el corazón. Entre ellos percibe muchos sentimientos tales como amor, dolor e inseguridad. Sin embargo, el aro y la placa de hierro dejan un espacio mínimo para los sentimientos, están literalmente encerrados y no pueden expresarse.

Otras imágenes que muestran bloqueos emocionales son las de un corazón helado o la de un cuerpo congelado, un muro que rodea el corazón o placas metálicas que dividen el cuerpo en una mitad superior y otra inferior. La nuca está como en un torno o en una mano de hierro, los pies no se perciben como parte del cuerpo o están como atados. Todas las partes del cuerpo pueden sufrir bloqueos y a menudo no se perciben en absoluto o se consideran sólo dolores. Rechazamos las zonas doloridas del cuerpo y preferimos desentendernos de ellas, por lo que, lamentablemente, no llegamos a detectar el mensaje que nos envían, ni la función de aviso que cumplen. En la terapia es posible prestarle atención al cuerpo, ayudándonos de la respiración.

Las siguientes preguntas e indicaciones nos sirvieron de ayuda para aproximarnos a los bloqueos de Julia:

Por favor, cierre los ojos y perciba su cuello. ¿Cómo se manifiesta el dolor? Inspire, deje que el aire pase por la estrechez que se forma en su cuello. ¿Qué imagen percibe? Continúe, respire. ¿Qué pasa?

*A veces la presión disminuye, otras el bloqueo es más asfixiante.*

Intente ahora intensificar el bloqueo. ¿Qué tiene que hacer para conseguirlo? ¿Puedes hacer algo así?

Gracias a este ejercicio Julia vio con claridad que mucho de lo que no había dicho se

hallaba allí escondido en su garganta.

Dos frases acudieron espontáneamente a sus labios: “me has hecho daño” y “me siento insegura en lo que al amor se refiere”.

¿A quién le dirige esas frases?

*A un novio que tuve durante muchos años y con quien deseaba casarme, pero del que después me separé.*

¿Por qué?

*Realmente no lo sé. Nunca llegamos a hablar de ello, de repente estaba claro que se había acabado, eso fue todo.*

Por un momento sintió el dolor ligado a ese recuerdo, pero no quiso resistirlo. En lugar de hablar sobre su herida y expresar los sentimientos que le hacían sentir inseguridad en relación al amor, se cerró de nuevo, se sacudió como un perro después del baño y riéndose dijo: “Sí, así se acabó”. Y de nuevo la musculatura del cuello tiene que reprimir sus emociones, endurecerse y fortalecerse para que nada salga a la superficie.

También podrían reaparecer las heridas ocasionadas por la familia, el dolor de no haberse sentido amada ni comprendida y la decepción por el amor no correspondido. Ambas frases están dirigidas tanto a su novio como a sus padres.

Estas dos frases fundamentales determinaban su conducta en la relaciones y congelaban sus sentimientos: la herida que le causó verse abandonada y sola cuando necesitaba a alguien y la falta de amor correspondido.

Los sentimientos se manifiestan a través del cuerpo<sup>1</sup> y la percepción de cambios corporales. El miedo, por ejemplo, provoca dificultades para respirar, aceleración del ritmo cardiaco, la liberación de determinadas hormonas y una variación en el color del rostro. Determinadas zonas del cerebro elaboran estas señales que se perciben como un sentimiento.

Tanto la percepción de sentimientos como la empatía tienen una base psicológica, pero requieren ser aprendidos en un contexto social. Cuando el sentimiento de un niño no obtiene respuesta, a este le falta el espejo en el que aprender cómo lidiar con ellos. Si se le impide a un niño llorar cuando está triste, la alegría pasará por euforia y tendrá que controlarla. Y si el miedo no es propio de los chicos sino sólo de los cobardes, los niños aprenden que esos sentimientos no son ni adecuados ni buenos. Para ser ellos mismos adecuados y buenos tienen que dejarlos de lado. A ello ayuda tanto la tensión muscular como la regulación cognitiva: seguro que lo consigo, lo que no puede conmigo me hace

más fuerte, los sentimientos me hacen débil, etc. Para los niños y posteriores adultos suspender el contacto con sus sentimientos se convierte en un hábito, ya que no saben cómo manejarse con ellos ni si deberían percibirlos.

En opinión de Schwanitz, que los hombres adopten una posición mucho más defensiva ante los sentimientos se explica por la teoría según la cual se aprende a ser hombre a través de la superación del miedo, el dolor y las emociones interiores. Haciendo una analogía con los antiguos ritos de iniciación, un hombre se convierte en un hombre cuando ha matado todo lo infantil y femenino y ha demostrado su coraje y su valentía. Esta superioridad tiene un precio: el miedo incesante a no estar a la altura de “la presión de las exigencias heroicas”<sup>2</sup>, y a perder de nuevo su identidad como hombre. La mejor ayuda contra esto es ignorar los sentimientos, las emociones y la percepción del mundo interior y concentrarse en el mundo exterior, en lo objetivo e inequívoco. El hombre levanta una muralla ante sus sentimientos que con el paso del tiempo le lleva a perder el conocimiento emocional que una vez estuvo a su disposición. Como si ya no supiera escribir y se hubiera convertido en un analfabeto.

“Para reducirlo a una fórmula: el hombre vive su interioridad como un territorio peligroso”. Lo pisa de mala gana. Es como adentrarse en un campo de minas... Y experimenta aversión hacia cualquier persona que le fuerce a pisar ese terreno”.<sup>3</sup>

¡Y esa persona cualquiera es por regla general su pareja!

Muchos estudios demuestran<sup>4</sup> que las mujeres reaccionan emocionalmente con más vigor que los hombres. Son más miedosas, se repugnan a sí mismas con más frecuencia, experimentan tristeza y dolor con mayor intensidad y recuerdan mejor que los hombres sucesos emocionales. Disponen además de una mímica emocional más pronunciada y les resulta más fácil hablar sobre sus experiencias emocionales.

Es indiscutible que las emociones y sentimientos tienen una base neurofisiológica. Sin embargo, no existe hasta ahora ninguna teoría uniforme de cómo se elaboran las emociones en el cerebro y explique fisiológicamente la diferencia entre la conducta emocional del hombre y la mujer, en el caso de que esta exista. Por ejemplo, George Davis Snell, premio Nobel de medicina en 1980, parte de la base de que las mujeres pueden hablar mejor sobre los sentimientos porque su centro afectivo está conectado con el centro del lenguaje, lo que no se da en los hombres. Louann Brizendine, neuropsicóloga americana, afirma que las mujeres tienen una “autopista de ocho carriles” para expresar sus sentimientos, mientras que los hombres sólo disponen de una carretera. Atribuye este hecho a las hormonas femeninas. “Al nacer, el cerebro femenino posee por

termino medio un doce por ciento más que el masculino de la masa cerebral que se encarga de llevar a cabo las funciones de comunicación y elaboración de emociones y de recuerdos”.<sup>5</sup>

Otras propuestas hacen alusión a los diferentes roles que el hombre y la mujer han desempeñado en el transcurso de nuestra evolución. La exigencia de intercambio emocional ha sido mayor en las mujeres que en los hombres, ya que estas criaban a los niños y vivían en grupos pequeños, mientras que los hombres iban de caza y tenían que arreglárselas para aportar soluciones productivas. Para ellos era importante saber apuntar y acertar para tener éxito, las mujeres tenían que saber comprender las expresiones externas de los niños para asegurar la supervivencia.

En el ámbito de la investigación psicoterapéutica impera el acuerdo en lo relativo al papel esencial que, junto a las predisposiciones biológicas, desempeña el aprendizaje social en lo tocante al modo de lidiar con los propios sentimientos. El niño tiene emociones desde un principio, pero la imagen que se forma de sí mismo y su abanico sentimental son cosas que desarrolla después en función de la respuesta que reciba de su medio. Y, como hemos visto, en el caso de los narcisistas el resultado es un importante déficit. Porque no han recibido una respuesta positiva a sus sentimientos, y experimentan por ello un rechazo que a menudo conservan durante toda la vida.

<sup>1</sup>. Damasio 2003.

<sup>2</sup>. Schwanitz 2001, p. 66.

<sup>3</sup>. Ibíd., p. 100.

<sup>4</sup>. Ver Schienle 2007, p. 144 y ss.

<sup>5</sup>. Louann Brizendine en “Welt online”.

# Apego y competencia

## 19

“El desarrollo de un sentimiento de identidad exige la existencia de un interlocutor que afirme o instaure el sentimiento de amor hacia uno mismo por medio del amor y el reconocimiento”.<sup>1</sup>

Lactantes y niños pequeños se abren al mundo que los rodea, sienten curiosidad por él, y dependen del reflejo que el medio les devuelve para desarrollar un yo y conciencia de sí mismos. La confianza en uno mismo procede del reconocimiento y la aceptación. Uno puede llegar a sentir cariño e interés cuando ha recibido el cariño y la atención de los demás.

La teoría del apego nos enseña que las heridas narcisistas proceden fundamentalmente de un vínculo inseguro con las figuras primarias de apego. La falta de apoyo y empatía paternas en la infancia hace que en la edad adulta las personalidades narcisistas utilicen estrategias de regulación emocional inadecuadas, así como que deterioren con facilidad el concepto que tienen de sí mismos.<sup>2</sup> Estas carencias suelen deberse a la falta de interés en la personalidad del niño, a consecuencia, a su vez, ya del encumbramiento y las elevadas exigencias, ya de la desvalorización y la desatención. El niño siente que lo han dejado solo, porque nadie lo respaldaba, lo protegía y reaccionaba adecuadamente a sus señales. Más adelante, en la edad adulta, su reacción habitual a las situaciones de abandono consistirá en estallar en cólera, una cólera que expresa dos cosas: la rabia sentida por el rechazo y una llamada de socorro: “ven, por favor, te necesito”. El dolor y el deseo de ser visto y comprendido se ocultan tras agresiones o tras la actitud de no necesitar a nadie, negando la importancia de los vínculos.

Cuando el niño en cambio establece un vínculo estable con la figura de apego, es muy probable que la conducta del adulto sea adecuada también en situaciones de rechazo y separación. En ellas no entra en contacto con su lado herido, desamparado, vergonzante, y puede vivir enteramente su condición adulta. En caso de separación esto se traduce en despedirse y sobrellevar la aflicción, en caso de rechazo, en tolerancia para la frustración, pero también en la capacidad de hablar abiertamente con el otro.

La calidad de las primeras relaciones con las figuras de apego y la seguridad o inseguridad que tales relaciones proporcionan determinan el patrón que más adelante siguen nuestras relaciones personales y amorosas. Surge en ellas un modelo de trabajo interno para las relaciones. “El modelo de trabajo es un representante psíquico o interior de experiencias de apego tempranas, realmente existentes”.<sup>3</sup>

Cuanto más disfuncional sea este modelo, tanto más lo serán también las relaciones personales posteriores y la imagen que tenemos de nosotros mismos, porque nos convertimos en la personalidad que somos a través de este patrón de interacción interpersonal.

En este proceso operan tres mecanismos: la introyección, la internalización y la identificación.

- Introyección significa: como tú a mí entonces, yo a mí mismo hoy. Esto es, me veo y relaciono conmigo mismo tal y como me vieron y se relacionaron conmigo mis padres. Si me apreciaron, me aprecio. Si no me vieron como realmente era, no me veo como realmente soy.
- Internalización: todavía sigues presente, en todas partes. La internalización del comportamiento de los padres hace que en mis relaciones actuales me conduzca como si mis padres estuvieran presentes. Ya no son espectadores externos, ahora actúan desde dentro de mí. Hoy me digo a mí mismo lo que ellos me dijeron: las directrices y prohibiciones que me impusieron, las indicaciones sobre cómo tengo o no que ser.
- Identificación significa: como tú a mí, yo a los demás. La identificación con las actitudes y modo de conducta de los padres hace que trate a los demás como ellos me trataron a mí entonces. Si me apreciaron, aprecio a los demás. Si no me vieron ni reaccionaron compasivamente ante mí, no veo a los otros, ni muestro compasión hacia ellos.

Estas tres modalidades hacen que los patrones de relación disfuncionales se repitan una y otra vez pese a ser dañinos para las personas que los reproducen. Los narcisistas se embarcan en relaciones amorosas marcados por estas deficiencias afectivas, que van ligadas a la esperanza y la exigencia de que la pareja las compense. También puede resultar de ellas un marcado rechazo de las relaciones.

Las personas no suelen ser conscientes de su modelo de trabajo específico; tampoco se percatan de cómo han contribuido a que la relación de pareja fracasara sino que se quedan atascados en lamentos sobre los demás. Cuando surgen conflictos en la relación, es la mujer la que tiene problemas, o el hombre es el que tiene la culpa.

La pareja no halla solución al desencuentro hasta que cada uno está dispuesto a reconocer su propia contribución al problema y a descubrir su patrón. Los narcisistas tienden a achacarlo todo a la culpa o al doblegamiento, cuando en realidad esto no tiene nada que ver. Al contrario, se trata de asumir la responsabilidad tanto del propio comportamiento como de las consecuencias que este tiene para los demás, ya que, como hemos visto en los ejemplos hasta ahora mencionados, los patrones disfuncionales de relación hacen que se hieran mutuamente.

Los modelos de trabajo funcionales se basan, por el contrario, en la aceptación de uno mismo, en el amor a uno mismo, en la autoprotección y la autoexigencia, y conducen tanto a un narcisismo saludable como a relaciones maduras, estables y satisfactorias.

Pero los componentes de una autoestima sana no son solo la aceptación y el amor a uno mismo, sino también las experiencias de éxito.<sup>4</sup> Cuando el niño se da cuenta de que puede hacer algo se refuerza tanto la confianza en sus propias capacidades como el sentimiento de ser válido en general. Si en cambio se le abruma con la exigencia de que haga algo que aún no puede hacer o, al contrario, se le exige demasiado poco, el resultado es un sentimiento de incompetencia que poco tiene que ver con la inteligencia y las capacidades reales del niño. La experiencia de sentirse apoyado durante el proceso de aprendizaje fomenta la seguridad en uno mismo y el sentimiento de ser competente.

El perfeccionismo del que muchos narcisistas hacen gala es a veces el resultado de una insuficiencia en lo que a experiencias de éxito se refiere. “Tengo que ser perfecto”: es la exigencia que las personas que tienen miedo a fracasar se hacen a sí mismas. Cada error es una prueba de su incompetencia y refuerza su inseguridad. La perfección como anhelo está destinada a compensar su miedo al fracaso y su sentimiento de incompetencia. Los narcisistas ignoran que la exigencia de perfección favorece el fracaso, porque ningún ser humano es perfecto, y minan la confianza en sus capacidades justo con el medio al que recurren para fortalecerla.

“Se origina así, forzosamente, una espiral de fracasos y exigencias cada vez mayores; la fijación de objetivos realistas ya no es posible. El reconocimiento real no se percibe, porque la persona no siente afecto por sí misma. Se repite interiormente el rechazo inicial y la depreciación sufrida en el pasado por las figuras primarias de apego”.<sup>5</sup>

Las siguientes conclusiones quizás puedan ayudarle a considerar las dificultades presentes en sus relaciones desde otro ángulo.

- *¿Cómo reescenifica usted sus propios fracasos?*

Proyectando sus sentimientos, expectativas y temores sobre la otra persona y partiendo de la base de que él o ella se comportará de la misma manera que lo hicieron antes las figuras de apego primarias. Psicológicamente, ya no es el jefe o su pareja quien está frente a usted, sino su padre o su madre tal como vivía la relación con ellos. Y usted se comporta y se siente como lo hacía cuando estaba con ellos.

- *¿De dónde proceden los fracasos?*

Si se da cuenta de que los fracasos proceden de relaciones pasadas, puede tratarlos y no tiene que seguir proyectándolos sobre el otro. Esto significa ofrecerle a los demás la posibilidad de ser diferente a sus padres, a las figuras primarias de apego y a sus anteriores parejas. Y dejarse sorprender por la verdadera forma de ser del otro.

- *¿Qué conclusiones ha extraído de las experiencias de relación negativas?*

A consecuencia de las heridas psíquicas sufridas ha tomado la decisión, por ejemplo, de no entregarse nunca más a nadie. Lo consigue buscando parejas emocionalmente inaccesibles que lo mantienen a distancia. Cuando se siente infeliz a su lado, se lo echa en cara. Y aprovecha la ocasión para retrotraerse aún más, ya que no puede confiar en el otro. Qué hábil, pero qué círculo vicioso tan funesto.

- *¿Qué le impide superar sus antiguos patrones?*

La mayoría de las veces es el miedo a la cercanía, por eso no tiene relaciones. La cercanía hace vulnerable y quiere evitarlo.

