

# ¿Estás viviendo con un narcisista?

Identifica a los hombres narcisistas en  
tu vida, rompe la codependencia y  
evita que tu hijo se convierta en uno

Laurie Hollman



# Índice

Reseñas	9
Agradecimientos	13
Narciso	15
Introducción	17
<b>CAPÍTULO 1</b>	
Características principales de los hombres narcisistas exitosos	19
<b>CAPÍTULO 2</b>	
El espectro: del narcisismo saludable al patológico	29
<b>CAPÍTULO 3</b>	
Cómo no criar a un narcisista	37
<b>CAPÍTULO 4</b>	
La evolución de un joven con rasgos narcisistas	49
<b>CAPÍTULO 5</b>	
El desequilibrio del romántico narcisista	69

<b>CAPÍTULO 6</b>	
Cómo una pareja supera el narcisismo	79
<b>CAPÍTULO 7</b>	
El deseo y el miedo de explotar a otros: el uso de la empatía con el hombre narcisista	91
<b>CAPÍTULO 8</b>	
Ana y su padre narcisista	99
<b>CAPÍTULO 9</b>	
Las mujeres y sus hombres narcisistas	113
<b>CAPÍTULO 10</b>	
¿Un narcisista puede cambiar?	123
<b>CAPÍTULO 11</b>	
¿En qué se diferencian el narcisismo y el amor normal?	133
<b>CAPÍTULO 12</b>	
¿La cultura afecta el narcisismo?	141
Bibliografía	153
Índice analítico	157
Acerca de la autora	159

## CAPÍTULO UNO

# Características principales de los hombres narcisistas exitosos

La palabra *narcisismo* proviene de un mito griego sobre Narciso, un joven que ve su reflejo en un estanque y se enamora de esa imagen. Un paciente me dijo una vez: “Estoy hablando de MÍ, de MÍ y de nadie más”. Este amor propio, en especial en los hombres narcisistas, se refleja en un sentido exagerado de su importancia y atractivo —no necesariamente físico sino en los ámbitos social, académico, profesional y personal—. No entienden por qué los demás no siempre los ven tan importantes o de forma tan favorable como ellos se ven a sí mismos. Esto los desconcierta y los perturba profundamente, porque este punto de vista es esencial para la imagen que tienen de sí mismos.

En mi experiencia con hombres narcisistas en treinta años como psicoanalista y psicoterapeuta, he descubierto que tienen varias características en común. Son en extremo exitosos en su vida profesional, lo que los hace atractivos para los demás, y tienen un gran respeto por sí mismos, pero sienten que merecen elogios. Los hombres narcisistas que he estudiado son generalmente bastante ricos y tienen un alto poder adquisitivo. A pesar de este éxito exterior, acuden a terapia porque están profundamente deprimidos o porque sus esposas los amenazan con dejarlos si no lo hacen. También tienen relaciones volátiles con sus hijos, y a menudo envidian las relaciones positivas que sus esposas tienen con ellos.

Un hombre con este trastorno no tiene todas las características narcisistas, pero como grupo, los narcisistas poseen todos los rasgos descritos a continuación. Tienen un sentido personal de su importancia y singularidad exagerado.

De acuerdo con el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-V* (DSM-V) entre 50 y 70% de las personas que cumplen los criterios de un trastorno narcisista de la personalidad son hombres (APA, 2014, p. 671).

Aquí se mencionan dieciséis características que los narcisistas generalmente tienen en común:

## 1. Hablan casi exclusivamente de sí mismos

Las personas con trastornos narcisistas de la personalidad (TNP) tienden a pensar y a hablar de sí mismos la mayor parte del tiempo. Son muy conscientes de su apariencia física, riqueza, talentos o logros (a menudo numerosos), y esperan llamar tu atención sobre estos atributos mientras hablan. Sin embargo, sus comentarios pueden tender a ser exagerados o al menos demasiado enfáticos y no son necesariamente un reflejo preciso de su vida. Incluso cuando los comentarios de un narcisista están basados en la realidad, las palabras y las historias se repiten sin cesar, lo que obliga a quienes están en su entorno cercano a escuchar sus historias una y otra vez, cada vez que llega alguien nuevo a su grupo de amistades o a su oficina.

