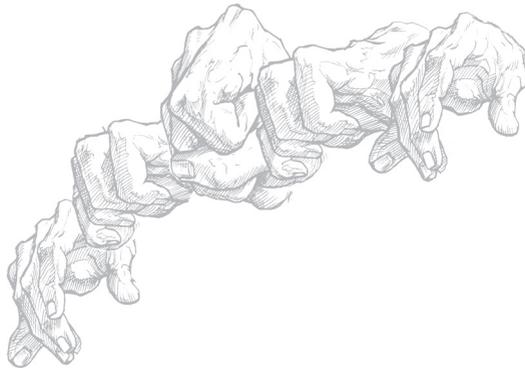




Bärbel Wardetzki

EL AMOR VANIDOSO
Cómo fracasan las relaciones narcisistas



Desclée De Brouwer

Índice

Introducción.	11
1. El amor vanidoso.	15
2. ¿Qué son las relaciones narcisistas?	19
3. Narcisismo: entre normalidad y trastorno de la personalidad . . .	23
4. Narcisismo y narcisismo complementario	33
5. Narciso y Atenea, los protagonistas	37
6. El amor es...	43
7. ¿Quién se entrega a quién?	49
8. Relaciones igualitarias: ¿es eso posible?	53
9. ¿Quién tiene razón?	57
10. Poder y sumisión	61
11. Bajo el hechizo del yo ajeno	69
12. Breve guía para descubrir los enredos narcisistas	73
13. Expectativas implícitas	79
14. La elección de pareja	85
15. Dos niños interiores heridos	91
16. El trabajo con el niño interior	97

17. El niño como joya	101
18. La princesa de hielo y el “analfabeto emocional”	105
19. Apego y competencia	113
20. Los dos triunfadores	119
21. La dinámica Pigmalión	123
22. La bella y el ambicioso	127
23. Amor que cae en saco roto	131
24. Narciso y Eco.	135
25. Seducción y explotación	141
26. Narcisismo en la terapia y el <i>coaching</i>	145
27. ¿Qué sirve de ayuda?.	155
Agradecimientos.	169
Criterios para el diagnóstico del trastorno narcisista de la personalidad según el DSM-IV	171
George Bernard Shaw: Pigmalión	173
La historia de Pigmalión según Ovidio	177
Bibliografía.	179

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 enga-

ñan 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”.¹

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?

1. En Akhtar 2006.

- ¿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.