- *¿Qué herida tiene que curar?*

Es la herida de no ser amado, tenido en cuenta, valorado, y de no ser visto como el que realmente es.

[1.](#) Wirth, en Kernberg 2006, p. 159.

[2.](#) Hartmann, en Kernberg 2006, p. 15.

[3.](#) Tress 2005, p. 15.

[4.](#) Rosen Soref 2005, citado por Hartmann.

[5.](#) Hartmann 2006, p. 18.

# Los dos triunfadores

## 20

El éxito es un componente fundamental de la dinámica narcisista, porque protege a un yo frágil del derrumbamiento y de los sentimientos de inferioridad. El éxito se pone por ello al servicio del incremento de la propia valía y proporciona la sensación de ser importante, capaz, especial y mejor que los demás. Los narcisistas están dispuestos a pagar un precio muy alto por alcanzar el éxito y situarse por encima de los demás. Solo invierten esfuerzos en objetivos que pueden proporcionarles reconocimiento. De ahí que llamen especialmente su atención las personas de su entorno que pueden ayudarles a prosperar en su carrera profesional, pero también las personas a las pueden impresionar con sus éxitos. Porque para ellos la gratificación ligada al éxito opera fundamentalmente desde fuera, esto es, en forma de aplauso, celebridad y revalorización.

Quien tiene éxito adquiere prestigio, estatus social, dinero y poder. El principal objetivo es ascender profesionalmente, es decir, hacer carrera, promocionarse, adquirir responsabilidades, sustanciosas ganancias y reputación. Una infatigable actividad y falta de tiempo para los asuntos privados también forma parte de la vida de los triunfadores, pues destacarse, sobresalir, exige esfuerzos. Tener el calendario repleto, correr de una reunión a otra, entrevistarse con personas “importantes” –esto es, que pueden contribuir al éxito profesional– ganar dinero y probablemente también influencia y poder: en eso consiste “haberlo logrado”. Pero, ¿qué ha logrado? El éxito, la satisfacción de sus aspiraciones y las de la sociedad. Claro está que esto no es narcisismo por sí solo, pero puede llegar a serlo si el estatus se erige en medida de la propia valía.

Para quien además experimenta los vínculos y la cercanía emocional como un ámbito psicológicamente desestabilizador, el sector cognitivo del éxito se erige en la “salvación”, pues les proporciona la importancia y seguridad que las personas con vínculos afectivos estables obtienen de sus relaciones. En un contexto de estructuras narcisistas, el éxito no solamente equivale a ganancias materiales y reconocimiento, también satisface necesidades emocionales y contribuye a la estabilidad psicológica. Esta es la razón por la que esta clase de personas se derrumba ante el fracaso o cuando son relegadas de los puestos directivos. En estos casos, la personalidad ya no tiene recursos para generar su

propio valor, y pierde el sostén del sentimiento de seguridad que el éxito le proporcionaba.

Lo que David Grayson, profesor de responsabilidad empresarial, afirma sobre los sueldos abusivos de los altos ejecutivos encaja perfectamente en el esquema narcisista: “para la mayoría de los ejecutivos, la subida del salario está relacionada con el propio estatus, con el “puesto que se ocupa en el ranking” –y no con la cantidad total de dinero que se ingresa”.<sup>1</sup>

Es obvio que dicha orientación al éxito repercute en las relaciones en general, y especialmente en las de pareja. En la historia de la vida de muchas personas narcisistamente estructuradas descubrimos la experiencia de que desde muy pronto, ya en la infancia, el éxito ha sido más valioso que la satisfacción o la propia persona. Si un niño solo recibe atención y obtiene reconocimiento cuando saca un diez en un dictado, los buenos rendimientos escolares se convierten en un medio de “anotarse puntos”. Las personas dependen del reflejo que les devuelven los demás, del comentario “muy bien”. Si este falta, buscan caminos alternativos para conseguirlo. ¿Y qué mejor manera de conseguirlo que a través del éxito?

También para Liliane y Paul el éxito constituía lo más importante en la vida. Paul era un abogado de prestigio internacional que representaba a grandes empresas. Liliana hizo carrera aprovechando su segunda oportunidad. Tras aprobar el bachillerato en una escuela nocturna para adultos, estudió sociología y ocupó un cargo de responsabilidad en la directiva de una importante empresa. Al comienzo de su relación él respaldaba con todas sus fuerzas su deseo de estudiar y de prosperar profesionalmente. Le daba consejo, recurría a sus contactos para allanarle el terreno, la motivaba y le transmitía incesantemente el mensaje: “tú puedes hacerlo, vas a conseguirlo”. Esta fue la principal razón por la que Liliane había decidido a embarcarse en una relación con él pese a que no era su tipo. Era demasiado formal con ella y muy poco emotivo. Pero la seguridad que le proporcionaba confiar en alguien por primera vez en su vida y sentirse respaldada pesó mucho más. Cubría así una necesidad básica que hasta entonces había quedado insatisfecha. En su familia las cosas habían funcionado justamente al revés. Ella había cuidado más a sus padres de lo que sus padres habían cuidado de ella. Su madre, una mujer emocionalmente inestable, exigía constantemente su ayuda, y nunca pudo confiar en su padre, menos aún en que se ocupara de la familia. Liliane había madurado demasiado pronto y asumido muchas más responsabilidades de las que podía tener. Pero era una persona resuelta y pudo darle una dirección a su vida, terminar los estudios y

cursar una prometedora carrera universitaria. Fue entonces cuando conoció a Paul, que para ella representaba apoyo, promoción y orientación.

Paul estaba orgulloso de su mujer y de su carrera, la elogiaba delante de sus amigos y se jactaba de su éxito: era, en efecto, “su” éxito, porque había sido su mentor. El éxito de Liliane se había convertido en el suyo propio y reforzaba su autoestima.

La relación funcionó tanto tiempo como Liliane fue una mujer exitosa. Si ella mostraba debilidades o miedos, él reaccionaba con incompreensión y le recomendaba que se dominara, pues él mismo se guiaba por esta máxima. A fin de cuentas, se esforzaba mucho por proporcionar a ambos una buena vida, y tampoco se permitía a sí mismo ninguna debilidad.

Mientras que en el terreno de los resultados él suponía una fuente de apoyo, confianza y seguridad, en la faceta sentimental mostraba una clara falta de empatía hacia su pareja. Como ya le había ocurrido en su familia, Liliane tuvo que renunciar de nuevo a la comprensión y abrirse paso ella sola. Pero el paso de los años acrecentó el hambre emocional de Liliane, hasta que finalmente abandonó toda esperanza de recibir de Paul el cariño que deseaba. Lo que durante mucho tiempo les había pasado a ambos desapercibido o no habían querido percibir era el extrañamiento emocional que los separaba y al que contribuía el hecho de que ya apenas se vieran, pues sus vidas cotidianas transcurrían prácticamente por separado. O él o ella estaban de viaje, así que pasaban juntos algunos fines de semana y las vacaciones. Ella siempre se sentía perdida a su lado y acariciaba la idea de separarse de él.

¿Qué les había ocurrido a lo largo de su relación?

Para Liliane y Paul dos factores habían sido determinantes en la relación de pareja: la semejanza de la pareja con la figura paterna o materna, y la esperanza de que la pareja contribuyera a su estabilidad emocional.

Para Liliana, esa esperanza se traducía en el respaldo, la promoción, el apoyo y la orientación que siempre le habían faltado y que Paul le proporcionaba. Él satisfacía un “importante sueño” de Liliane, por eso le pareció la pareja idónea. Pero al mismo tiempo se parecía a aquellos padres que le habían fallado emocionalmente y hacían oídos sordos a sus necesidades. Se reproducía así por un lado su carencia infantil, compensada y embellecida por la realización de su sueño. En el fondo había sabido desde el principio lo que le faltaba en compañía de Paul. El apoyo y respaldo profesional recibidos habían compensado temporalmente la balanza, pero no lograban hacerlo a largo plazo.

Liliane era para Paul la mujer adecuada porque promocionarla y formarla le hacía

sentirse competente. En esto consiste esencialmente la dinámica Pigmalión, por la que uno intenta moldear al otro a su imagen y semejanza. Al igual que en la versión literaria, tampoco en la vida real sale bien, porque la persona “moldeada” se siente utilizada e incomprendida y el que “moldea” ama más el resultado de su obra que a la propia persona. La solución consiste en abandonar a Pigmalión para encontrarse con uno mismo. Y Liliane decidió marcharse para alcanzar una verdadera independencia.

1. Süddeutsche Zeitung del 3.7.2009.

# La dinámica Pigmalión

## 21

La obra de teatro Pigmalión, en la que se inspira el musical *My Fair Lady*, narra la historia del profesor Henry Higgins, un autocrático lingüista que apuesta con un amigo ser capaz de convertir a una muchacha vulgar en una duquesa de la sociedad londinense. Con este propósito enseña a hablar con la entonación de la alta sociedad a la vendedora de flores Eliza Doolittle. Ella se somete a interminables horas de entrenamiento para conseguir la pronunciación correcta, y al final Higgins consigue hacerla pasar en una fiesta por una duquesa. Higgins se enamora de su creación, de la obra de arte lingüística que ha creado, pero no respeta los sentimientos de Eliza ni sus necesidades, no la elogia, ni la ve como a una igual. Debido a esta falta de consideración, Eliza lo abandona sin saber qué va a ser de ella.<sup>1</sup>

La versión de Pigmalión compuesta por Georg Bernard Shaw reproduce lo que en términos psicológicos se conoce como el efecto “profecía autocumplida” y hace referencia al mecanismo por el cual las expectativas que el profesor deposita en el rendimiento de cada uno de sus alumnos, por ejemplo, influyen tanto en la evaluación de sus rendimientos como en su rendimiento efectivo. Si él cree en sus capacidades es más fácil que las desarrollen. En última instancia, el individuo acaba siendo como los demás lo ven.

Me gustaría trasladar este contenido a la temática narcisista: una persona intenta moldear a otra con arreglo a su propio ideal y refuerza así su propio yo. La persona moldeada se siente necesariamente usurpada de su propio carácter e identidad. Pigmalión, el creador, ama a su obra más que a la persona a la que ha dado forma, la cual, envuelta por el “expanded self” del creador, se amolda a sus representaciones, lo admira y endiosa. Esa es, con toda certeza, la causa por la que se embarca en semejante relación. Cuanto más se empeña en llegar a ser como él quiere que sea, más se asemejará a su ideal y participará de su grandeza, lo que refuerza su autoestima y le hace ser más grande y brillar. Un sentimiento maravilloso del que poder disfrutar. Lamentablemente, se paga por él un alto precio: uno ha de perderse a sí mismo. Porque si solo se presta atención al otro y se tiene por objeto la satisfacción de sus expectativas, ya no es posible

percibirse a uno mismo. El resultado final es que uno ya no es el que era, pero tampoco una persona nueva, como la muchacha de Pígalión: demasiado instruida para una vendedora de flores, demasiado pobre para la alta sociedad. Así termina la historia en la obra de Georg Bernard Shaw. En la vida real, sin embargo, este final significa el comienzo de la búsqueda de la propia identidad. ¿Quién soy yo en realidad? ¿Soy tan miserable? ¿Tan maravilloso? ¿Quizás algo completamente diferente? Y, ¿quién es mi pareja? ¿El idolatrado maestro o el sabelotodo explotador? ¿Alguien que me necesita o alguien que me ama?

En estos momentos de inseguridad y confusión acuden frecuentemente a mi clínica mujeres que esperan encontrarse a sí mismas, pero que al mismo tiempo también desean salvar su relación. La paridad entre los miembros de la pareja no encaja con la dinámica Pígalión. ¿Cómo va a brillar el hombre, mentor de su mujer, si ella vale lo mismo que él? Su éxito depende del desequilibrio de la relación: Pígalión, el admirado, ocupa la posición superior; su pareja, el que se amolda a su imagen, la inferior. Shaw no deja otra salida que la separación, porque falta el amor y la satisfacción narcisista ocupa el primer plano. Bien distinta es la versión de Ovidio, en la que al final triunfa el amor.<sup>2</sup> Pígalión ama a la figura que ha creado más que a sí mismo y le pide a la diosa del amor que le otorgue la vida. Aquí es la amorosa mirada del artista, por decirlo así, lo que despierta a la vida.

Este es, en mi opinión, el componente que puede cambiar las cosas: cuando el creador desplaza la mirada desde el amor propio y la visión de sí mismo a la mujer tal y como es, la relación tiene una oportunidad. Porque la obra creada también puede despertar a la vida a un hombre que la ame. Ocurre lo contrario cuando en la mujer se ve prioritariamente un motivo para elevar la propia autoestima. Entonces la separación es prácticamente inevitable. Porque para encontrarse a sí misma, la mujer tiene que desvincularse de las expectativas del hombre y encontrar su propia vía de expresión. Al igual que Eliza, la vendedora de flores, que ha de encontrar su propio lenguaje y el lugar al que realmente pertenece. Y dado que ese paso comporta dar la espalda a las representaciones de la pareja y exigir una relación de igualdad, no puede encontrar su camino más que en soledad –salvo si el hombre se aventura a emprender una transformación conjunta y está dispuesto a renunciar al reflejo de su yo en la otra persona en beneficio de la relación.

Pero no siempre es el hombre el que encarna la figura de Pígalión. En muchas relaciones es la mujer la que tiene claro desde un principio lo que le gustaría cambiar de

su pareja: “Ya le quitaré esas costumbres que tanto me molestan cuando estemos juntos”, les oigo decir a menudo a las mujeres. O bien creen que gracias a su amor podrán convertirlo en otro, o recurren a la manipulación, los reproches y los chantajes.

No en todas las relaciones están tan claramente definidas las expectativas que se depositan en el otro como en la historia de Pigmalión o en el ejemplo de Paul y Liliane. Eliza sabe que tiene que modificar su lenguaje y conducta siguiendo las instrucciones de Pigmalión, y Liliane comprende que su misión consiste en alcanzar tanto éxito como Paul imagina para ella. Por el contrario, muchas mujeres piensan que han de ser “de cierta manera” para gustarle a su pareja. Responden a expectativas imaginarias y rigen por ella su conducta. Hemos abordado este tema en el capítulo 13 “Expectativas implícitas”.

- [1.](#) Ver el resumen más amplio del contenido de la obra en el apéndice.
- [2.](#) Ver la versión de Ovidio en el apéndice.

# La bella y el ambicioso

## 22

“Si los hombres pudieran ser dioses, nosotras las mujeres pareceríamos Barbies”.<sup>1</sup>

Esta afirmación se apoya en un experimento realizado en la universidad San Andrews en Escocia<sup>2</sup>, en el que los hombres podían modificar imágenes femeninas hasta conseguir la que más les satisficiera. Por regla general las hacían más femeninas, dotándolas de grandes ojos, labios carnosos, mandíbulas finas, pómulos marcados, narices pequeñas y cejas delgadas. El llamado “tipo de presa” del hombre responde a este tipo de características estrogénicas y no a la inteligencia. Las mujeres consideran la inteligencia como una de las características más importantes de la futura pareja; los hombres, sin embargo, le dan un escaso valor. Los hombres, según la experiencia del doctor Grammer, buscan ante todo a mujeres “agradables, comprensivas, sanas, atractivas” y que sean aptas para convertirse en la madre de sus hijos.

Este cuadro provoca escalofríos a cualquier mujer emancipada. Y sin embargo, en el marco de las relaciones narcisistas nos encontramos con frecuencia con este patrón. La mujer bella y el hombre que la admira por serlo. Está claro que para las mujeres el cuerpo, el aspecto y el atractivo representan una fuente esencial de refuerzo de la autoestima. Las mujeres siguen siendo “el sexo que atrae”, las vemos de otra manera que a los hombres, les exigimos más en lo que a ropa, peinado y atractivo visual se refiere. Ellos destacan por su inteligencia, poder o influencia. También esto nos pone los pelos de punta, pero no hemos conseguido superar este reparto de papeles, que aparentemente sigue tan arraigado como antes.

Es lo que evidencia también el hecho de que a las mujeres exitosas, realizadas profesionalmente y que eventualmente disponen también de poder y dinero, les resulta más difícil encontrar a un hombre. Esto se debe, sin duda, a muchas razones:

- El éxito incrementa las exigencias hacia la pareja.
- Los hombres tiemblan ante las mujeres triunfadoras, porque temen no estar a su altura y no saben qué pueden ofrecerles.
- El éxito de la mujer le hace sombra al suyo propio.

- Las mujeres triunfadoras no parecen ser o no son tan adaptativas.
- El “modelo obsoleto de hombre” queda desarmado en este contexto, pues lo que los hombres pueden hacer lo hacen las mujeres al menos tan bien como ellos, y para la reproducción se ofrecen otras alternativas.