Es agotador escuchar las historias repetidas de un narcisista, pero es probable que realmente crea que está deleitando a todos con su presencia. Los narcisistas nunca sospecharían que los demás solo escuchan por cortesía, ya que los narcisistas tienen poca consideración por quienes los rodean. Rara vez, si es que lo hacen, preguntan a los demás acerca de sus pensamientos o sentimientos.

Esto se debe a que están centrados en sí mismos y carecen de empatía, su talón de Aquiles, por lo tanto, es que son incapaces de reconocer o comprender las necesidades y sentimientos de los demás, ya que no se ven a sí mismos como carentes de empatía. Especialmente en su vida profesional, parecen tener un guion empático, pero si los conoces personalmente, te das cuenta de inmediato que ignoran los sentimientos y creencias de los demás.

## 2. Tienen fantasías de grandeza

La mente de las personas con TNP tiende a estar llena de elaboradas fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o la pareja perfecta. Debido a estas imaginaciones, sienten que deberían tener lo mejor de todo: casas, automóviles, ropa u otras cosas que reafirman su estatus, como su nivel de atención médica y la escuela a la que asisten sus hijos. Por desgracia, estos deseos o fantasías son una forma en que los narcisistas se defienden del vacío interior y la vergüenza y, en cambio, se sienten especiales y en control, para evitar sentimientos de debilidad e insignificancia.

Los narcisistas jóvenes y en ciernes están más abiertos a explicar y explorar su falta de un núcleo interno que esperan llenar con la admiración de los demás. En los adultos, esta exploración se niega al principio, porque los hombres narcisistas rara vez están anclados en la realidad, por lo tanto, experimentan una inmensa frustración e ira cuando no se logran sus fantasías.

Los hombres con TNP a menudo tienen un sentido grandioso de la propia importancia, lo que los lleva a sentirse superiores a los demás o que siempre deben estar en compañía de la grandeza. Creen que solo los que son tan especiales como ellos pueden entenderlos de verdad, y esas son las personas de las que quieren estar rodeados. Para mantener los sentimientos de superioridad, recurrirán a menospreciar a los demás al centrarse en sus fallas, reales o imaginarias. Para los narcisistas, esta es una forma efectiva de ocultar (y proyectar) sus propias deficiencias y preservar su imagen. Si aquellos con quienes hablan o de quienes hablan tienden a cuestionar la realidad de las palabras del narcisista, sus creencias, no las del narcisista, se minimizan, o al menos se cuestionan, porque el narcisista es muy convincente.

## 3. Requieren elogios constantes

A pesar de lo confiados que pueden parecer los narcisistas, a menudo son bastante vulnerables e inseguros, con una autoestima frágil. Para sostenerse todo el tiempo esperan y, por lo tanto, requieren, atención, elogios y admiración. También pueden esperar ser reconocidos como superiores incluso sin logros que lo justifiquen. Debido a su fragilidad, cuando se trata de su sentido de sí mismos, los narcisistas son muy reactivos a las críticas que sienten que no merecen. Cualquier comentario

que arroje luz sobre sus inseguridades más profundas o sus errores puede encontrarse con un estallido de ira narcisista, lo que hace que la persona mienta o desvíe la conversación en otra dirección diferente.

#### 4. Se dan mucha importancia

Las personas con TNP tienden a creer que los demás deberían hacerles favores especiales y cumplir con sus solicitudes de inmediato, sin cuestionarlos. Si no se les brinda ese trato, pueden impacientarse, enojarse o tratar a otros de modo pasivo-agresivo silencioso —la ley del hielo—, porque ven a los demás principalmente como entes para satisfacer sus necesidades y no tienen consideración por los deseos o necesidades ajenos. Este comportamiento es similar al del niño egocéntrico que nunca aprendió que no es el centro del mundo y se enfurece cuando otros no cumplen con sus demandas inmediatas. Cuando eran niños, los narcisistas solían ser muy exigentes, hacían berrinches y necesitaban una atención insaciable.

