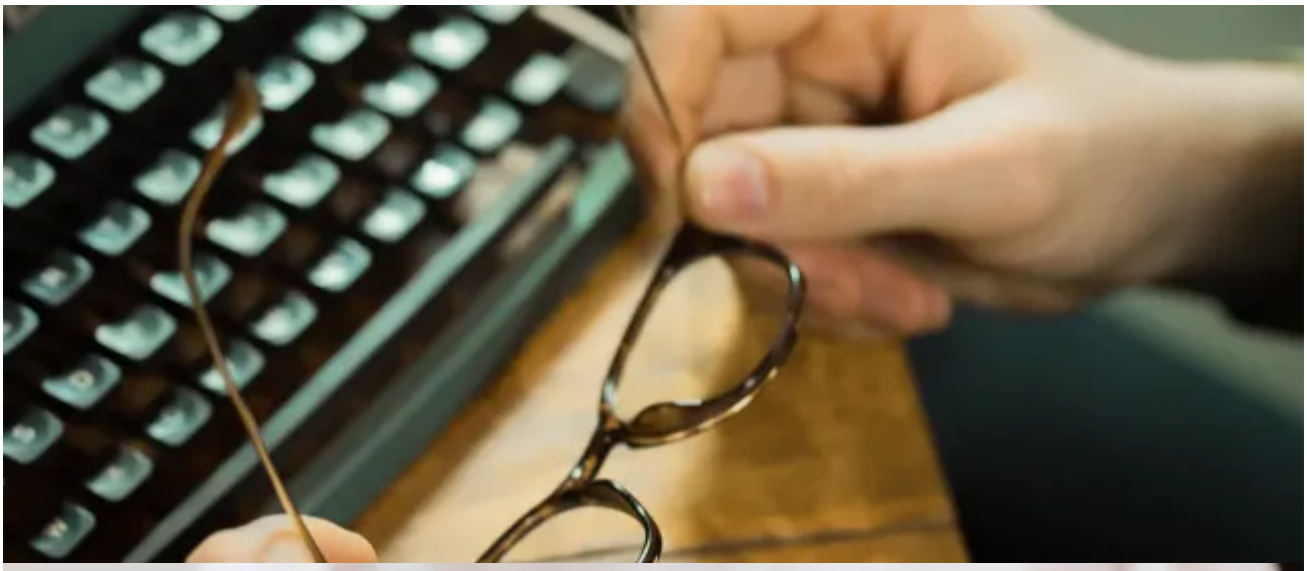
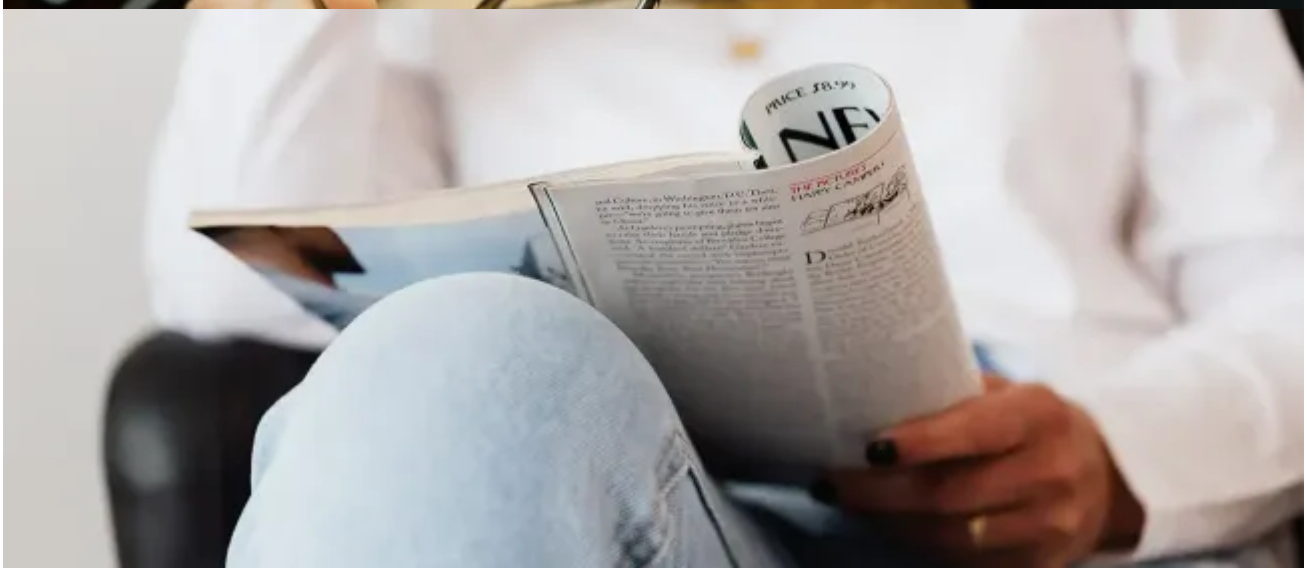
¿Te ha tocado relacionarte con una persona narcisista?