Copiar la masculinidad se erige a menudo en la variante vivencial de una feminidad que desea vivirse como alternativa. El climax de unas declaraciones de la ministra francesa Rachida Dati rezaba: “Si además de una carrera deseas a toda costa tener un hijo, que nadie se entere. Ni tu jefe, ni tus subordinados, menos aún tu figura. Tu marido tampoco tiene que darse cuenta, porque no tienes marido, solo al padre del niño”.<sup>3</sup>

¿Barbie o Dati? ¿O ambas al mismo tiempo? ¿Quién decide qué vive una mujer? ¿Ella misma, el marido, el tipo de relación, la sociedad? Y estando vinculada a una pareja, ¿puede vivir cómo ella esperaba? ¿Quizás incluso ser madre?

Alexander, el marido de Gundula, era muy ambicioso, un narcisista “en toda regla”. No sólo le daba mucha importancia al aspecto físico de su mujer, sino también al suyo, por lo que despotricaba contra la mentira de que sólo a las mujeres se les exigía tener un cuerpo perfecto. Pertenece a la generación de los que dedican mucho tiempo y dinero a definir sus músculos en el gimnasio. Su programa favorito de televisión era “The Swan”, en el que con la ayuda de todo tipo de cosméticos y trucos quirúrgicos se convierte un patito feo en un hombre atractivo. Y como también él quería tener un cisne en su casa, había elegido como pareja a una mujer prototípicamente atractiva, guapa y delgada. Alexander exponía abiertamente lo que exigía de ella y de su aspecto: “Ya sabes que sólo puedes gustarme si estás delgada”. Y sus palabras caían en terreno abonado, pues ella se definía a sí misma por su perfecto cuerpo y maravilloso aspecto. No por ello dejaba de sufrir por la presión que este perfeccionismo extremo ejercía sobre ella y su hijo. Alexander exigía a todos lo máximo: a su hijo, las mejores notas, a sí mismo, el mayor rendimiento, y a Gundula, ser la mujer perfecta. Por un lado, quería que su aspecto físico impresionara a los demás cuando salían juntos, por otro también le exigía que contribuyera a la economía familiar. ¿Por qué tenía que quedarse ella cómodamente en casa mientras él bregaba con todo?

En el fondo sentía envidia, porque mantener solo a toda la familia le sobrepasaba. El perfeccionismo le sometía a un enorme estado de presión, y cada vez se volvió obstinado. Restringía el tiempo libre que su hijo y su mujer se tomaban, porque evidenciaba los pocos ratos de tiempo libre de los que disfrutaba. Pero no podía darse cuenta de ello, pues evidentemente él tenía que asumir la responsabilidad. Un trágico

enredo, porque Alexander no podía liberarse y al mismo tiempo sometía a su familia a una presión cada vez mayor. Gundula, por su parte, pensaba que sólo obtendría reconocimiento siendo la mujer y la madre perfecta. Ella era responsable de todo lo que concernía a la familia, algo que su marido consideraba asuntos caseros de escasa importancia. Quizás también por eso deseaba que Gundula trabajara de nuevo, así al menos estarían a la misma altura y tendrían algo común sobre lo que poder hablar.

Gundula fue la primera de la familia en sucumbir ante la presión. Buscó ayuda en la terapia porque se había perdido a sí misma, pero también porque echaba de menos la complicidad con su marido. Había satisfecho todas sus exigencias, esto es, ser guapa, estar delgada y ganar dinero, pero no por ello había mejorado la relación. Incluso tenía la sospecha de que cuanto más complacía sus demandas más le exigía él. Esto empezó destruyendo cualquier encuentro íntimo entre ellos y acabó afectando a toda la familia. En este sistema perfecto ya no había sitio para el amor, la comprensión, el apoyo y la simpatía. Gundula se mostraba francamente dolida por esta situación, su marido en cambio negaba tener problemas. Ella era la única que los tenía. Tampoco permitía a su hijo mostrar debilidades, por lo que siempre debía refugiarse en la madre. Sólo ella le proporcionaba calor. El amor que sentía hacia su padre no obtenía respuesta.

- [1.](#) Michaela Haas en Süddeutsche Zeitung Magazin 13/2009, p. 10.
- [2.](#) Jan Penton-Voak y David Perrett.
- [3.](#) Lawrence 1999, p. 41.

# Amor que cae en saco roto

## 23

Monika tenía un problema parecido, su amor nunca fue correspondido. A diferencia de Gundula, no tenía un marido exigente, sino continuas relaciones inestables que siempre la hacían sufrir. No pudo romper durante muchos años el vínculo interior con su antigua pareja y se torturaba con la pregunta de por qué sus relaciones siempre acababan en ruptura. Su mejor relación, la primera, duró tres años, pero también acabó rompiéndose. “Lo que vino después, fue cada vez peor” –se lamentaba.

La duración de las relaciones se hizo cada vez más corta, las exigencias hacia la pareja cada vez mayores, y el sentimiento de incapacidad o de no valer lo suficiente era cada vez mayor. Correlativamente, cada nueva ruptura incrementaba la urgencia de que el próximo hombre fuera el adecuado. La presión influía negativamente en su elección de parejas y se emparejaba sistemáticamente con hombres que no eran los adecuados para mantener una relación estable de pareja. O estaban comprometidos, o vivían lejos, o sólo querían una aventura. Monika se entregaba sin tantear previamente el terreno en cada nueva aventura, y tras un corto espacio de tiempo la relación se rompía.

Durante el transcurso de la terapia se hizo evidente que si bien su deseo de tener una pareja estable era enorme, de su interior nacía también un enérgico “no”. Esto la irritaba profundamente.

Tomamos dos sillas; una representaba la parte de Monika que afirmaba la relación, la otra la parte que la rechazaba. La primera tarea de Monika consistió en colocar las sillas como le apeteciera y sentarse después en ellas para percibir cómo le sentaba el sí y cómo el no.

Tuvo muchas dificultades para colocar la silla del sí. Al cabo de un rato, y como no sabe dónde ponerla, decide cargar con ella. Se la echa al hombro como si fuera una mochila y tras un tiempo, como no podía ser de otra manera, la siente como si arrastrara un yugo. La silla del sí le pesa y quiere depositarla en el suelo. Pero de nuevo no sabe dónde ponerla. Finalmente la coloca detrás de la silla del no y se sienta sobre ella. La silla del no le molesta, le estorba, y la aparta de una patada. Ahora ya tiene espacio, puede mirar hacia adelante, ya no se siente limitada por el no.

Qué bien, piensa ella, al fin ha encontrado un camino para el sí. Pero el espacio libre frente a ella no es nada más que un gran vacío. Allí no hay ningún camino, ningún objetivo, ningún horizonte. Al principio se asusta, acto seguido emerge un hombre de ese gran vacío. Pero en vez de dirigirse a él, su gran anhelo, todo en ella es resistencia y defensa. No quiere establecer contacto con él, coloca las manos en actitud defensiva delante de sí y retrocede.

Tiene mucho miedo a que la hieran. Manteniéndose alejada protege su corazón. ¿Por qué es tan intenso en ella el impulso a proteger su corazón?

Si abre su corazón, dice entre lágrimas, todo resucita: todos sus lados negativos, que está cansada, de vuelta de todo, que es controladora y aburrida. Todo lo que aborrecen las personas y por lo que huyen de ella. En cuanto abre su corazón ya no puede ocultar ese impulso como hace habitualmente.

Pero de ese modo no puede demostrarle su afecto al otro. A modo de pequeño experimento, para comprobar como se toca físicamente “la tendencia al afecto”, intenta una reverencia. Inclinarle ante alguien significa afecto. Ante la visión del hombre imaginario no tiene éxito. No puede mostrarle su afecto, sus sentimientos. Ya que en cuanto le gusta un hombre, se vuelve seria, perdiendo su sentido lúdico y su espontaneidad. ¡El afecto es peligroso! ¡El afecto conlleva desamparo! “Si muestro mi afecto, me rechazan, igual que antes”.

Monika fue una de esos niños cuyo amor cayó en saco roto. Nadie pensó en ella y nadie la respondió. Se quedaba a solas con su afecto y tenía la sensación de que algo estaba mal porque nadie le replicaba. De ahí proviene el vacío que se abrió ante ella, cuando se sentó en la silla del Sí. El espacio permaneció vacío ya que nadie lo llenó de amor correspondido.

Monika provenía de una familia en la que cada cual llevaba su vida y lo único que se valoraba era el cumplimientos de las obligaciones y el buen comportamiento. En su casa reinaba un ambiente más bien frío, en el que los padres se preocupaban poco de los niños. Se ocupaban más de sí mismos que de atender las inquietudes, necesidades e intereses de sus hijos. Aunque estaban bien atendidos, no se les alimentaba emocionalmente. Monika nunca se sintió arraigada en su familia, era diferente a sus hermanos, y siempre se sintió incomprendida.

También echó en falta empatía y comprensión en el proceso de hacerse mujer. Sus primeros enamoramientos fueron ridiculizados como niñerías. Cuando se arreglaba para salir con sus amigas, recibía descalificaciones y no pocas veces la tachaban de golfa.

“¿Pero te has fijado en la pinta que tienes? ¿Qué van a pensar de ti?”. Cuando tenía el periodo se sentía avergonzada porque su madre se lo decía a cualquiera sin el menor tacto. “Menudo mal humor, ¿otra vez con la regla?”. Cada una de esas observaciones hería la feminidad de Monika. Comenzó a dudar de sí misma, no confiaba en sus sentimientos y el desarrollo de su cuerpo se convirtió en un problema. “Sencillamente” dejó de convertirse en mujer, lo que se tradujo en un cuerpo anímadamente delgado, algo anguloso, sin curvas femeninas. Para ella ser mujer es sinónimo de pudor, esa es también la causa por la que le oculta a un hombre que se siente atraída por él. No sabe lo que significa ser mujer y se comporta delante de los hombres como una adolescente asustada y herida.

¡No es de extrañar que sus relaciones fracasen! Le falta de confianza en ella misma y en la pareja que necesita para entregarse a una relación. Cada nueva separación confirma su incapacidad y agrava la herida. La terapia le abrió a Monika la posibilidad de cerrar esa etapa de pubertad no consumada y retomar el proceso de convertirse en mujer para así poder llegar a ser una pareja adulta para un hombre adulto.

# Narciso y Eco

## 24

Muchas mujeres heridas en su feminidad se refugian en la anorexia. Pasan hambre para no engordar, para controlar el desarrollo de su cuerpo, no tener la menstruación y no tener que convertirse en mujeres. O viven una imagen distorsionada de la feminidad íntimamente relacionada con la bulimia. Estas mujeres valoran mucho el atractivo, la delgadez y el aspecto físico, porque piensan que de ellos depende su feminidad y su atractivo. Sus relaciones están marcadas por la oscilación entre una estrecha cercanía y una distancia extrema, y o bien se rompen cuando las cosas se ponen serias o no llegan a desarrollarse. En mi libro *Narcisismo femenino— el hambre de reconocimiento* describo con todo detalle esta dinámica de relación.

Narciso y Eco simbolizan de forma ejemplar este tipo de encuentro: la diosa Hera castigó a la ninfa Eco con la pérdida del habla, solo podía repetir las palabras de los demás. En otro tiempo había distraído a Hera con largas historias para que las concubinas de Zeus, esposo de Hera, pudieran escapar de su celosa mirada.

Eco se enamoró de Narciso, como muchas otras antes y después que ella. En cuanto vio a Narciso vagando por el bosque el amor inflamó su corazón. La ninfa siguió al joven clandestinamente, y cuanto más de cerca lo seguía, más le abrasaba su cercanía, igual que lo hubiera hecho una antorcha ardiendo. ¡Cuántas veces deseó aproximarse a él para dedicarle palabras de amor y conmover con súplicas su corazón! Pero ella era incapaz de iniciar la conversación; debía esperar a que Narciso pronunciara las primeras palabras, las cuales Eco sólo podría repetir.

Cuando Narciso, que se había perdido, gritó:

—¿Hay alguien aquí?

—Aquí —respondió Eco, lo que sorprendió a Narciso, pues nadie estaba a la vista. Perplejo, miró en todas direcciones y gritó aún más alto:

—¡Ven!

—¡Ven!

—¿Por qué me eludes?

—¿Por qué me eludes?

—¡Unámonos aquí!

— ¡Unámonos aquí! –repitió Eco, y corrió alegremente del lugar donde estaba oculta a abrazar a Narciso. Pero él sacudió la cabeza rudamente y se apartó:

—¡Moriré antes de que puedas yacer conmigo! –gritó.

—Yace conmigo –suplicó Eco.

Pero Narciso se había ido, y ella pasó el resto de su vida en cañadas solitarias, consumiéndose de amor y mortificación, hasta que sólo quedó su voz.<sup>1</sup>

Eco recuerda mucho a las mujeres que padecen un trastorno femenino de personalidad narcisista. Glorifican al hombre, lo idolatran, a menudo incluso de lejos, y esperan pasivamente a que él perciba su presencia. No tienen iniciativa, ni criterio propio y su única respuesta consiste en reproducir lo que sale de él. Establecen una cercanía íntima pese a no existir ninguna base real para ello. Aun sin conocer a Narciso, Eco ya desea abrazarlo en su primer encuentro. Esto la convierte en posesiva y pegajosa, como si no conociera fronteras ni respetara las de los demás. Pero para ella es diferente, ya que a través del anhelo y la admiración establece una relación interna con él, que aun sin existir, ya forma parte de su realidad. Quizás desde largo tiempo atrás. Este malentendido impide que se establezca una relación real, pues el otro desconoce lo que está pasando. El hombre se siente atrapado, dominado, y tiene miedo. Su repliegue y su resistencia, además de una forma de defensa, son la expresión de su propia incapacidad para trabar relaciones. Tiene miedo a ser devorado y perder su identidad. El diálogo entre Narciso y Eco muestra claramente cómo la comunicación se impregna de esperanza y anhelo. Ella oye lo que quiere oír y omite todo lo desagradable, concibiendo una realidad propia. Al verse abandonada, la decepción y la vergüenza la embargan. ¿Hacia dónde ha mirado? ¿Qué señales le habían prometido la proximidad que ahora no encuentra? ¿Qué ha pasado por alto? Aquí volvemos a toparnos con el patrón narcisista femenino: esperaba demasiado y demasiado rápido, no se ha cerciorado, en vez de percibir el encuentro real, se ha dejado llevar por su imagen ilusoria de la relación.

Tampoco Narciso entabla contacto con ella. No la acepta, no se muestra considerado con ella, ni le interesa lo que quiere expresar. Sólo él cuenta. Por su parte, él también ha engendrado una visión propia de la realidad, sus miedos de lo que ella pueda querer de él, ni puede soportar a la Eco real, ni un afecto verdadero, y mucho menos aceptarlos. El encuentro con Eco hace renacer en Narciso el controvertido tema de la madre. Por un lado es el hijo mimado, idealizado, idolatrado, y en este sentido, objeto de mucho afecto. Por otro, es explotado por los deseos de la madre. En este tipo de relación entre madre e hijo no puede faltar un vínculo afectivo, pero tampoco “la confianza, continuidad y

constancia”<sup>2</sup> y el espacio en el que el niño pueda experimentar sus propias necesidades, sentimientos y límites. Una madre que en ocasiones asedia a su hijo con un amor excesivo, y que en otras le demuestra una absoluta falta de interés, está dificultando el desarrollo de su propia identidad. El hijo se siente como un juguete entre sus manos, sometido a sus caprichos, pero al depender de su amor no puede distanciarse de ella. Especialmente cuando, cómo en el caso de Narciso, no existe un padre que pueda equilibrar la balanza. Un niño así probablemente desarrollará en el futuro hacia las mujeres los mismos sentimientos ambivalentes que hacia su madre. Van desde el miedo a la explotación y la desprotección, pasando por la impotencia de no poder ser ellos mismos, hasta la idealización y admiración de la mujer inalcanzable. Se siente además como un redentor que tiene que hacer feliz a la mujer y satisfacerla en todo para llegar a ser amado. Tiene bien aprendida la lección de cómo descubrir su “estado de ánimo”, lo que necesita y lo que tiene que hacer para hacerla reír. Ahora toda la atención se centra sobre la madre/mujer y no ya sobre sí mismo. El distanciamiento hacia uno mismo, aprendido a temprana edad, se prolonga en las relaciones adultas.

A causa del destino narcisista que Narciso y Eco comparten, no saben lo que significa tratarse con respeto el uno al otro. La necesidad anímica se sitúa en primer plano y demanda un alto tributo. Al final ambos se hunden, tanto Eco como Narciso. De ella permanece la voz, el eco, de él la flor, el narciso. Ninguno de los dos es capaz de emprender nada con el otro.

