

Sobrevivir en el mundo del yo, yo, yo.

Por: Cristina Galindo. El País. 15/02/2017

Los comportamientos narcisistas nos rodean. El exhibicionismo en las redes sociales, la obsesión por los ‘selfies’ y la propia imagen. Se habla de epidemia, pero ¿es tan preocupante?

Fue el bello y vanidoso Narciso, personaje de la mitología griega incapaz de amar a otras personas que murió por enamorarse de su propia imagen, quien inspiró el término narcisista. El concepto fue luego reinterpretado por Freud, [el primero que describió el narcisismo como una patología](#). Y en los setenta, el sociólogo Christopher Lasch convirtió la enfermedad en norma cultural: determinó que la neurosis y la histeria que caracterizaban a las sociedades de principios del siglo XX habían cedido el paso al culto al individuo y la búsqueda fanática del éxito personal y el dinero. Un nuevo mal dominante. Casi cuatro décadas después ha cobrado fuerza la teoría de que la sociedad occidental actual es, todavía más narcisista.

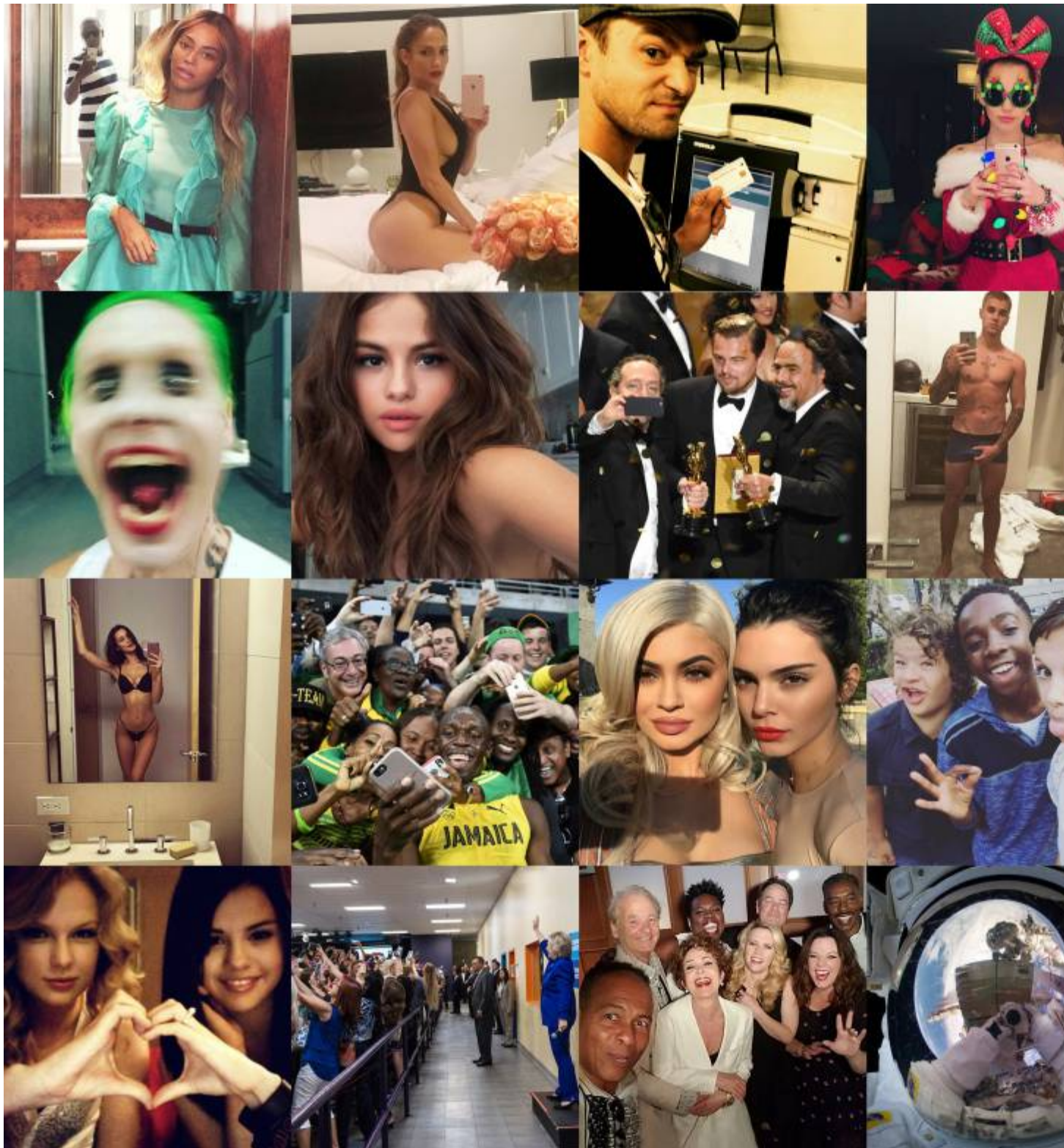
Este comportamiento parece expandirse como [una plaga en la sociedad contemporánea, tanto a nivel individual como colectivo](#). Y no solo entre los adolescentes y jóvenes que inundan las redes sociales. “El desorden narcisista de la personalidad —un patrón general de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía— sigue siendo un diagnóstico bastante raro, pero las cualidades narcisistas están ciertamente en alza”, explica la psicóloga Pat MacDonald, [autora del trabajo *Narcisismo en el mundo moderno*](#). “Basta con observar el consumismo rampante, la autopromoción en las redes sociales, la búsqueda de fama a cualquier precio y el uso de la cirugía para frenar el envejecimiento”, añade.