Tiempo de lectura: 3 min.

Liliana Castiglione

Dom, 21/03/2021 - 09:28

¿Qué es el trastorno narcisista de la personalidad según la psicología?

El trastorno narcisista de la personalidad se caracteriza por tener un patrón generalizado de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía.

El DSM-V (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales) considera que este se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes:

- Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia (por ejemplo: exagera sus logros y talentos). Sin duda, un egocentrismo excesivo.
- Está absorto en fantasías de éxito, poder, belleza o amor ideal ilimitado.
- Cree que es “especial” y único, superior a los demás. Suele manifestar aires de superioridad o arrogancia
- En sus relaciones con otros carecen de empatía, lo que lo hace incapaz de reconocer o identificarse con los sentimientos y las necesidades de otras personas.
- Puede además sentir envidia (consciente o inconsciente) y suelen denigrar a otros, sentirlos de menos nivel que él.
- Tiene una necesidad excesiva de admiración, lo que lo hace dependiente de los halagos de otros.
- Se aprovecha de los demás para sus propios fines.
- Con frecuencia envidia a los demás o cree que estos sienten envidia de él.
- Evita situaciones que le resulten contrarias al globo inflado en el que ubican la imagen de sí mismos.

¿Los narcisistas se detectan a simple vista porque son insoportables?

Al contrario de lo que podamos pensar suelen ser encantadores, como la serpiente de la tentación ya que suelen tener un poder de seducción que atrae a otros.

¿Tener autoestima elevada implica narcisismo?

Hilando fino, un cierto narcisismo es sano mientras se vincule a valor personal, a sentirse digno, en confianza con uno mismo, feliz de ser quien se es, pero el narcisista ese valor se lleva a niveles límites y lo transforma en un fin en sí mismo, algo así como la meta de su vida por lo que presenta ansiedad de ser reconocido y admirado constantemente.

¿Entonces un narcisista es antisocial?

No debemos confundir los términos, los antisociales no buscan ni necesitan la admiración de los demás, usan a los otros para obtener beneficios.

¿Por qué una persona se transforma en narcisista?

Hay patrones de crianza que determinan este tipo de personalidad, patrones que se alejan de ser contribuyentes en el desarrollo de una imagen positiva en el niño. Generalmente se modelan en forma exacerbada las habilidades y logros olvidando la importancia de desarrollar en ellos la tan necesaria tolerancia a la frustración.

Los narcisistas son «niños emocionalmente descuidados», quizás por exceso como mencionamos antes o por no sentirse lo suficientemente amados donde el ego se transforma en un mecanismo compensatorio.

¿Cómo puedo relacionarme con una persona narcisista?

Resulta clave no dejarse manipular, ten presente que el narcisista necesita culpar a los demás de sus fracasos y en esa lista puedes estar tu, de igual manera querrá que pienses como él ya que se considera un patrón referencial y si no estableces límites su actitud se verá reforzada y por tanto incrementada.

Tomar en serio sus críticas es una mala idea, recuerda que no eres el problema, él te menosprecia para su beneficio. Puedes hacerle ver que no aceptas ese tipo de descalificativos porque no te hace sentir a gusto, manifestándolo en forma asertiva, sin necesidad de atacar.

Recuerda que su capacidad de empatía es baja o escasa de manera que si es incapaz de ponerse en tu lugar eso representa su limitación, no la tuya.

No permitas formas de violencia que pueden ir desde lo físico a lo verbal, ten presente que su capacidad de tolerancia ante conflictos es casi nula porque siempre buscarán tener la razón y suelen actuar en forma exagerada

De esta forma mantener una relación íntima o amorosa con personas de estas características puede ser muy complicada si deseas relaciones funcionales, sus actitudes pueden hacerte sufrir mucho e incluso lesionar tu autoestima.

¿Cómo ayudar a una persona narcisista?

Pueden trabajar en terapia pero difícilmente suelen reconocer que tienen un problema y por ende no buscarán ayuda. Un momento interesante para animarlo a buscar ayuda es en una situación de vulnerabilidad cuando haya tenido una experiencia que les haya afectado el ego.

Si deseas establecer relaciones de mutuo respeto y valoración, donde haya empatía, negociaciones, entendimiento de que ambas partes son valiosas y juntos pueden ser mejores, búsqueda de resolución armoniosa de conflictos, probablemente la mejor elección que puedas hacer no es la de estar con una persona narcisista.

14 de marzo 2021

Guayoyo en Letras

https://guayoyoenletras.net/2021/03/14/te-ha-tocado-relacionarte-con-una...

ver PDF
Copied to clipboard