¿Cuál habría sido el final de la historia si Eco hubiera podido hablar y el padre de Narciso hubiera estado presente?

Podría haber tomado un rumbo semejante al de Andrea y Horst. Ambos rondaban los cuarenta cuando se conocieron. Él quedó fascinado por Andrea, su seguridad en sí misma y su físico le impresionaron. Se sentía halagado por haber conquistado a una mujer tan bella y tuvo que pasar mucho tiempo hasta convencerse de que formaban una pareja. Le gustaba el modo en el que se pasaban la noche entera conversando, lanzándose divertidos la pelota el uno al otro entre bromas y lo mucho se reían juntos. Nada enturbiaba su felicidad, incluso el sexo era bueno. Pero después de seis meses de relación Horst empezó a percibir que Andrea mostraba lados de sí misma que le irritaban. Por un lado, alardeaba más de lo debido de sus constantes éxitos en el trabajo, por el otro, se volvió afectuosa y pasivamente exigente. Se sentía ofendida si Horst no se ocupaba debidamente de ella, a pesar de no preguntarse nunca a sí misma qué tal le iba a él. Discutían cada vez con más frecuencia, a menudo sin motivo alguno y cada vez se

hizo más difícil retomar los momentos satisfactorios del comienzo de la relación. El día posterior a cada pelea, volvía a exhibir de nuevo su lado más encantador, mostrándose amable y tan atrayente como antes. Pero Horst ya no podía soportar más recibir una de cal y otra de arena y empezó a confrontar a Andrea con los aspectos que no le gustaban de ella. Al principio reaccionó con furia, montaba grandes escenas y amenazaba con separarse. Pero Horst se mantuvo firme y con el tiempo Andrea se abrió a él. Le confesó ser miedosa e insegura y la confusión que cada nueva crítica le provocaba. Temía no ser suficiente para él y se preguntaba por qué estaba con ella. Ocultaba todas las dudas sobre sí misma tras la máscara de la mujer triunfadora y en apariencia inalcanzable, pero la cercanía de Horst y sus preguntas causaron el derrumbamiento de la fachada. Tenían una nueva base sobre la que poder avanzar, aunque Andrea seguía siendo el centro de atención. Horst se convirtió progresivamente en el pseudo-terapeuta de la relación, pasando a ocupar un segundo plano.

Es frecuente que las parejas adoptan el papel de asistentes con el fin de ayudar a las mujeres a solucionar sus problemas o a sanarlas de sus trastornos alimentarios. Este papel recibe el nombre de codependencia y conduce a que todo gire en torno al problema de la pareja. También Horst debía tener cuidado de no caer en esa trampa. En vez esto, lo más recomendable para Horst y Andrea hubiera sido buscar asesoramiento individual o de pareja para dejar el tratamiento en manos de profesionales y liberar a la pareja de esa carga. En caso contrario, se genera un desnivel entre ambos, que impide una relación de pareja igualitaria en la que cada uno goce de los mismos derechos. No obstante, ellos son la muestra de cómo el diálogo abierto y la confrontación de problemas ofrecen la posibilidad de derribar la fachada narcisista y establecer un contacto real con la otra persona.

- [1. Süddeutsche Zeitung Magazin 13/2009, p. 10.](#)
- [2. Robert Graves, op. cit., p. 317.](#)

# Sedución y explotación

## 25

Seducir y ser seducido juegan un papel relevante en las parejas narcisistas. Como niños seducidos que son, trasladan a la edad adulta esa vivencia valiéndose de particulares patrones de comportamiento. Su padres los seducían dándoles atención y cariño cuando desempeñaban el papel que se les había asignado. “Tú eres mi dulce príncipe, mi preciosa princesa, siempre y cuando seas como yo quiero que seas”. Entraba así a formar parte del “expanded self” de sus padres y contribuían a mejorar su reputación, todo lo cual reforzaba su autoestima infantil y les permitía cobrar importancia.

En el contexto de la dinámica narcisista, seducir significa: “Te hago partícipe de mi grandeza, te prometo la ventura de elevar tu autoestima y satisfacer tus necesidades narcisistas. A cambio, renuncias a autodeterminarte, a tus peculiaridades, vivacidad e independencia”. La seducción se basa en un acuerdo consistente en que el seductor da algo, por ejemplo, amor, seguridad, reconocimiento y atención, a cambio de una contraprestación que, aunque no de forma explícita, se exige igualmente. El acuerdo conduce directamente al seducido a una jaula de oro, a cuyas puertas han de deshacerse de su individualidad.

Al comienzo de la relación esto paso suele darse de forma voluntaria, porque lo que se recibe resulta muy atractivo. Pero con el paso del tiempo se percibe que gran parte del oro que se le prometió no era más que oropel y que el precio que está pagando, a saber, la pérdida de la personalidad propia, es demasiado alto.

Si una amistad, por ejemplo, se basa en que usted escucha al otro y le saca de apuros con el fin de introducirse en un círculo de personas influyentes, el déficit de la relación se hará evidente, a más tardar, cuando sea usted el que necesite ayuda. Entonces el otro ya no estará ahí para usted, y la gente influyente tampoco le servirá de ayuda.

No existe relación alguna en la que no corra el riesgo de ser seducido, ya por verdaderos o falsos amigos, ya por clientes, terapeutas o vendedores. Allí donde haya un ser humano que manifieste necesidades y deseos insatisfechos la seducción estará presente. Los seductores prometen satisfacción sin dejar claro qué exigen a cambio. Cuanto más hábil sea el seductor, menos percibirá usted el juego que está jugando. La

mayoría de las veces solo será consciente cuando el trato ya esté cerrado. A mayor necesidad, mayor riesgo de sucumbir a la seducción. Es la misma dinámica que hallamos entre impostores y cazafortunas: se especializan en transmitir al otro comprensión y cariño, pero con ellos aspiran satisfacer objetivos bien distintos.

No quiero dejar de hacer referencia a la parte lúdica de la seducción, tan importante en el flirteo y en los juegos de pareja. Aquí se dan cita dos personas que sienten interés mutuo, que se aproximan con la intención de conocerse. Este contacto se torna insatisfactorio o doloroso cuando uno no reconoce la seducción como tal, sino que la toma por una relación verdadera. Pues seducción no es lo mismo que relación, ya que la seducción siempre persigue un fin egoísta y una relación, en cambio, significa dar y recibir. A menudo se reconoce demasiado tarde que sólo se trataba de seducción y no de una relación, algo que resulta extremadamente doloroso.

De la seducción a la explotación sólo hay un paso. Se da, por ejemplo, cuando alguien ha de hacer por otro algo que realmente no entra dentro de sus responsabilidades. Encontramos algo así en el caso de los niños que se ven obligados a apoyar a sus padres porque a causa de depresiones, adicciones u otros motivos no son capaces de cuidar de sí mismos. Se les asigna así el papel de padres. Se trata de una inversión directa de la relación padre-hijo: el niño se convierte en padre y madre, los padres en niño, lo que recibe el nombre técnico de “parentalización”. Es una de las formas que adopta la explotación psíquica del niño, pues en lugar de ser protegido, ha de proteger a los demás. Estos niños viven preocupados de lo que será mejor para papá o para mamá, y dejan de percibir lo que ellos mismos necesitan. No consiguen desentenderse de las necesidades y exigencias de los padres, y cuando lo intentan son invadidos por un intenso sentimiento de culpa. Cuando los padres manipulan a sus hijos valiéndose de sus enfermedades, impiden que se desarrollen de forma autónoma. Porque, ¿quién quiere ser el culpable de la depresión de la madre o de las borracheras del padre? Así que prefieren arriar velas, adaptarse y hacer lo que se exige de ellos. Lo más probable es que estas personas reproduzcan el mismo patrón en sus relaciones adultas.

Como en el caso de Horst y Andrea, que ya mencionados en el capítulo 24, estas personas desarrollan el síndrome de ayuda, por el cual el asistente se preocupa de los problemas de su pareja cuando es ella misma la que debería ocuparse de ellos. Busca soluciones para su pareja y reflexiona sobre lo que sería mejor para ella. Parece una conducta altruista, pero en el fondo no lo es: al librar al otro de cualquier responsabilidad sobre sí mismo, hace de él una persona dependiente. El que presta ayuda, por su parte, se revaloriza, se sitúa por encima del otro y cree saber mejor que nadie lo que más le

conviene. Con frecuencia a consecuencia de esto, la persona a la que él quiere ayudar se cierra o incluso que se muestra reacia a la ayuda. Esta señal debería dar a entender al asistente que ha llegado el momento de retirarse, sin embargo, a menudo es la causa de que él se esfuerce aun más. ¡Un círculo vicioso!

En el marco de las separaciones narcisistas la seducción se utiliza a menudo como un recurso para retener a la pareja. Debido a que las personas narcisistas dependen severamente de la atención y la confirmación externa, ser abandonado o tener que separarse les resulta prácticamente insoportable. Mientras aun se mantengan en contacto con su lado grandioso, harán uso de todos sus registros para volver a ganarse al hombre o a la mujer. Esto funciona, por ejemplo, debido a que de repente cumplen todos los deseos de su pareja, que hasta la fecha nunca habían satisfecho. La acompañan a un concierto, cuando antes siempre se habían negado, dan largos paseos juntos, muestran interés hacia ella, preguntando y dando señales de empatía y de comprensión. ¡Esta seducción es infalible, pues la pareja recibe por fin y de una vez todo aquello que había estado esperando! Y ellos aprovechan la oportunidad. Pero en el momento en que vuelven a sentirlos amarrados, dejan de lado esta actitud y vuelven a mostrarse tan narcisistas como antes. Dicho en pocas palabras: ¡Menudo chasco! Ese aparente cambio era sólo una estratagema, una interpretación perfecta. Así que sea usted prudente y no retome rápidamente la relación ni espere encontrar armonía en ella sin haber llegado antes a acuerdos conjuntos o incluso sin haber iniciado una terapia de pareja o haber buscado ayuda en un consejero. Su nueva relación podría volver a romperse rápidamente y esta vez quizás definitivamente. Tenga presente que sus problemas comunes vienen de largo y que duran desde que se conocen. Una repentina “conducta ejemplar” no va a acabar con ellos.

En los casos de seducción y explotación resulta de gran ayuda dejar claras las responsabilidades que cada miembro de la pareja se compromete a asumir en la relación. La pauta de su comportamiento debería estar marcada en primer lugar por su propio criterio y no por la mirada del otro. No ayuda a nadie engañando a su pareja o dejándose engañar por ella. De ese modo sólo conseguirá perjudicarse a usted mismo y a la relación. No necesita seducir al otro para que él o ella se interesen por usted. Esto en el fondo daría a entender que usted no está convencido de ser lo suficientemente bueno y atractivo, sino que debería ser un poco mejor de lo que es. A las personas con una autoestima débil les resulta mucho más difícil valorarse a sí mismas, ya que su propia valoración depende mucho, a menudo incluso existencialmente, de la aprobación de otros. Esto las convierte en una presa fácil de la seducción y la explotación. Por el

contrario, si desarrollan una propia dimensión interna de su valor, podrán distanciarse mejor de exigencias injustificadas y distinguir la seducción de la realidad.

# El narcisismo en la terapia y en el *coaching*

## 26

El narcisismo en la terapia y en el *coaching* y la pregunta “¿Qué sirve de ayuda?” enuncian problemas que merecerían ser tratados en un libro independiente. No puedo aquí por ello más que apuntar algunas ideas que me parecen esenciales.

En la psicoterapia, el tema del narcisismo se presenta de múltiples maneras. La constelación de problemas varía en función del cliente. Este busca nuestra ayuda porque atraviesa una crisis de autoestima, aquel porque su relación está a punto de romperse, y el de más allá porque padece problemas psíquicos o de adicción.

Aquí algunos extractos de solicitudes de psicoterapia:

- Padezco un trastorno alimentario que en gran medida ya he superado, pero me he dado cuenta de que mi problema con la comida está ligado a problemas en las relaciones personales, tanto con mis padres, como con amigos y parejas. Enseguida pienso que no me quieren, y tengo la sensación de que los demás no me necesitan. Y aunque sé que esto no es del todo así, no puedo sentir “de otra manera”. Me gustaría que la racionalidad tuviera más cabida en mis sentimientos.

- Poco a poco me he ido dando cuenta de que necesito ayuda profesional. Los medios a los que recurro para combatir los síntomas resultan bastante efectivos. Pero lo que subyace a ellos se hace cada vez más evidente y doloroso. Mi relación de pareja –quizás debido a ello– corre el riesgo de romperse.

- Ha llegado el momento de iniciar una terapia, porque no dejo de darle vueltas a los mismos temas. Me doy cuenta de que mis viejas heridas –mi madre me abandonó cuando tenía siete meses– condicionan mi vida actual. Se me hace extremadamente difícil separarme afectivamente y marcar distancias. Creo que sería bueno para mí ahondar en este dolor.

- Una decisión profesional me trae de cabeza y ha cambiado mi vida por completo. Ya no sé cómo seguir adelante. La idea de tomar decisiones equivocadas me provoca ataques de pánico y ansiedad, una constante en mi vida. Me dejo influir por los demás con demasiada facilidad, incluso en los casos en los que yo soy más competente.

Además me he dado cuenta de que siempre estoy intentando representar un papel, el de tener que ser perfecto. No puedo distanciarme de mí mismo, me siento infeliz y sólo me defino a través del reconocimiento.

Las crisis son, por regla general, el detonante de que personas con problemas narcisistas recurran a la ayuda terapéutica. Lo que hasta entonces definía su proyecto vital se ha venido abajo, ya por la pérdida de su trabajo, de su pareja o de la salud, ya porque las circunstancias han imprimido en sus vidas cambios ante los que no saben cómo reaccionar. Cuando fallan los estabilizadores narcisistas, como me gustaría llamarlos, la autoestima puede llegar a derrumbarse, dando lugar a una crisis narcisista comunmente asociada a miedo, enfermedades psicosomáticas, depresiones por abandono, pensamientos de suicidio o sentimientos tanto de inferioridad como de desamparo y sinsentido.

Los estabilizadores narcisistas son:<sup>1</sup>

- Poder, dinero, influencia e importancia
- La seguridad que proporciona el reconocimiento o el sustento narcisista
- Salud y *fitness*
- Atractivo y buen aspecto físico
- Rendimiento y disponibilidad permanente
- Perfeccionismo

Tanto tiempo como estos factores están presentes, “el alma narcisista encuentra la paz”. Los estabilizadores sostienen una autoestima frágil y simulan en los afectados un sentimiento de seguridad que en realidad no es tal, pues si desaparece uno o varios de ellos, el sistema del yo se torna inestable. Ahora resulta muy difícil regular la autoestima, equilibrarla, y los afectados se enfrentan a inseguridades y miedos que hasta el momento habían reprimido y mantenido bajo control.

“Mi mujer amenaza con separarse de mí si no cambio. Pero, ¿qué tengo que cambiar? Me mato a trabajar durante todo el día y cuando vuelvo a casa lo único que quiero es poder disfrutar de mi relación y de mi familia. ¿Es acaso pedir demasiado?”.

La idea de perder el apoyo de su familia desesperaba profundamente a Joseph. No comprendía qué había hecho mal y cómo podía hacerlo mejor.

Para su mujer, por supuesto, no se trataba de “hacerlo-todo-aún-mejor”. Lo que deseaba era una pareja que estuviera a su lado y de la que recibiera un respaldo no sólo material, sino también emocional. Pero él no entendía lo que ella le decía. “Estoy aquí y te estoy escuchando. ¿Qué más quieres que haga?”.

Los narcisistas suelen reaccionar con rechazo a las críticas o a la exposición de problemas, porque los interpretan inmediatamente como un ataque personal y temen ser culpables del sufrimiento del otro. Sólo si encuentran rápidamente una solución que ponga fin al conflicto consiguen aplacar su sentimiento de culpabilidad. Lo que habitualmente sucede desdramatizando, racionalizando, justificándose, prometiendo o contraatacando. Es precisamente esa actitud la que a menudo impide o, llegado el caso, imposibilita que se produzca un cambio. Porque la transformación no se traduce necesariamente en actos, sino en comprensión. Y tampoco debería consistir en asignaciones de culpabilidad, sino en responsabilidad y en el deseo común de que la relación sea lo menos problemática posible. Para ello es imprescindible que ambos miembros de la pareja reconozcan su parte de responsabilidad, porque las relaciones son como mínimo cosa de dos.