Las investigaciones realizadas a partir de 2009 por [Jean Twenge](#), de la Universidad Estatal de San Diego, son una de las principales referencias para las hipótesis más catastrofistas. Tras estudiar a miles de estudiantes estadounidenses, la psicóloga proclamó que estos comportamientos habían crecido “al mismo ritmo que la obesidad desde 1980”, que había alcanzado niveles de epidemia. Twenge ha publicado dos libros —*Epidemia narcisista*, con Keith Campbell, de la Universidad de Georgia, y *Generación yo*— en los que afirma que los adolescentes del siglo XXI se “creen con derecho a casi todo, pero también son más desgraciados”.

Los rasgos narcisistas no siempre son fáciles de reconocer y, con moderación, no

tienen por qué ser un problema. Son comportamientos egoístas, poco empáticos, a veces un tanto exhibicionistas, de personas que quieren ser el centro de atención, ser reconocidas socialmente, que suelen resistirse a admitir sus fallos o mentiras y que se creen extraordinarias (aunque su autoestima, en algunos casos, sea en realidad baja). Un estridente ejemplo, contado por Twenge, es el de una adolescente que, en un *reality* de la MTV, justificó el corte de una calle para celebrar su fiesta de cumpleaños, a pesar de que había un hospital en medio, al grito de: “¡Mi cumpleaños es más importante!”.

En otras ocasiones este tipo de comportamiento es más sutil, más común y, a veces, más dañino. Es esa persona que exige una atención extrema a sus comentarios y problemas y, si no la consigue, concluye que es diferente de los demás y que nunca recibe el respeto que merece. [O un jefe encantador que de repente te hace sentir culpable](#) por un proyecto fracasado que fue idea suya. “Para tapar sus problemas, una persona con alto nivel de narcisismo suele buscar a una o dos víctimas cercanas, no necesita más, pero les puede hacer la vida imposible”, asegura el psicoanalista francés Jean-Charles Bouchoux, autor de [Los perversos narcisistas \(Arpa\)](#), que acaba de ser traducido al español y que ha vendido más de 250.000 ejemplares en Francia. “Hay un incremento del narcisismo, porque ahora la imagen cuenta más que lo que hacemos y queremos alcanzar muchos hitos sin esfuerzo”, opina.



Los 20 'selfies' más icónidos de 2016, según la revista 'Icon'.

Abundan los casos en política —es difícil navegar por Internet sin ver el nombre de [Donald Trump asociado al narcisismo](#)— y en televisión. El tema fascina, como muestran los índices de audiencia de los *realities*. Quizá la principal novedad son las redes sociales, lugar donde *millennials* (nacidos entre 1980 y 1997) y no tan *millennials*, famosos y no tan famosos, transforman lo mundano en extraordinario. Cada día se suben a Instagram 80 millones de fotografías, con más de 3.500 millones de *likes*: “Yo, comiendo”, “Yo, con mi mejor amiga”. “Yo, en un nuevo bar”. En Facebook, millones de usuarios ofrecen detalles de su vida al mundo. ¿Nos está convirtiendo Internet, no solo en espectadores pasivos, sino en narcisistas ávidos de notoriedad fácil, obsesionados por conseguir amigos virtuales y por el impacto de nuestros *posts*?

Atención a las autofotos. No todos los que se hacen un *selfie* son narcisistas, pero [un estudio realizado por Daniel Halpern y Sebastián Valenzuela](#), de la Pontificia Universidad Católica de Chile, concluye que los individuos que se sacaron más fotos durante el primer año de la investigación mostraron un alza del 5% del nivel de narcisismo el segundo año. “Las redes sociales pueden modificar la personalidad. Autorretratarse, cuando uno es narcisista, alimenta ese comportamiento”, explica por teléfono Halpern. “En las redes, podemos mostrarnos como queremos que nos vean. Esa imagen perfecta que creemos que los demás tienen de nosotros puede alterar la que tenemos nosotros de nosotros mismos”, advierte. Tener impacto en las redes puede generar dependencia y también temor (el miedo a no ser el centro, al vacío de un *post* sin apenas *me gusta*).