#### 5. Se aprovechan de los demás

Muchas personas se sienten naturalmente atraídas por los narcisistas, pues los encuentran atractivos, carismáticos y emocionantes, y quieren ser parte de su vida, y el narcisista espera que lo vean así, por lo tanto, la mayoría de las personas con TNP no tiene ningún problema para que la gente haga lo que quieren. Se aburren fácilmente y buscan entretenimiento constante, ya sea que su pareja quiera participar o no, pero su pareja tiende a ceder e ir donde quiere el narcisista, porque de lo contrario, este frunce el ceño por no salirse con la suya y actúa de modo pasivo-agresivo (es decir, expresan sus sentimientos negativos de manera indirecta). En los casos en que no se satisfagan las necesidades del narcisista, no tendrá problemas para aprovecharse de los demás, sin ninguna consideración por los sentimientos o intereses de esas personas.

Como resultado, los narcisistas a menudo tienen amistades tumultuosas y lazos románticos de corta duración o de largo plazo, pero siempre dudosos. Si tienen relaciones largas, son con frecuencia desleales a sus cónyuges y amigos, mienten y engañan sin ningún remordimiento mientras no los descubran.

## 6. Tienen envidia de los otros

Experimentar envidia es otro síntoma común de quienes presentan TNP. Debido a su baja autoestima y la necesidad de ser superiores a los demás, los narcisistas ven a las personas que poseen cosas que ellos no tienen —como elementos tangibles, estatus o admiración—, como amenazas. No entienden por qué no tienen todo lo que quieren cuando lo quieren, y buscan venganza contra aquellos que parecen interponerse en su camino para obtener las satisfacciones que sienten que les corresponden. Los narcisistas también pueden creer que los demás los envidian. Y si bien este es exactamente el tipo de atención que quiere el narcisista, cuando acusa a las personas de tales sentimientos, a menudo pone fin a la relación o confunde a la otra persona, que es inocente de las características que se le atribuyen.

## 7. Les encanta ser el centro de atención

Dado que los narcisistas necesitan elogios constantes de los demás para alimentar su baja autoestima, y debido a que, irónicamente, se sienten superiores a los demás al mismo tiempo, anhelan atención y, a menudo, la buscan de manera bastante efectiva. Los narcisistas dominan las conversaciones. Se sienten obligados a hablar de sí mismos y exageran sus conocimientos y éxitos.

Hay varias características de los narcisistas que se destacan, como el narcisista grandioso e insensible y el tipo vulnerable y susceptible. El narcisista grandioso es el que anhela atención y a menudo la recibe por ser arrogante, egoísta y sentirse privilegiado. El tipo vulnerable vive con miedo de no ser admirado y aceptado por aquellos con el prestigio y el estatus del que siente que merece ser parte.

## 8. Carecen de empatía

Como se señaló, los narcisistas a menudo carecen de empatía. Son incapaces de empatizar con los otros o comprender que los demás pueden tener sus propias luchas. Si reconocen las batallas de los demás, no entienden por qué estas personas no cambian de acuerdo con las necesidades del narcisista. Parecen tener una incapacidad para reconocer las

## CAPÍTULO TRES

# Cómo no criar a un narcisista

La trascendencia de los tres primeros años de vida en el narcisismo patológico de la edad adulta

El desarrollo de la relación madre-hijo durante los primeros tres años de la vida de un niño arroja luz sobre cómo los hombres adultos llegan a sufrir confusiones sobre sí mismos en relación con los demás —en particular con las mujeres—, como se explicará en los últimos capítulos de este libro. Veremos los casos de varios de esos hombres con dificultades interpersonales que necesitaban apegarse a mujeres que los adoraran. Esta adoración se describe comúnmente como un suministro narcisista que la madre le da al niño durante sus primeros años. Si ella no la proporciona, surge el peligro de criar a un narcisista. Con ese fin, daremos un paso atrás para observar los avances en las teorías psicoanalíticas sobre el desarrollo de un niño durante esos primeros años.