En el caso de Joseph, sería muy aconsejable que su mujer lo acompañara a la terapia, que asistiera, al menos, a una sesión. Esto daría a la pareja la oportunidad de escuchar el punto de vista del otro sin estrés, es decir, sin culpabilidades ni reproches. Toda comunicación transmite un contenido emocional amén de uno objetivo. Ante situaciones conflictivas en las que se enfrentan dos posturas, un tercero neutral, en este caso la terapeuta, puede ayudar a desenmarañar los enredos comunicativos. Quien interpreta de inmediato el deseo del otro como un reproche es incapaz de asumirlo como algo a considerar, y quien formula su deseo a modo de reproche tardará mucho tiempo en verlo satisfecho.

Por regla general, la dinámica narcisista de los clientes se manifiesta en la relación con el psicoterapeuta en forma de ambivalencia. Por un lado creen conocerlo todo mejor y poder resolver sus problemas por ellos mismos, por el otro las esperanzas y exigencias que depositan en la terapia son muy altas. Y cuando se embarcan en la terapia, al otro le toca “hacer su parte”, pues para eso se trata de un experto o de una experta. Esto exige de nosotros los terapeutas un continuo ejercicio de equilibrio, pues no es posible satisfacer ambas cosas a la vez. Si nos hacemos cargo de demasiadas cosas se sienten tutelados, si les exigimos demasiada responsabilidad frustramos su necesidad de ayuda. Existe una alta probabilidad de que los clientes se sientan ofendidos o decepcionados. Y el sentimiento de agravio impedirá que se embarquen en la terapia, o hará que desconecten interiormente de ella. Lo notamos porque actúan como si de verdad se entregaran, pero en realidad se defienden interiormente y boicotean el trabajo, hasta que un día, y con razón, se quejan de que no progresan. No son conscientes de su postura, es decir, de la resistencia que oponen a la terapia.

La tarea del psicoterapeuta no consiste en resolver este conflicto, sino en detectarlo a tiempo, y en tematizar en la terapia la ambivalencia y el posible sentimiento de agravio. Para ello es necesaria una actitud benevolente por nuestra parte, que transmita al cliente la sensación de ser entendido y tomado en serio. Los ataques agresivos o peyorativos que recibimos a veces por parte de los clientes hacen más difícil conservar esta actitud. Pero comprender que esa persona se encuentra en apuros y que está luchando por su vida facilita las cosas.

La dimensión relacional de los clientes narcisistas va desde la minusvaloración a la idealización. La mayoría de las veces acuden a la terapia con un concepto idealizado de nosotros; piensan: “solamente usted puede ayudarme. Usted es la terapeuta adecuada, la única terapeuta adecuada”. Los narcisistas eligen cuidadosamente a quien van a confiarse. Para ellos la reputación o la fama son decisivos, no van a ponerse en manos de “cualquiera”. Su grandeza exige a “un igual”. Esperan de nosotros milagros, y se alían con nuestro lado grandioso. Su máxima reza: Voy a hacer todo lo necesario para ser el mejor cliente/la mejor clienta, y usted hará todo lo necesario para ser la mejor terapeuta. Cada uno sabe lo que tiene que hacer para desempeñar bien su papel. Los terapeutas no confrontan al cliente con lo que no quiere ver. Los clientes siguen al pie de la letra nuestras propuestas e intentan gustarnos mostrando rápidamente cambios que, lamentablemente, responden más a la adaptación que a una auténtica transformación. Un pacto ciertamente cómodo, pero, claro está, muy poco efectivo.

En este pacto hallamos también una seductora invitación, porque la sobrevaloración estimula el lado grandioso de nuestro narcisismo. Si entramos en ese juego, caemos en la trampa de la perfección y nos vemos obligados a ser el terapeuta perfecto para ese cliente. Eso puede significar, por ejemplo, no olvidar nunca nada de lo que nos ha dicho, no dudar jamás de él o no criticarle. Pero por mucho que nos esforcemos nunca conseguiremos cumplir satisfactoriamente con esta tarea, porque no somos perfectos. Al contrario, la relación terapéutica puede verse incluso perjudicada, porque al final siempre habrá algo que le decepcione. Cuando se da cuenta de que somos tan imperfectos como el resto de personas que lo rodean, nos baja de nuestro pedestal con la misma rapidez con la que nos subió a él. Esta situación puede resultar dolorosa y humillante para los terapeutas, pues este era precisamente el desenlace que se pretendía evitar a toda costa. Nuestra falibilidad confirma la actitud egocéntrica y la desconfianza del cliente.

Claro está que no podemos evitar que los clientes se decepcionen. Pero según mi experiencia, abordar relativamente pronto el tema de las expectativas que se depositan en mí como terapeuta, de mi responsabilidad en la terapia y las decepciones da buenos

resultados.

Al preguntarle a uno de mis clientes qué esperaba de mí, me respondió: “Tiene que comprenderme siempre”. Una terapeuta joven podría haber intentado satisfacer ese deseo para ajustarse a la imagen de una buena terapeuta. Por su puesto, todos queremos ser buenos terapeutas. Sin embargo, como ya había tenido experiencias negativas con este tipo de exigencias, repliqué: “Intentaré comprenderle, pero probablemente no siempre lo consiga. ¿Desea quedarse a pesar de ello?”. Sí, quería. No ser comprendido o, mejor dicho, el miedo a no serlo, eran temas relevantes para él. Pudimos entonces abordar el tema sin la presión que ejerce la expectativa y la amenaza subliminal de que, de no satisfacerse ese deseo, la terapia quedaría interrumpida.

Para que la relación terapéutica tenga éxito es imprescindible que nosotros los terapeutas también nos confrontemos con nuestro lado narcisista. Si nos sentimos humillados cada vez que un cliente no hace progresos y no nos ratifica en lo relativo a nuestra competencia, puede generarse una dinámica de explotación bajo el razonamiento: tienes que curarte para que yo pueda tenerme por un buen terapeuta. Esto implicaría hacer depender nuestro valor de la conducta de los clientes, lo cual no nos está permitido.

Debido a que la temática narcisista aúna tanto problemas de propia valía como de relación, el nivel de comunicación entre cliente y terapeuta es vital. Durante la terapia también aparecen todas las dificultades con las que se enfrentan las personas en su vida “normal”, aunque vistas a través de un cristal de aumento, lo que ofrece la ventaja de dar a conocer abiertamente esas dificultades y poder trabajar sobre ellas. La relación terapéutica es un modelo a través del cual se pueden desarrollar nuevas capacidades de relación y cambiar formas de conducta y actitudes disfuncionales. Desvelar las expectativas que el cliente deposita en mí como terapeuta y en sí mismo como cliente forma parte del desarrollo de la relación, al igual que el reparto de responsabilidades y la cuestión del nivel de confianza que se establece entre nosotros.

A consecuencia del alto grado de susceptibilidad de las personas narcisistas, el trabajo con ellas exige un equilibrio constante entre acuerdo y confrontación. Les brindamos por un lado apoyo, sostén, por el otro representamos el límite, la confrontación. La transformación entraña la experiencia de un muro<sup>2</sup>, esto es, algo que obliga a detenerse, a no seguir actuando sencillamente como hasta ahora. Nuestra reacción ante el modo de ser del otro, ante lo que obstaculiza el contacto y percibimos como estrategias de negación constituye una valiosa fuente de información para él, pues no suele

experimentarlas con frecuencia en otras relaciones, y en el caso de hacerlo, es en discusiones y a modo de reproche. Esto minimiza la autoestima y aumenta la resistencia a cuestionarse a uno mismo. La confrontación benevolente, en cambio, ofrece una oportunidad para aceptarse a uno mismo. Esta se basa en “el sustento narcisista”, en admitir a la persona, sus puntos fuertes, competencias y aspectos positivos. De este modo se sientan las bases para la confianza, porque engendra en el otro la sensación de que aun siendo criticado, no se le rechaza, sino que se le acepta. Y este es el deseo más ferviente de los seres humanos. Cuando este se ve satisfecho, es posible dirigirse conjuntamente a las debilidades sin dañar en exceso la autoestima.

También forma parte de la confrontación constructiva establecer claramente las condiciones de la terapia, es decir, la observancia de las sesiones, la puntualidad, el correcto pago de las facturas, etc. Los narcisistas, junto con los sentimientos de grandeza que los acompañan, tienden a querer imponernos sus condiciones. Argumentando: “¡Yo soy un cliente especial, por lo que espero un trato especial!”. Si los terapeutas se dejan persuadir y admiten citas fuera de su agenda, es decir, en días u horas en las que habitualmente no trabajan, entonces se encuentran bajo la fascinación ajena. De ahí que los terapeutas se sientan precavidos, inseguros y duden de su propia competencia. Si esos sentimientos y pensamientos negativos se presentan en los terapeutas, ha llegado el momento de recuperar el control para abandonar esa dinámica que el cliente o la clienta ha impuesto.

La dinámica narcisista abarca temas como el poder, la impotencia, el control y la competitividad. Los clientes se resistirán a ceder poder e intentarán mantener el control de todo lo que ocurra. Necesitan adoptar esta actitud, sobre todo al comienzo de la terapia, para sostener su personalidad. Pero el control debe terminar allí donde constituya un obstáculo para el trabajo conjunto. En el *coaching*, sobre todo, que no consiste en hacer terapia sino en asesoramiento y reflexión sobre la propia conducta, los clientes tienden a asumir su papel profesional. Si ocupan un puesto influyente, asociado con capacidad de decisión y poder, también querrán imponer las condiciones del *coaching*. En el fondo, se comportan del mismo modo que lo hacen fuera de la consulta. Y sólo si antes de empezar la consulta dejan en la puerta al director general o a la ejecutiva podrán cambiar algo. Para las personas que se mueven profesionalmente en el ámbito de la terapia o el asesoramiento, *coaches* o supervisores, no les resulta fácil embarcarse en proceso personal, ya que ahora, por así decirlo, se sientan en el otro lado. En el peor de los casos, esto puede interpretarse más como ofensa que como ayuda.

Poner a los demás a prueba, competir en el sentido de querer ser mejor que el otro,

minusvalorar despectivamente o idealizar son temas muy relacionados con el narcisismo. No es por ello de extrañar que los terapeutas y *coaches* encuentren a menudo el trabajo con clientes narcisistas difícil y *coaches*. Y representa un desafío para la estabilidad del sistema del yo no entablar una lucha de poder cuando nos estén retando a ello. Si estamos convencidos de nosotros mismos y de nuestro trabajo, no nos sentiremos tan rápidamente afectados por las críticas. Con todo, el rechazo o la idealización también hacen mella en los terapeutas. Con frecuencia resulta difícil no sucumbir a ellos. Cuando los clientes y los terapeutas son de distinto sexo, se añade un agravante. Los hombres ofrecen con frecuencia mayor resistencia a dejarse aconsejar por una mujer que por un hombre. Por lo que a mí como terapeuta me resulta más difícil, por regla general, establecer contacto con hombres narcisistas que con mujeres.

Existen los llamados “test de relación”, a los cuales se someten los terapeutas. Su objetivo es que los clientes averigüen si los tomamos en serio, los respetamos y los tratamos como a iguales.<sup>3</sup> Sólo entonces pueden desarrollar confianza y entregarse. Así actúan todos los seres humanos con mayor o menor grado de conciencia. En el marco de la dinámica narcisista el test actúa fundamentalmente para valorar si somos lo suficientemente competentes para tomarnos en serio a la otra persona.

El mejor modo de enfrentarse al test consiste en tomar en serio las afirmaciones del cliente y responder con objetividad. “¿Sabe usted tratar a clientes tan difíciles como yo?”, es una frase del test. La respuesta podría rezar: “Sí, ya he trabajado con muchos clientes como usted. Pero compruébelo y pasadas cinco horas podremos decidir si va a obtener de aquí algún beneficio”. Tan pronto como escuchamos durante el test algún comentario que cuestiona nuestra competencia y reaccionamos sintiéndonos enfadados u ofendidos, caemos en una lucha destructiva, y nos está indicando que no debemos continuar con la terapia. También debemos mantener el control cuando el cliente utilice un tono despectivo. No obstante, aquí también deben ponerse clara y explícitamente límites. El cliente también debe tratarnos con consideración.

Las estrategias aquí mencionadas se dirigen a terapeutas, pero también son aplicables a las relaciones “privadas”. La perspectiva profesional seguramente ayuda a reconocer y eludir más rápidamente los enredos narcisistas. No obstante, no es aconsejable adentrarse en la dinámica narcisista, ya sea en relaciones de pareja, amistad o vecindad. Cuanto más seguro esté de sí mismo, más éxito tendrá. No le resultará difícil rechazar la definición del otro si tiene claro lo que quiere y lo que no quiere y cuál es su valía. Nos desestabiliza sin embargo la relación narcisista en aquellos aspectos en los que hayamos

perdido el contacto con nosotros mismos. El resultado de tales inseguridades serán ataques y luchas de poder ordenados a recuperar la estabilidad que impiden el acuerdo o la comprensión mutua.

- [1.](#) Miller, en Renger 1999, p. 47.
- [2.](#) Cita tomada de una de una exposición oral del doctor Konrad Stauss.
- [3.](#) Ver Sache 2004, p. 37 y p. 45.

# ¿Qué sirve de ayuda?

## 27

### COEVOLUCIÓN

Willi entiende por coevolución “la influencia recíproca que ejerce la evolución personal de los miembros de la pareja que viven juntos”.<sup>1</sup>

La coevolución es una “saludable forma de convivencia” que puede verse interrumpida por una colusión, es decir, por el tema conflictivo de la pareja. En las relaciones narcisistas el conflicto gira en torno a la cuestión, ya descrita en el capítulo 7, de si hay uno que tiene que entregarse al otro en la relación o si se puede continuar siendo uno mismo. ¿Están los miembros de una pareja obligados a ser de una determinada manera para sostener la autoestima del otro o pueden desligarse y ser independientes?

La coevolución es un proceso que los miembros de la pareja han de seguir aun cuando esta se vea atrapada en una dinámica narcisista. El prefijo “co” expresa la bilateralidad que ha de caracterizar el desarrollo relacional. Cuanto más unidos y seguros de sí mismos estén ambos miembros de la pareja, tanto más fácil les resultara evolucionar conjunta y positivamente como tal. Cuanto más narcisistas sean, más difícil les resultará. No obstante, si ambos desean realmente conservar una relación o construirla, tienen una oportunidad.

La coevolución en el marco de las relaciones narcisistas consiste en reforzar de alguna manera la autoestima y autonomía propia dentro de la relación de manera que no restrinja a sus miembros sino que los enriquezca. Esto significa poder reflejarse mutuamente el uno en el otro, ser confirmado como el que se es, como una persona valiosa y digna de ser amada. Saberse apreciado, importante y necesitado por los demás conduce a establecer un vínculo firme. Del mismo modo actúan la confianza, la aceptación, la franqueza, la consideración y la capacidad para el compromiso. Las discusiones, que también forman parte de una relación con éxito, exigen la capacidad de enfrentarse a los conflictos y la disposición al diálogo. Para los narcisistas esto es en parte terreno desconocido, pero pueden aprender a adentrarse en él, preferiblemente con ayuda terapéutica.

## APOYO TERAPÉUTICO

Con el paso de los años el sufrimiento en una relación narcisista puede llegar a ser tan intenso que empuje a uno de los miembros de la pareja a recurrir a ayuda terapéutica. Por regla general, es aquel que soporta al/la narcisista grandioso/a, es decir, el/la narcisista complementario/a. No sólo esperan recibir consejo para sí mismos, sino sobre todo para la pareja. Piensan que la pareja cambiará a mejor si ellos cambian. Al verse ellos mismos como los principales culpables de los problemas comunes, creen que si ellos cambian, si no son tan susceptibles, si ganan mayor conciencia de su propio valor y son capaces de distanciarse, podrán salvar la relación.

Lamentablemente, en la mayoría de los casos este deseo se revela asociado a una tesis errónea. Sólo si la pareja colabora podrán alcanzarse soluciones duraderas. Sin embargo, dar el primer paso y acudir a la terapia nunca se puede considerar como algo inútil, ya que es la señal que indica que se ha rebasado el límite y que no se puede continuar como hasta ahora. La terapia, el asesoramiento o el coaching contribuyen a clarificar la visión de uno mismo, de la relación y de la pareja. El proceso personal por el que el cliente pasa le ayudará a conformar su vida de una manera diferente y más plena. Si usted no emprende este camino en función de su pareja, sino centrándose en sí mismo, saldrá ganando y tal vez incluso encuentre una solución para su relación. Si esta consiste en separarse, interrumpir temporalmente su relación o en permanecer junto a su pareja no es previsible de antemano. Su cambio de comportamiento servirá como mínimo para que “algo” sea diferente, lo cual repercutirá en ustedes dos:

- En caso positivo, se embarcará con su pareja en algo nuevo.
- En caso negativo, la pareja, hombre o mujer, rechazarán todo lo relacionado con la terapia.