La psicóloga Jean Twenge dice que los adolescentes se creen con derecho a todo y son más desgraciados

Además, el narcisismo creciente mueve dinero. Un reciente informe de Bank of America Merrill Lynch calcula que el [consumo relacionado con los productos que nos hacen sentir mejor](#) hacen posible un aspecto a prueba de *selfies* —lo llaman *vanity capital*— mueve en el mundo 3,7 billones de dólares. La firma, en su cálculo, incluye coches y otros artículos de lujo, operaciones estéticas, vinos de calidad, joyas o cosméticos.

¿Cómo hemos llegado hasta aquí? La intrépida carrera de logros personales que se

exige a jóvenes y adultos explica parte del ansia narcisista. “La sociedad es hiperdemandante e hiperexigente. Ahora, por ejemplo, hay que tener muchos amigos, vivimos hiperconectados. Mi padre no tenía amigos, tenía a su familia, y era feliz”, explica Rafael Santandreu, psicólogo y autor de *Ser feliz en Alaska* (Grijalbo), que vincula el narcisismo —y la frustración que puede generar— con la depresión, la ansiedad y la agresividad.

Hay causas que nacen en la infancia. Las teorías de Twenge han tocado un nervio cultural al culpar a padres y educadores de haber criado a una generación de narcisos diciéndoles lo especiales que son sin importar sus logros. Un estudio europeo publicado en 2015 en la revista *PNAS* argumenta que [el narcisismo está vinculado a una educación parental que sobrevalora por sistema a los hijos](#). “Se les alaba en exceso y, con el tiempo, los niños se creen únicos”, explica uno de sus autores, Eddie Brummelman, del Instituto de Investigación para el Desarrollo Infantil de la Universidad de Ámsterdam. “Se confunde autoestima con narcisismo. Lo que [hay que cultivar es la autoestima](#), que se consigue con cariño, apoyo, atención y límites”, añade.



‘Narciso’, de Caravaggio, expuesto en la Galería Nacional de Arte Antiguo de Roma.

¿Quiere decir que no hay que pensar a lo grande? No exactamente. Cultivar cierto ego saludable es beneficioso. Es lo que defiende [Craig Malkin](#), psicólogo clínico de la Escuela de Medicina de Harvard. “Un poco de narcisismo en la adolescencia ayuda a los jóvenes a sobrellevar la tormenta y el ímpetu de la juventud. Solo la gente que nunca se siente especial o la que se siente siempre especial son una amenaza para ellos mismos o el mundo. El deseo de sentirse especial no es un estado mental reservado a imbéciles o sociópatas”, afirma en *Rethinking Narcissism* (repensando el narcisismo).

Forma parte Craig del grupo que considera que [la mayoría de los estudios sobre narcisismo no han sido justos con los jóvenes](#) y que los que hablan de epidemia exageran. El Inventario de la Personalidad Narcisista, [un cuestionario básico para los investigadores de todo el mundo](#), incluida Twenge, es defectuoso, sostiene Craig. Entre otras cosas, esta herramienta considera negativo querer ser un líder o decir que eres decidido. “Las personas que disfrutan diciendo lo que piensan o que

quieren liderar son claramente diferentes de los narcisistas que suelen recurrir a la manipulación y la mentira”.

“La imagen cuenta más que lo que hacemos y queremos alcanzar muchos hitos sin esfuerzo”, opina el psicoanalista J.-C. Bouchoux

[Un exhaustivo estudio publicado en 2010 en](#) *Perspectives on Psychological Science* intenta refutar la teoría de la epidemia. Realizado entre un millón de adolescentes en EE UU entre 1976 y 2006, los investigadores encontraron poca o ninguna diferencia psicológica entre los *millennials* y las generaciones anteriores, aparte de más autoestima. En un intento de relativizar el problema, encabeza ese trabajo una cita de Sócrates: “Los niños de hoy día [siglo V a. de C.] son unos tiranos. Contradicen a sus padres, engullen la comida y tiranizan a sus maestros”.

De un lado y otro del debate, de lo que no parece haber duda es de que es recomendable huir de las personas con altos niveles de narcisismo. Lo resume muy bien Kristin Dombek en *The Selfishness of Others* (el egoísmo de los otros), ensayo en el que analiza la abundancia en el mundo virtual anglosajón (y cada vez más en el español) de información relacionada con los narcisistas, sobre [cómo reconocerlos y hacerles frente](#): “Uno de esos blogueros decía: ¿qué debe hacer uno cuando conoce a un narcisista? Ponerse las zapatillas y salir corriendo de inmediato”.

Fuente: http://elpais.com/elpais/2017/02/03/ciencia/1486128718_178172.html

Fotografía: El País

Fecha de creación

2017/02/15