Hay una etapa del desarrollo infantil llamada separación-individuación durante los primeros tres años de vida. Es cuando el niño debe resolver su necesidad de sentirse cerca de una madre que lo admira, al mismo tiempo que desarrolla una separación saludable en la que puede tolerar que no es omnipotente ni grandioso, como una vez creyó cuando era un bebé. Durante estos años, se requiere que la madre ayude a su hijo a experimentar momentos de separación interior en los que soporta de manera realista que ella no es una con él. Aunque la madre puede haber mostrado deleite por su experiencia de ser grandiosa y poderosa, debe

aprender a moderar y regular estos sentimientos y a esperar y retrasar la gratificación porque, en el desarrollo saludable del niño, este debe llegar a saber que ellos (la madre y el niño) son seres emocional y físicamente separados.

Los padres a menudo se preguntan cómo poner límites a sus hijos y por qué son tan importantes. La separación interna entre madre e hijo se refiere al desarrollo de tales límites y a la experiencia de diferenciación entre el bebé y la madre. Cuando se establecen límites desde el principio con respecto al comportamiento de un niño, este experimenta un proceso interno de separación mental de la madre; por ejemplo, cuando una madre le dice a su hijo de dos años: “Usa tus palabras, no tus manos, no está permitido pegar”, el niño sabe que su madre tiene una visión diferente de cómo debe comportarse. Son individuos separados. Esto cimienta la aclaración que el niño necesita respecto a que no puede hacer lo que quiera, pues tiene una madre que es diferente de él y que puede restringir sus acciones. Si ella no lo hace, él se sentirá demasiado poderoso y omnipotente, lo que conducirá al desarrollo potencial del narcisismo patológico en la edad adulta.

Los niños no quieren sentirse más poderosos que sus padres. De hecho, da miedo que un niño pequeño se sienta más poderoso que su madre. El niño necesita que ella le ponga límites, para que sepa relacionarse con los demás de una forma aceptable. Si es demasiado poderoso, espera tener derecho a más de lo que debería tener un niño. Si, por ejemplo, no se impide que el niño golpee a su hermano, se siente más poderoso de lo debido y no sabe cómo limitar sus impulsos para expresar sus frustraciones y su ira. Este es un niño que podría convertirse en un adulto narcisista que siente que tiene poder y control sobre los demás en circunstancias irrazonables. Aprende a manipular y coaccionar a otros de manera poco realista cuando eso sirve a sus ambiciones.

La individuación, por otro lado, se refiere al desarrollo del ego del infante, su sentido de identidad y sus habilidades cognitivas. Se refiere a un concepto en desarrollo del yo. Aunque interrelacionadas, es posible que la separación o la individuación se desarrollen una más plenamente que la otra en esta etapa de crecimiento, dependiendo en gran medida de la actitud de la madre hacia el niño.

Cuando este período de desarrollo no transcurre normalmente, el pequeño se obsesiona y se queda mentalmente estancado o fijado en el momento en que necesitaba una gran adoración. No llega a darse cuenta de que se diferencia de su madre y no puede esperar que ella siempre

afirme su sentido de grandeza infantil. Cuando este fracaso en el desarrollo ocurre durante estos primeros años, un hombre nunca supera con éxito estas necesidades de afirmación y adoración. Estas necesidades llegan a caracterizar su personalidad, y si de hecho está dotado de una inteligencia superior que sus padres aplauden demasiado, es posible que lo mimen en exceso de manera inapropiada y desarrolle el sentido de que es privilegiado.

Así, estos primeros tres años contienen eventos formativos críticos entre madre e hijo. Los momentos de unión entre ellos que establecen límites, así como los reconfortantes y relajantes (Pine, 1994), aunque pueden ser breves, adquieren una gran importancia en el desarrollo de la personalidad del niño pequeño. Los momentos en los que magnifica su expectativa por las relaciones maternas pueden afectar el reconocimiento de su identidad temprana, llevándolo a creer que es una persona que en realidad no es tan excepcional como hubiera deseado.

Esta fase de desarrollo es crucial para la posterior aceptación por parte del niño (como adulto) de su poder y control *reales* sobre sí mismo y sobre los demás. Debe aprender que no es tan extraordinario como le gustaría creer en sus interacciones con los demás. Cada vez que no obtiene el reconocimiento que anhela, puede sentirse muy avergonzado y vulnerable. Esta es una situación difícil, su talón de Aquiles, su falso sentido de sí mismo que puede conducir a una caída significativa de la autoestima e incluso a la depresión. Estas primeras experiencias tienen una gran repercusión en las líneas de desarrollo de toda la vida de un individuo y continuará aclarando su importancia.