“¿Es esa otra de las ideas de tu terapeuta?”, lo que se traduce en: “¡Vaya estupidez, lo que me faltaba por oír. No cuentes conmigo. No voy a permitir que nadie me diga cómo tengo que vivir mi vida!”.

Con semejante actitud nada va a cambiar a mejor, al contrario, lo único que se conseguirá es reforzar aún más el antiguo patrón relacional. Y que la distancia que los separaba se convierta en un abismo insalvable.

Llegados a este punto fue cuando Johanna decidió separarse de Sebastián. Estaba harta de soportar sus caprichos, de amoldarse a sus estados de ánimo, de tratarlo con guantes de seda y renunciar a lo que ella esperaba de una pareja. Todas sus llamadas de atención para despertar su empatía, establecer un vínculo, para que él se abriera a ella y

dejara de pensar sólo en sí mismo fueron en vano. Él no cambió. Paulatinamente sus sentimientos hacía él fueron desvaneciéndose y no veía la forma de restablecerlos. Cuando le dijo que quería separarse, él comenzó repentinamente a esforzarse más, haciéndole saber lo desgraciado que la idea de una posible separación le hacía. Pero todos sus intentos para aproximarse más a ella resultaron inútiles. A pesar de todo y sin ningún convencimiento ella le dio otra oportunidad. Semanas después, cuando volvieron a pasar una noche juntos y él se limitó a darse la vuelta y dormirse, ella rebasó su límite. Pero en vez de quedarse tumbada junto a él, sufriendo y sintiéndose desgraciada como acostumbraba a hacer, le despertó y le reprendió por su conducta: “Esto es precisamente lo que no soporto. En vez de abrazarte a mí, te das media vuelta y te quedas dormido. Para eso mejor me quedo en mi casa”. Se levantó y se vistió. Pero cuando estaba en la puerta vaciló porque no le parecía bien irse así de repente movida por la cólera como tantas veces había hecho. Se dio la vuelta y en vez de lanzar reproches le explicó cómo se sentía en ese momento, lo que echaba de menos y lo que le provocaba tanta tristeza, ira y desesperación. Él la escuchó muy atentamente. Fue como si hubiera entendido de repente lo que ella había estado intentando decirle durante todo este tiempo. La claridad de sus palabras y el miedo a perderla definitivamente le abrieron los ojos repentinamente. No tuvo que escuchar reproches, sino un discurso directo sobre sus emociones. Al final convinieron empezar una terapia de pareja, ya que no lo conseguirían sin ayuda. En este caso fue Johanna la que provocó un cambio con su conducta. En su terapia había aprendido a escucharse más a sí misma y a dejar de tratar con tanto cuidado a Sebastián. Su miedo a que él buscara otra pareja le había impedido hasta ahora decirle claramente lo que quería y lo que ya no estaba dispuesta a seguir soportando. Pero, en contra de lo que ella pensaba, su claridad condujo a un desarrollo positivo de la relación.

## DISPOSICIÓN AL DIÁLOGO

Hasta que Johanna no expresa sus necesidades y sentimientos y Sebastián, asustado ante la idea de una separación, no deja de interpretar cada palabra como una exigencia, no pueden comprenderse, porque reaccionan a sus representaciones mutuas, temores y proyecciones. Esto aumenta el miedo de Johanna a ser más exigente y alejar así a Sebastián, lo que venía ocurriendo hasta ahora. Y el miedo a sentirse exigido retrae a Sebastián aún más en sí mismo. Aquí el problema de base radica en que ninguno de los dos se mira sí mismo, sino al otro: Johanna está más en contacto con la respuesta que espera de Sebastián que con sus representaciones y sentimientos. Y Sebastián se distancia de sí mismo a través de la visión de lo que Johanna podría querer de él. A esto

me gustaría añadir que los papeles de Johanna y Sebastián se pueden imaginar también a la inversa. A pesar de que ambos dirigen su atención hacia el otro, no establecen contacto con él, ya que están más pendientes de sus recelos y temores que de ver al otro tal como es. La forma en que miran al otro no demuestra interés por su bienestar, sino que representa control. Es el intento narcisista de salvar el propio pellejo.

Para solucionar este problema es preciso, en primer lugar, que cada cual establezca contacto consigo mismo y perciba qué necesita, qué es lo que quiere y lo que no. Lo que es importante para ellos es qué sienten hacia su pareja y todo lo que han callado hasta el momento.

El ejemplo de Johanna y Sebastián revela con claridad lo decisivo que puede ser para una relación hablar sobre lo que es importante, manifestar los sentimientos y establecer fronteras. Esto en esencia es aplicable a cualquier forma de vida en común. La otra alternativa posible consiste en no decir nada y continuar la relación ofendido hasta que el otro nos las acabe pagando. Esto conduce inevitablemente a la discordia, tanto con el otro como consigo mismo. Pero la discordia genera tensiones que envenenan subliminalmente la relación. Si usted no dice lo que quiere y lo que no, sólo puede esperar que el otro lo descubra por sí mismo en algún momento. El número de personas que han esperado en vano a que esto suceda es incontable.

Una relación consiste en un “estar referido al otro” bidireccional, algo que sólo es posible si existe comunicación entre ambos, ya sea verbal o no. Cuanto mejor se conozca, más en serio se tome a sí mismo y más respete y aprecie sus sentimientos, deseos y fronteras, más éxito tendrá.

Para ser más concretos:

- Hable sobre lo que es importante para usted y exprese sus deseos.
- Establezca límites respecto a lo que no puede o no quiere aceptar del comportamiento del otro.
- Defiéndase contra la conducta dañina del otro o de los otros. No tiene por qué tolerarlo todo.
- Permanezca ante sí mismo y ante el otro tal como es usted.
- Pregunte en vez interpretar la conducta o las palabras del otro.
- Demuestre empatía e interés por el otro.
- Evite la manipulación, la venganza y la envidia.

Puede que encuentre estas propuestas algo simples, pero contienen las bases para que empiece a cambiar su perspectiva y se vuelva autónomo. Autonomía significa que es

usted quien decide cómo conformar su vida. Nadie puede imponerle eso, ni siquiera su pareja. No se trata de vivir egocéntricamente junto al otro, de forma egoísta; significa “me corresponde a mí” decidir si estamos juntos. Si a cada uno se le otorga el derecho a disfrutar de su propio espacio y satisfacer sus deseos, se aumenta la satisfacción de los miembros de la pareja. Si uno de los dos necesita más espacio que el otro, esto no significa necesariamente falta de cariño, sino una excelente oportunidad para intercambiar puntos de vista sobre el tema de la cercanía y la distancia. Posiciones irreconciliables pueden ser aceptadas en última instancia, sólo si se mantienen dentro de los márgenes del compromiso y del mutuo acuerdo. Esto sucede debido a que usted complace el deseo del otro en la medida en que es aceptable para usted. Cuando cada uno puede decir lo que necesita y el otro se siente libre para satisfacer o rechazar ese deseo, la presión de la adaptación disminuye. La libertad para poder decir Sí y No genera a menudo una cercanía insospechada ya que elimina el miedo a ser manipulado que constituye el mayor temor de las personas narcisistas.

También un claro sí a favor de la relación contribuye a que ambos miembros de la pareja se sientan seguros, ya que proporciona una base sólida, de la cual las parejas narcisistas adolecen tan a menudo. La relación ya no es un juego, sino algo que ambos se toman en serio.

## LA PALABRA MÁGICA

Cuando una pareja se encuentra atrapada en un patrón antiguo, suele ocurrir que el diálogo ya no es posible, porque entre los miembros de la pareja se produce un choque emocional. En este caso es importante detener la vehemencia para impedir una posible disputa que sólo empeoraría las cosas.

El patrón antiguo para Johanna y Sebastián era el siguiente: Johanna se dirige a Sebastián porque su conducta le ha herido, Sebastián se siente automáticamente criticado y se repliega ofendido. Ella tiene la sensación de golpear la cabeza contra la pared y, en algún momento, estalla, de lo que resulta que él se retrae aún más.

¿Qué ayuda a detener el viejo patrón?

- Reconozcan que se encuentran en una situación conflictiva archiconocida.
- Convengan “una palabra mágica” que uno de los dos debe pronunciar cuando perciba que se han enredado en un patrón destructivo ya conocido. Comprométanse a detener ambos esta dinámica en cuanto uno de los dos pronuncie la palabra mágica. Hablen sobre algo distinto y aplacen las aclaraciones para otro momento. Una mirada retrospectiva les permitirá analizar qué ha provocado a quién y lo que habría

necesitado en ese momento. La palabra mágica debería ser divertida, quizás algo absurdo, que ayudara a aliviar la situación de su carga existencial. Una pareja utilizaba la palabra “sartén” porque les recordaba una discusión, de la que a día de hoy se pueden reír abiertamente y en la que la sartén representó un papel muy importante. También pueden optar por “espinacas”, o elegir “coliflor” o “paraguas”. La palabra es lo de menos, siempre que funcione.

- Sólo cuando los ánimos se hayan calmado pueden ustedes empezar a hablar sobre sí mismos y a escucharse mutuamente. Eviten las valoraciones, aquí no hay cabida ni para verdadero ni para falso. Únicamente escúchense, sin actuar como siempre o justificándose. El objetivo consiste en sustituir las discusiones a gritos y el ergotismo por la comprensión hacia el otro.
- En las parejas narcisistas la dificultad radica en que mirarse interiormente y reflexionar sobre uno mismo es casi imposible debido a dos motivos fundamentales. Primero porque tendrían que reconocer sus propios errores, algo que turba su yo ideal. Y segundo porque tienen dificultades para percibirse, y les avergüenza revelar sus sentimientos y deseos a la pareja. Esto les convierte en personas vulnerables y desvalidas. Seguramente esa timidez para comunicarse emocionalmente está relacionada con experiencias negativas anteriores en las que sus sentimientos no fueron bien acogidos. Pero si la situación actual les ofrece la seguridad suficiente, quizás se atrevan a abrirse. En caso contrario, deberían buscar ayuda profesional para poder protegerse.

## LA MIRADA AMOROSA NO ES VANIDOSA

Conocemos la mirada amorosa por la obra de Ovidio. Se trata de una mirada que funda relaciones amorosas. Al contrario de lo que sucede en las relaciones narcisistas, en las que sólo se presta atención a lo que el otro tiene de bueno o de malo, de feo o de bonito, la mirada amorosa no entraña valoración, sino aceptación. No es un perfecto aspecto lo que infunde amor, sino el modo en que miramos a alguien.

¡Cuántas parejas han dejado de mirarse desde hace mucho tiempo directamente a los ojos! Se cruzan el uno con el otro, pero no se ven, sólo se juzgan. En el horizonte narcisista sólo existe el yo o la fusión, pero no el nosotros. Es lo que hace que las relaciones narcisistas sean tan complicadas, a veces incluso imposibles. Si se consigue construir ese nosotros, desarrollar esa mirada amorosa hacia el otro, se abre un nuevo universo. En el nosotros, la apertura al otro es la clave. A lo largo de mi carrera como terapeuta he tenido la ocasión de experimentar en multitud de ocasiones cómo la más perfecta de las fachadas exteriores se venía abajo ante un trato comprensivo o una

mirada benévola, dejando al descubierto facetas de la persona que habían permanecido ocultas hasta entonces. Cuando alguien admite y siente su dolor, sus miedos y anhelos, resulta muy conmovedor y te llega al corazón. Esa persona se vuelve más sensible, su rostro se ilumina, la mirada busca al otro y de ahí surge la solidaridad. Quizás sea ese el motivo por el que las personas narcisistas se emparedan, porque para sincerarse necesitan la protección y la apertura emocional de otro ser humano que les dirija esa mirada amorosa. El juicio valorativo haría que se encerraran de nuevo.

La mirada amorosa no consiste en valorar, sino en abrirse con curiosidad al otro. Su pareja, su novia, su hermano son diferentes a usted, aprenda a amar también esa diferencia. Hable usted en alguna ocasión a la misma velocidad que su pareja, de lo contrario le volverá loco con su lento discurso. Corra alguna vez tan rápido como su hermano, al cual usted da de lado porque siempre acaba poniendo pies en polvorosa. Deslícese por las facetas que rechaza de su pareja y experimente el mundo desde esa perspectiva. Si actúa con seguridad hará interesantes descubrimientos; entre otros, que lo que usted rechaza de los demás quizás sea una parte de sí mismo que no le gusta. Combatir el rechazo de los demás es más fácil que sufrir el que uno se dirige a sí mismo. O que se le impida hacer algo de lo que su pareja emprende y que a usted también le gustaría hacer. Por eso lo devalúa en el otro.

La mirada amorosa no sólo significa afirmar categóricamente a otras personas, también significa afirmarse a uno mismo. En lugar de buscar la admiración y el reconocimiento externo, al estilo narcisista, puede fortalecer su amor propio y por ende su narcisismo positivo.

## CONVIVIR EN LUGAR DE HUIR

Convivir no sólo significa estar al lado del otro, significa compartir la vida con él. Mantener una relación conlleva asumir responsabilidades tanto con uno mismo como con el otro e identificarse con él. Convivir no es un hacer, es un encontrarse; no consiste en tener o no la razón, en hacerlo bien o mal, sino en experimentar y en ser. Para esto a veces sobran las palabras y a menudo el silencio se convierte en nuestro mejor aliado.

Entre Johanna y Sebastián surgió con el tiempo una realidad completamente nueva, la del silencio compartido. A Johanna le hacía feliz caminar junto a Sebastián sin hablar. Cada uno estaba consigo mismo y disfrutaba de lo que le gustaba. “Ningún comentario tonto que perturbara la paz y hubiera suscitado en mí una reacción”, decía Johanna. Algo que no soportaba de Sebastián era que siempre emitiera juicios y renegara de todo. Ya

que se veía obligada a tomar partido y a suavizar sus críticas. Una tarea penosa, que la mayoría de las veces acababa en disputa. Si ella no reaccionaba ante sus comentarios negativos, él dejaba de emitirlos mucho más rápidamente, pues se daba cuenta de que ya no despertaban el menor interés en Johanna. Desde el silencio no podía criticarlo todo, por lo que ambos podían presenciar lo bello.

A muchas personas narcisistas les asusta estar con otro porque temen “licuarse” y perder el control. Si permanecen a su lado tienen además que entregarse, vincularse y soportar sus sentimientos.

Esta también es la causa por la cual Sebastián destruye la armonía mediante sus críticas, es así como consigue dominar sus sentimientos. También las disputas, o el cuestionamiento permanente de la relación, pueden cumplir esta función.

El hecho de que estar juntos resulte tan difícil reside en parte en la ambivalencia que caracteriza a las relaciones narcisistas y que supone una pesada carga. Los miembros de la pareja van y vienen afectivamente, se debaten entre acercarse y huir, entre buscar la cercanía y mantenerse a distancia, entre confiar y protegerse. En todas las discusiones se saca el comodín de la separación: “en ese caso me marchó ahora mismo”, o “esta vez te abandono de verdad”, o “entonces a qué esperamos para separarnos, a mí me da igual”, rezan las amenazas. Si se utilizan con demasiada frecuencia, pierden efecto, convirtiéndose en palabras vacías que no obstante acaban por destruir la pareja a la larga. ¿Cómo va a poder entregarse alguien bajo la constante amenaza de la separación en cuanto las cosas se complican? Esta forma de actuar no desemboca ni en una solución constructiva del conflicto, ni en la posibilidad de estar juntos. Evite por lo tanto esta clase de amenazas, canalice sus tensiones por otras vías y permanezca en contacto en lugar de huir.

## DISTINGUIR ENTRE LO IMPORTANTE Y LO IRRELEVANTE

Si llena un vaso con piedras grandes, todavía quedarán espacios que podrá rellenar con piedras más pequeñas. Una vez hecho esto aún podrá llenar más el vaso con arena hasta hacerlo rebosar. La arena y las piedras pequeñas no son importantes para llenar el vaso que ya se había llenado con las grandes. Exactamente lo mismo pasa en la vida. Las piedras grandes representan lo significativo, aquello de lo que tenemos que ocuparnos, no la arena. Esta es irrelevante. Siempre que algo de su relación le aflija o le enfade, pregúntese si se trata de algo importante o sólo de arena. Si se trata de arena, entonces déjelo correr.

Las menudencias pueden llegar a adquirir una importancia enorme en una relación porque sobre la balanza narcisista lo negativo siempre pesa el doble. En vez de ver positivamente lo importante, tienen en cuenta cada pequeño descuido y lo convierten en la prueba del desamor del otro o de su propia insignificancia. Un enfoque agotador que va minando gradualmente la convivencia entre los miembros de la pareja.

En el caso de Johanna y Sebastián también se planteaba con frecuencia la pregunta de si los aspectos positivos compensaban o no a los negativos. Sebastián admitía que hacía más hincapié en los aspectos conflictivos de Johanna que en decirle lo valioso y bueno que encontraba en ella. Él fue quien propuso la idea de colgar un cartel en que apuntarían todas las observaciones negativas y positivas junto con su importancia. Al final de la semana se sentarían juntos y hablarían sobre ellas. Una buena idea, que aumenta la atención y conciencia de lo positivo y que puede conllevar una nueva valoración.

## VIVACIDAD

La vivacidad representa en el marco de las estructuras narcisistas un papel muy importante, pues el narcisismo significa separarse del llamado auténtico yo y elevarlo uno mismo mediante la grandeza o humillarlo mediante el sentimiento de inferioridad. Interrumpir el contacto con el yo auténtico significa separarse de las propias sensaciones, sentimientos, autoestima, fuerza, identidad y fuerza vital. El auténtico yo es el depósito vital interno. No se trata de ninguna fachada de arrogancia o de abatimiento, sino de ser, de estar ahí.

Dirigirse al auténtico yo es dirigirse a “la fuente de vida”, como lo llama Symington. Es elegir entre adentrarse en la vida o permanecer en el cascarón narcisista, entre amar o admirar, entre ser amado o dejarse adorar. Quien decide darle la espalda a la vida cuenta con la posibilidad de dirigirse a sí mismo. Quien decide ser utilizado por el otro en la relación y menospreciarlo, también cuenta con la posibilidad de comunicarse con él y de apreciarlo. La posibilidad de un cambio terapéutico se basa en estas posibilidades de elección. Siempre tenemos la capacidad de elegir, aun cuando por el momento no nos resulte fácil. El objetivo de la terapia consiste, entre otras cosas, en recuperar mediante el trabajo las posibilidades de elección que se han ido perdiendo en el sistema narcisista.

La convocatoria a un seminario para mujeres sobre las relaciones narcisistas rezaba: “queremos encontrar nuevos caminos para independizar nuestro valor personal del de la pareja y volver a gozar de vivacidad y autonomía”. La palabra clave que hizo acudir a la mayoría de mujeres fue “vivacidad”.

Necesitaban intensamente volver a sentirse vivas, lo que también significa dirigir sus vidas y tomar decisiones por sí mismas. La entrega de la voluntad equivale a dejar que mueran muchas cosas dentro de uno mismo: los propios impulsos, deseos, necesidades, sentimientos y objetivos vitales. Ellas lo han compensado trabajando, asumiendo la responsabilidad de los hijos y de la casa, y a menudo también cuidando de los propios padres o de los suegros. Pero de ese modo no han llegado a sentirse satisfechas ni felices.

La entrega de la voluntad en manos de la pareja conduce inevitablemente al distanciamiento interior y a la falta de vida, como le ocurre a Blancanieves en su urna de cristal. En realidad está viva, pero parece muerta. Sólo cuando expulsa el pedazo de manzana que se había tragado vuelve a la vida. Cuando las parejas empiezan a expresar lo que no les gusta, cuando dicen no, cuando se desligan y se mantienen firmes ante sus representaciones y deseos, es decir ante sí mismos, vuelven a la vida. Cuando no permiten que su valor personal dependa en última instancia del afecto de la pareja, sino que también lo encuentran en sí mismos, vuelven a la vida.

## PARA TERMINAR, UN JUEGO

La psicoterapeuta Michaela Huber es la creadora de un juego de naipes, Resorcium, de 99 cartas, que ayuda a recordar lo agradable. Jugando se fomentan nuestros recursos, nuestro manantial de vida interior, aquello que nos ayuda a percibir a los demás, el mundo y a nosotros mismos bajo una mirada más positiva. A través de estas cartas y a modo de juego, las parejas pueden comunicarse y compartir lo agradable, además de descubrir algo sobre el otro.

Como botón de muestra, el contenido de algunas cartas:

- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste realmente travieso?
- Si pudieras hacer magia y hacer aparecer cosas agradables en este mundo, ¿cuáles serían?
- Descríbeme una música que te emocione especialmente.
- ¿Qué te gustaría hacer si durante un día estuvieras en el cuerpo del otro sexo?
- ¿En qué cosas positivas crees?
- Cuando todo tu ser se siente vivo, ¿cómo lo expresas?
- Algo te conmueve para bien, ¿qué es? ¿cómo es?
- ¿Conoces a alguien cuya descripción se ajuste al término “magnánimo”?
- ¿Cómo te imaginas al ángel de la guardia del buen humor?

Siéntense uno al lado del otro y respondan a cada carta con sus historias,

representaciones, sueños y deseos. Podrán comprobar lo divertido que es, y lo mucho que no sabían de su pareja.

Me gustaría concluir este libro con las palabras de Khalil Gibran sobre el matrimonio: “Cantad y danzad juntos, y sed alegres, pero dejad que cada uno esté solo, como lo están las cuerdas de un laúd a pesar de estremecerse con la música. Ofreceros el corazón, pero que cada cual sea su fiel guardián. Porque únicamente la mano de la vida puede contener nuestros corazones. Y erguíos juntos, más no muy próximos: las columnas del templo se plantan firmes y separadas, y la encina y el ciprés no crecen uno a la sombra del otro”.

[1](#). Willi 2008, p. 217.

# Agradecimientos

Como siempre, muchas son las personas que han contribuido a que este libro viera la luz, y me siento agradecida a todas ellas. En primer lugar, a mis clientas y clientes, cuyas narraciones, experiencias e historias dan vida y autenticidad a la exposición de ideas. Se ha puesto mucho cuidado en modificar los nombres de los implicados y algunos datos personales con el fin de imposibilitar inferencias hacia las personas reales. Le doy las gracias a los clientes y clientas que me han permitido utilizar información procedente de ellos, pero también a muchos otros, por enseñarme tantas cosas sobre el fenómeno del narcisismo durante el trabajo en las sesiones.

También deseo expresar mi gratitud a mis colegas, a mis amigas y amigos y a mi familia por el apoyo e interés que me han prestado:

La doctora Johanna Müller-Ebert me prestó en todo momento su consejo especializado y su amable ayuda. También llamó mi atención hacia la teoría del “expanded-self”, que articula buena parte del libro.

Verena Conze, Helma Herrmann, el doctor Bernd Sprenger, Dagmar Pick, mi madre y mis hermanas leyeron el manuscrito con una actitud a la par crítica y benevolente, y llamaron mi atención sobre sus errores, repeticiones y faltas, pero también sobre sus aciertos.

Gabriele Enders y yo buscamos juntas la imagen que aparece en la portada.

Muchas personas me han aportado ideas, motivos y estímulos sobre el tema “relaciones narcisistas” mediante discusiones y conversaciones privadas. A todas ellas también les doy las gracias.

Para terminar, deseo expresar mi profundo agradecimiento hacia mi lectora y amiga Dagmar Olzog, junto a la que escribir libros resulta de lo más divertido. Debo agradecerle su apertura para mis pensamientos e ideas, su paciencia y cariño, así como su clara idea de lo que un libro necesita desde la perspectiva del lector. Juntas decidimos también el título de la obra.

# Criterios para el diagnóstico del trastorno narcisista de la personalidad según el DSM-IV

Un patrón general de grandiosidad (en la imaginación o en el comportamiento), una necesidad de admiración y una falta de empatía, que empieza al principio de la edad adulta y que se da en diversos contextos, tal como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

- (1) un sentido grandioso de la propia importancia (por ejemplo, la exageración de logros o talentos, la expectativa de ser tratado como importante sin logros correspondientes, etc.),
- (2) preocupación por fantasías de éxito, poder, brillo, belleza o amor ideal ilimitados,
- (3) cree que es especial y único y que sólo pueden comprenderle, o sólo debería relacionarse con, otras personas (o instituciones) especiales o de elevado estatus,
- (4) exige una admiración excesiva,
- (5) tiene una sensación de “estar en su derecho”, es decir, expectativas poco razonables de recibir un trato de favor especial o la anuencia automática con sus expectativas,
- (6) tiende a la explotación interpersonal, es decir, saca provecho de los demás para lograr sus propios objetivos,
- (7) carece de empatía, es decir, es incapaz de reconocer o identificarse con los sentimientos y las necesidades de otras personas,
- (8) a menudo siente envidia por los demás o cree que los demás le tienen envidia,
- (9) presenta actitudes o conductas arrogantes o soberbias.

# George Bernard Shaw: Pigmalión Resumen abreviado del contenido

En una tarde de verano, algunos viandantes londinenses se agolpan a la entrada de la iglesia de San Pablo en Covent Garden para resguardarse de una fuerte tormenta, entre ellos una joven de unos veinte años que vende flores, un profesor, Henry Higgins, experto en pronunciación inglesa, que alardeaba de poder determinar por su acento con un margen de error de ocho kilómetros el lugar de procedencia de una persona, y el coronel Pickering, especialista en lenguas indias. Higgins apuesta con él que con sus clases de dicción podría convertir a la vulgar florista en una distinguida dama a la que hacer pasar por una duquesa.

Al día siguiente, Elisa Doolittle –así se llama la vendedora de flores– se presenta en casa de Higgins. Desea recibir de él lecciones –y, naturalmente, está dispuesta a pagarlas.

Pickering promete proporcionarle nuevos vestidos y todo lo que necesita para recibir las clases. Higgins pide a su ama de llaves que bañe a la muchacha y que queme sus viejas ropas. La señora Pearce protesta, escandalizada por la conducta de los solterones: “No puede uno recoger a una muchacha como si se tratara de un guijarro en la playa”. ¿Y se han parado a pensar qué será de ella tras la consecución de su experimento lingüístico? Pero Higgins ni siquiera entiende sus reproches. Cuando el coronel Pickering le pregunta: “¿No piensa usted, Higgins, que la muchacha también puede tener sentimientos?”, el profesor, irritado, responde: “Oh, no, no lo creo. Al menos ninguno por el que debamos preocuparnos”.

Al cabo de unas semanas, Henry Higgins anuncia a su madre de sesenta años la visita de una de sus alumnas. Elisa habla con mucho cuidado, poniendo mucha atención en no decir nada equivocado. Sin embargo, ocurre: “Mi tía murió de gripe –según dicen–. Pero yo creo que en realidad se la cargaron”.

Tras la visita, la señora Higgins reprocha a su hijo y al coronel Pickering no preocuparse por el futuro de la muchacha. “Realmente os conducís como niños. Jugáis con vuestra muñeca de carne y hueso”.

Aunque es el profesor Higgins quien enseña a Elisa a hablar correctamente, la muchacha, por fortuna, no se fija en él para aprender cómo conducirse en círculos elevados, sino en el educado coronel Pickering, que en una ocasión le dice a Elisa: “Verá,

cuando prescindimos de ciertas cosas, tales como el vestido y la correcta pronunciación, la diferencia entre una dama y una florista no radica en su comportamiento, sino en cómo los demás se comportan con ellas”. Pero Higgins le hace ver lo que le distingue de Pickering: mientras que este trata a una florista como a una duquesa, se conduce el segundo ante una duquesa no mejor que con una florista. “El mayor secreto, Elisa, no radica en tener malos o buenos modales, sino en tratar a todos los seres humanos de la misma manera”.

Por fin se aproxima el día en que Higgins va a presentar a la florista en una fiesta y en la ópera como duquesa. Elisa ya habla tan bien que teme que llame la atención: “Hay muchas duquesas que no están a su altura. Son estúpidas y creen que el estilo de personas de su rango procede de su naturaleza, por lo que nunca lo aprenden”. Higgins gana la apuesta. Elogiar a Elisa y darle las gracias ni siquiera se le pasa por la cabeza. Ya en casa, ella le arroja airada las zapatillas a la cabeza: “En realidad, no puede haber sentimientos entre gente como usted y gente como yo”. Esa misma noche sale huyendo de la casa y a la mañana siguiente busca refugio en casa de la señora Higgins.

Elisa reprocha a Higgins no haberse preocupado nunca más que por su apuesta, jamás por ella. Los sinsabores que el entrenamiento le deparaban le eran indiferentes. Higgins se defiende: “¿Acaso habría sido el mundo creado si su creador hubiera tenido miedo de las consecuencias desagradables que su acto podía tener?”. Elisa desea volver a vender flores en la calle, pero sabe que ya no es posible. Tampoco pertenece a la clase alta pese a su cultivada pronunciación y el dinero que ha heredado de su padre. Ya no pertenece a ninguna clase, carece de raíces sociales.

En el epílogo, Georg Bernard Shaw revela que Elisa Doolittle y Freddy Eynsford Hill se casan y abren una floristería en los soportales de una estación cercana al museo Victoria y Alberto. Al principio el negocio apenas les da para vivir, pero por las tardes estudian con ahínco y al final entienden tanto de flores que consiguen gestionar exitosamente su negocio.

# La historia de Pigmalión según Ovidio

La historia de Pigmalión se remonta a la versión que de ella compuso Ovidio en la *Metamorfosis* (libro 10, 243 y ss.). Presentamos aquí un breve resumen del argumento:

El artista Pigmalión de Chipre se ha convertido en un misógino a consecuencia de las malas experiencias que ha tenido con mujeres que se prostituían, y solo vive para la escultura. Sin pensar conscientemente en las mujeres, esculpe una estatua de marfil que parece una mujer viva. El escultor trata a la imagen como si fuera una persona real y finalmente se enamora de su obra. En la festividad de Afrodita, Pigmalión reza a la diosa del amor: no se atreve a decir que desea que su estatua se convierta en un ser humano real, pero le pide que su futura mujer sea como la estatua que ha creado. Cuando llega a casa y comienza a acariciar como suele hacerlo a la mujer esculpida, esta comienza a cobrar vida. De la unión de ambos nace un niño llamado Pafos. En el siglo XVIII, la estatua que despierta a la vida recibió el nombre de Galatea.

Wikipedia

# Bibliografía

- Akhtar, Salman, “Narzissmus und Liebesbeziehungen”, en: Kenberg, Otto F. / Hartmann, Hans-Peter: *Narzissmus. Grundlagen, Störungsbilder, Therapie*. Schattauer 2006.
- Beaumont, Hunter: “Prozesse des Selbst in der Paartherapie. Betrachtungen zu einer Gestalttherapie für Paare mit fragilen Selbstprozessen”, en *Gestalttherapie. Zeitschrift der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie*, cuaderno nº1, 1987, pp. 38-51.
- Brizendine, Louann, *Das weibliche Gehirn. Warum Frauen anders sind als Männer*, Goldmann 2008.
- Damasio, Antonio R., *Der Spinoza – Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*, List 2003.
- Hartmann, Hans-Peter, “Narzisstische Persönlichkeitsstörungen – Ein Überblick”, en Kernberg, Otto F. y Hartmann, Hans-Peter, *Narzissmus. Grundlagen, Störungsbilder, Therapie*. Schattauer 2006.
- Hoffmann, Axthelm, Dagmar: *Wenn Narziss Athenea küsst... Vom Verlieben und aneinander Vorebeilieben*. Autora del ensayo radiofónico de la *Süddeutscher Rundfunk S2 Kultur*, el día 18.1.1993.
- Huber, Michaela, “Ressourcium 99 Wortkarten”, KIKT-Thema 2009.
- Jellouschek, Hans, *Beziehung und Bezauberung. Wie Paare sich verlieben und wieder finden, gespiegelt in Märchen und Mythen*, Kreuz 2005.
- Jellouschek, Hans, *Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält*, Kreuz 2008.
- Kenberg, Otto F. y Hartmann, Hans-Peter, *Narzissmus. Grundlagen, Störungsbilder, Therapie*, Schattauer 2006.
- König, Karl, *Charakter, Persönlichkeit und Persönlichkeitsstörung*, Klett-Cotta 2004.
- König, Karl, *Kleine psychoanalytische Charakterkunde*, Vandenhoeck & Ruprecht 1991, 2008.
- Lawrence, Marilyn, *Ich stimme nicht. Identitätskrise und Magersucht*, Rowohl– Verlag 1999.
- Levine, Peter, *Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen*, Kösel 2008.
- Levine, Peter y Kline, Maggie, *Verwundete Kinderseelen heilen*, Kösel 2005.

- Mentzos, Stavros, *Neurotische Konfliktverarbeitung*, Fischer 1991.
- Parnell, Laurel; Kierdorf, Theo y Höhr, Hildegard, *EMDR, der Weg aus dem Trauma. Über die Heilung von Traumata und emotionalen Verletzungen*, Junfermann 1999.
- Petermann, Frank, “Zur Dynamik narzisstischer Beziehungsstruktur”, en *Gestalttherapie. Zeitschrift der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie* n° 1, 1992, pp. 61-93.
- Ranke-Graves, Robert, *Los mitos griegos I*, Alianza Editorial, Madrid, 1998.
- Real, Terrence, *Mir geht's doch gut. Männliche Depressionen*, Scherz 1999.
- Reddemann, Luise, *Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*, Leben lernen 141, Pfeiffer 2001.
- Reddemann, Luise, *Psychodynamische Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual*, Leben Lernen 167, Pfeiffer 2004.
- Renger, Almut-Barbara, *Mythos Narziss*, Reclam 1999.
- Sachse, Rainer, *Psychologische Psychotherapie der Persönlichkeitsstörungen*, Hogrefe 2001.
- Sachse, Rainer, *Persönlichkeitstörungen. Leitfaden für die psychologische Psychotherapie*, Hogrefe 2004.
- Sass, Henning, *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen DSM-IV*, Göttingen: Hogrefe 2000.
- Schienze, Anne, “Geschlechtsdifferenzen in der Emotionalität aus der Sicht des Neuroimaging”, en: Lautenbacher, Stefan, *Gehirn und Geschlecht*, Springer 2007.
- Schneewind, Klaus A. y Wunderer, Eva, “Das Beziehungsrezept”, en *Psychologie heute* 7/2003.
- Schwanitz, Dietrich, *Männer; Eine Spezies wird besichtigt*, Eichborn Verlag 2001.
- Stiemerling, Dietmar, *Was die Liebe scheitern lässt. Die Psychologie der chronisch gestörten Zweierbeziehung*, Pfeiffer/ Klett- Cotta 2002.
- Stoll, Heinrich Wilhelm, *Die Sagen der Antike*, Anaconda Verlag 2007.
- Symington, Neville, *Narzissmus*, Steidl Verlag 1997.
- Tress, Wolfgang, “Spezifische psychodynamische Kurzzeittherapie von Persönlichkeitsstörungen”, en *Psychotherapeut* 1 2003, pp. 15-22.
- Wardetzki, Bärbel, *Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung*, Kösel 1991, 2005.

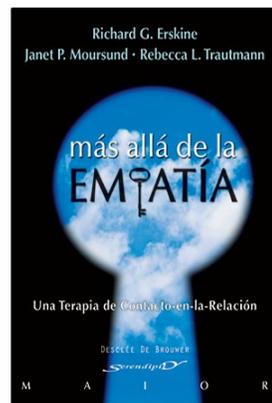
- Wardetzki, Bärbel, *Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können*, Kösel 2000.
- Wardetzki, Bärbel, *Mich kränkt so schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen*, Kösel 2001.
- Wardetzki, Bärbel, *Kränkung am Arbeitsplatz. Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing*, Kössel 2005.
- Watkins, John G. y Watkins, Helen H., *Ego– States–Theorie und Therapie. Ein Handbuch*, Carl-Auer 2003.
- Willi, Jürg, *Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen / Störungsmuster / Klärungsprozesse / Lösungsmodelle*, Rowohlt 1983.
- Willi, Jürg, *Was hält Paare zusammen?* Rowohlt 1993, 2008.
- Wirth, Hans-Jürgen, *Narzissmus uns Macht. Zur Psychoanalyse seelischer Störungen in der Politik*, Psychosozial– Verlag 2002.

## Acerca de la autora

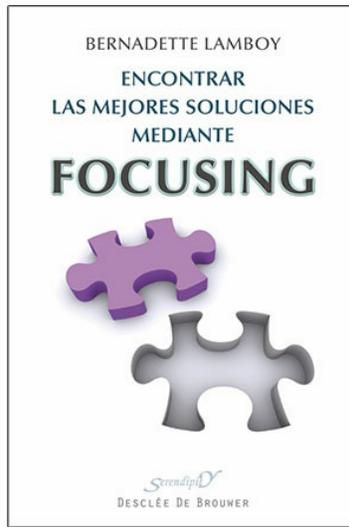


*Bärbel WARDETZKI* Nacida en 1952, es licenciada en psicología y terapeuta gestáltica y EMDR, especializada en trastornos alimentarios, adicciones, Trastorno narcisista de la personalidad y problemas de autoestima. Trabaja en Munich como formadora de terapeutas, y es una oradora muy solicitada en su país y en el extranjero, siendo invitada habitual de programas de radio y televisión. Es autora de varios best-sellers de autoayuda y psicología, e imparte cursos de supervisión y coaching, conferencias y seminarios dirigidos tanto a psicólogos como al público general interesado en estos temas.

# Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edeslee.com](http://www.ebooks.edeslee.com)



## **Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing**

Bernadette Lamboy

ISBN: 978-84-330-3600-1

[www.ebooks.edesclee.com](http://www.ebooks.edesclee.com)

Ante los obstáculos de la vida, la mayoría de las veces intentamos encontrar soluciones apelando a la reflexión, al análisis, a nuestra comprensión mental. Pero no siempre resulta un éxito. Entonces, ¿qué hacer cuando nos encontramos estancados?

**Focusing** abre una vía diferente que pasa por la escucha del cuerpo, más exactamente por la escucha de cierta sensación corporal sentida en el cuerpo. Según las circunstancias, nos sentimos ligeros o pesados, llenos de ánimo o sin recursos, con un nudo en el estómago o en la garganta. Estas impresiones que habitualmente ignoramos están cargadas de significación. Aquí vamos a explorarlas y a escuchar su mensaje prestando atención a lo que pasa en nosotros; más allá de emociones, sensaciones quinestésicas o percepciones viscerales fácilmente reconocibles, surgirán respuestas y nuevas soluciones que no habíamos pensado hasta ese momento.

Una valiosa guía para la vida cotidiana, para las relaciones, para conocer bien las propias necesidades y tomar las mejores decisiones.





## **Soluciones para una vida sexual sana**

Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos

Janet Hall

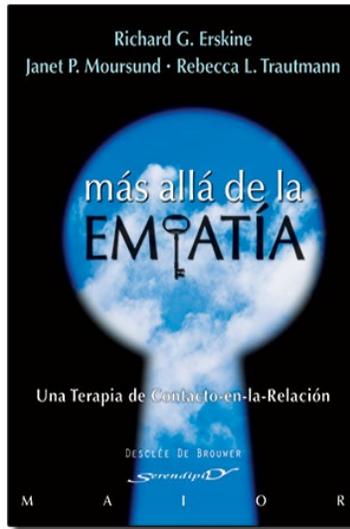
ISBN: 978-84-330-2548-7

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

La mayoría de los libros sobre **sexualidad** suele utilizar el recurso sensacionalista de pregonar que todos sin excepción podemos tener unos éxitos sexuales asombrosos. La verdad es que en la vida real son muchas las personas que **sufren problemas sexuales** en silencio. Existe una necesidad imperiosa de un libro como Soluciones para una vida sexual sana, que ofrece respuestas directas a aquellas personas que quieran una explicación plausible, unas directrices claras y unas estrategias prácticas.

En este libro, la Dra. Hall incluye **consejos prácticos** para cambiar nuestra forma de pensar, aprender a dialogar, y **solucionar los problemas sexuales**. Con la ayuda de casos reales extraídos de su consulta, explica la manera de superar las ansiedades más frecuentes, los problemas relacionados con el miedo al fracaso o al rechazo sexual, los estilos procedentes del pasado que pueden bloquear la posibilidad de tener una relación actual más feliz, las diferentes creencias sobre la sexualidad, y las dificultades generadas por los libidos dispares o por los estilos de vida frenéticos y estresantes. Y lo que es más importante, la

doctora ayuda a hombres y mujeres a tomar conciencia de qué es lo que la otra persona puede estar pensando o sintiendo en relación a estos problemas que tanto nos afectan.



## **Más allá de la empatía**

Una Terapia de Contacto-en-la-Relación

Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann

ISBN: 978-84-330-2572-2

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Este libro se centra en la importancia de la relación en psicoterapia. Las relaciones entre las personas constituyen la base de nuestra vida diaria. Precisamos este contacto con los demás, nos hace falta por el sentido del respeto y del valor que produce, y por las necesidades relacionales que satisface. Cuando afrontamos los inevitables traumas de la vida nuestra capacidad de establecer un contacto pleno con los demás sufre, resultando a menudo perjudicada. Cuando las necesidades relacionales no se satisfacen, se produce una disfunción psicológica. Más Allá de la Empatía ofrece a los psicoterapeutas una metodología para ayudar a las personas a redescubrir su capacidad de mantener relaciones auténticas y con contacto y, por lo tanto, de tener una mejor salud psicológica.

Los autores describen un enfoque de **psicoterapia integrativa** que han desarrollado y que imparten en el Institute for Integrative Psychotherapy de Nueva York. Este enfoque utiliza recursos de la Psicoterapia Centrada en el Cliente de Rogers, del Análisis Transaccional de Berne, de la terapia Gestalt de Perls, de la Psicología del Self de Kohut, y del trabajo de los teóricos británicos

de Las Relaciones Objetales. En un estilo coloquial, explican la teoría que hay tras el enfoque, a la vez que utilizan intercambios reales entre psicoterapeutas y clientes para ilustrar los conceptos. La segunda parte del libro detalla la aplicación de este método en el trabajo terapéutico, y proporciona transcripciones de siete sesiones de terapia que incluyen ejemplos de regresión psicoterapéutica, trabajo con un introyecto parental y psicoterapia con parejas, entre otros temas.

El estilo abierto del libro hace que sea accesible tanto para principiantes como para profesionales experimentados en el campo de la salud mental. Este versátil enfoque de la terapia promete ser eficaz para un amplio abanico de situaciones terapéuticas, haciendo que este libro sea valioso tanto para estudiantes como para psicoterapeutas y profesionales de la atención sanitaria mental.



## **El oficio que habitamos**

Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas

Ángeles Martín –Editora–

ISBN: 978-84-330-3606-3

[www.ebooks.edeslee.com](http://www.ebooks.edeslee.com)

El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas, viene a concluir un proyecto cuyo origen data del año 1997, cuando celebramos las XV Jornadas de la Asociación Española de **Terapia Gestalt**. La idea surge de una mesa redonda, formada por mujeres, en torno a lo que opinábamos acerca del enfoque gestáltico y a cómo había sido nuestra integración en un mundo ocupado mayoritariamente por hombres.

De esa reunión surgió un grupo de trabajo y fue tomando forma una idea que se ha hecho realidad en este libro: escribir acerca de nuestra experiencia y camino.

Cada artículo es la expresión de lo que en este momento, o en algún otro, nos ha preocupado y ocupado a las autoras. Todos ellos han sido escritos con el deseo de transmitir algo de lo aprendido en nuestro recorrido, una parcela de nuestra experiencia en este enfoque y, por tanto, de nuestra vida: Primero aprendemos, recibimos, experimentamos, actuamos y, finalmente, transmitimos todo aquello que a lo largo de los años ha surgido dentro de nosotras.



1. *Relatos para el crecimiento personal*. Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Olga Castanyer. (34ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. Jean Sarkisoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. Javier Gafo (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez*. José Antonio García-Monge. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante*. M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. Ramiro J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. John A. Sanford.
28. *Vivir la propia muerte*. Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional*. Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. Ramiro J. Álvarez.

43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.* Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento.* José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda.* Matilde de Torres. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* David Brazier.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* Jorge Barraca.
48. *Palabras para una vida con sentido.* Mª. Ángeles Noblejas. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* Philip Sheldrake.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* Luis Cencillo. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* Leslie S. Greenberg. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* Amado Ramírez Villafañez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* Loretta Cornejo. (3ª ed.)
56. *El guión de vida.* José Luis Martorell. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* Giuliana Prata; Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición.* John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática.* Stanley Keleman. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* Kevin Flanagan. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta.* F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* Iosu Cabodevilla Eraso.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* José-Vicente Bonet, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* Juan Masía.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* Pedro Moreno. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* Jean Sarkisoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* Marga Nieto Carrero. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* Jesús de la Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos.* Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla.* Matilde de Torres Villagrà. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo.* Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* Luz Casasnovas Susanna. (2ª ed.)

86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Tomeu Barceló. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. Nick Owen.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. José Luís Pío Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. Agneta Schreurs.
93. *Fluir en la adversidad*. Amado Ramírez Villafañez.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. Juan Antonio Bernad.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. John Amodeo. (2ª ed.)
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. Benito Peral. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. Luis Raimundo Guerra. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. Claude Imbert. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. Martin M. Antony - Richard P. Swinson. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. Joy Cloug.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. Thom Rutledge.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. Margaret J. Wheatley.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. Pedro Moreno, Julio C. Martín. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. Irene Estrada Ena.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. Manuel Segura Morales. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)*. Karmelo Bizkarra. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. Marisa Bosqued.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín y Carmen Vázquez.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Jorge Barraca (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. Richard J. Stenack.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. John P. Schuster.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. Pamela Kristan.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. Cózar.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. Alejandro Rocamora. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. Bernard Golden, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. Juan Carlos Vicente Casado.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. Ann Williamson.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. Bala Jaison.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. Luis Raimundo Guerra.
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. Rafa Euba. (2ª ed.)

123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* Karmelo Bizkarra. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* Enrique Martínez Lozano. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* Iosu Cabodevilla Eraso. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* Peter Bourquin. (9ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* Olga Castanyer. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* Loretta Cornejo. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* Amado Ramírez Villafañez.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* Tomeu Barceló
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* Windy Dryden
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* Arturo Goicoechea
140. *Aprendiendo a morir.* Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal.* Francisco Yuste. (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* Enrique Montalt Alcayde
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional .* Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* Rosa Mª Martínez González
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* Ulrike Dahm
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* JANET TREASURE - GRÁINNE SMITH - ANNA CRANE
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* PETER RANDALL
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* BERND GÖRNER
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* CHARLES MORIN
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* MIGDYRAI MARTÍN REYES
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* PETER BOURQUIN
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* JORGE BARRACA
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* IGNACIO BERCIANO
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* CYNTHIA G. LAST

163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* F. ALBERCA DE CASTRO. (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* MARIANA FIKSLER
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* DRA. JANET HALL
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* BERNADETTE LAMBOY

## SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* Stanley Keleman. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* Stanley Keleman. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* André Lapierre.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* José Agustín Ramírez. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* Carlos Alemany (ed.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* José Agustín Ramírez.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* Carolyn J. Braddock.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* Maite Melendo. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* Dorothy May.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* Carlos Rafael Cabarrús. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* José María Toro.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* Carlos Domínguez Morano. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosenoriales, cognitivos y emocionales.* Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* Eugene T. Gendlin. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* Chris L. Kleinke.
19. *El valor terapéutico del humor.* Ángel Rz. Idígoras (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* José Mª Porta Tovar.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método.* George De Leon.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* Waleed A. Salameh y William F. Fry.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* José L. Trechera.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* Jordi Planella Ribera.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* Doni Tamblin.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* Nick Owen
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* Paul Stallard.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* Pablo Rodríguez Correa.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* Pepa Horno Goicoechea. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta.

35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* Miguel del Nogal. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* Ángeles Martín.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* Ramón Mora Ripoll.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* Thomas Wallenhorst.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* Karmelo Bizkarra.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* Vicente Simón. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* José Carlos Bermejo.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas.* Ángeles Martín (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* Bärbel Wardetzki

# Índice

Portada interior	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Introducción	5
1. El amor vanidoso	8
2. ¿Qué son las relaciones narcisistas?	10
3. Narcisismo: entre normalidad y trastorno de la personalidad	14
4. Narcisismo y narcisismo complementario	22
5. Narciso y Atenea. Los protagonistas	25
6. El amor es...	29
7. ¿Quién se entrega a quién?	34
8. Relaciones igualitarias: ¿es eso posible?	38
9. ¿Quién tiene razón?	40
10. Poder y sumisión	43
11. Bajo el hechizo del yo ajeno	49
12. Breve guía para descubrir los enredos narcisistas	52
13. Expectativas implícitas	56
14. La elección de pareja	60
15. Dos niños interiores heridos	65
16. El trabajo con el niño interior	69
17. El niño joya	72
18. La princesa de hielo y el “analfabeto emocional”	74
19. Apego y competencia	80
20. Los dos triunfadores	84
21. La dinámica Pigmalión	88
22. La bella y el ambicioso	91
23. Amor que cae en saco roto	94
24. Narciso y Eco	97

25. Seducción y explotación	101
26. El narcisismo en la terapia y en el coaching	105
27. ¿Qué sirve de ayuda?	113
Agradecimientos	124
Criterios para el diagnóstico del trastorno narcisista de la personalidad según el DSM-IV	125
George Bernard Shaw: Pígalión Resumen abreviado del contenido	126
La historia de Pígalión según Ovidio	128
Bibliografía	129
Acerca de la autora	132
Otros libros	133
Encontrar las mejores coluciones mediante Focusing	134
Soluciones para una vida sexual sana	136
Más allá de la empatía	138
El oficio que habitamos	140
Colección	142