A través de la observación de los niños y sus madres, la psicoanalista Margaret Mahler descubrió que existe una capacidad innata para que el bebé y el niño tomen las necesidades interpersonales e intrapsíquicas (psicológicas internas) de la madre.

En otras palabras, el niño se desenvuelve en el entorno de la unidad madre-hijo, preparando el escenario para patrones perdurables que, como veremos, se vuelven esenciales para el narcisismo normal o patológico. El niño va y viene desde la infancia con sus deseos de ser parte de la madre e indiferenciado (por así decirlo), tanto como autónomo. Este proceso de ida y vuelta durante la individuación y la separación tiene una gran trascendencia en su desarrollo.

Hallazgos recientes sobre los bebés desafían las etapas y secuencias generalmente aceptadas y están más de acuerdo con la idea de un bebé diferente,

capaz de tener —de hecho, es probable que lo tenga— un sentido integrado de sí mismo y de los demás. Estos nuevos descubrimientos respaldan la idea de que la primera tarea del niño, al crear un mundo interpersonal, es formar el sentido de un *yo* central y de los *otros*. La evidencia también apoya la idea de que esta tarea se realiza en gran medida durante el período de los dos a los siete meses. Además, sugiere que la capacidad de tener experiencias similares a las de la fusión, tal como se describe en el psicoanálisis, es secundaria y depende de un sentido ya existente del *yo* y del *otro*. El período recién sugerido adelanta mucho en el tiempo el surgimiento del *yo* e invierte la secuencia de las tareas de desarrollo. Primero viene la formación del *yo* y del *otro*, y solo entonces es posible la sensación de experiencias similares a la fusión (Stern, 1985, p. 70).

Lo que esto significa en términos prácticos de la crianza de los hijos es que no queremos que el niño se sienta fusionado con su madre e incapaz de actuar de forma separada de ella. “Unión” o “fusión” son términos que implican que la madre no ve a su hijo como un individuo separado, sino como una extensión de sí misma para satisfacer sus necesidades. Ella no diferencia sus necesidades de las de su hijo; entonces el niño no entiende que es un individuo separado con fortalezas propias, fortalezas que su madre afirma, admira y limita de manera realista.

Adoptar esta nueva perspectiva teórica (que el bebé está más diferenciado de la madre desde el principio) no cambia, sin embargo, el desarrollo del narcisismo del hombre adulto basado en sus experiencias durante la infancia. De manera simplista, podemos observar el desarrollo del narcisismo malsano en familias con dos tipos diferentes de madres. En el primero, la madre mimó demasiado al niño, impidiéndole así escapar de su mundo interior de grandiosidad; se siente demasiado poderoso y puede tratar de obligar a otros a satisfacer sus demandas. En el segundo, la madre no está disponible o rechaza al niño, lo que hace que este deseé la grandiosidad interior de la cual su madre nunca lo ayudó a escapar; en este caso, si el niño siente demasiada hostilidad, el amor por sus padres se ve eclipsado por el odio. Tal estado afectivo (emocional) influye de forma poderosa en su capacidad para negociar su desarrollo futuro.

En la teoría psicoanalítica, lo anterior se refiere al desarrollo de la crisis edípica, que sigue a los primeros tres años de separación-individuación. El “complejo de Edipo” es un término utilizado por Sigmund Freud en su teoría de las etapas psicosexuales del desarrollo (1914). Describe los sentimientos de deseo de un niño por su padre del sexo opuesto y los celos y la ira hacia su progenitor del mismo sexo. Estas emociones tienen

## CAPÍTULO CUATRO

# La evolución de un joven con rasgos narcisistas

## Jack

Jack vino a mí en la adolescencia tardía y continuó en tratamiento durante sus años en la universidad. Antes de que te lo presente con más detalle, vamos a revisar algunos rasgos de personalidad asociados con el narcisismo en los jóvenes. El narcisismo se refiere con frecuencia al bienestar general del yo, incluidos los sentimientos de vitalidad, iniciativa, autenticidad, coherencia y autoestima, tanto en las formas normales como patológicas. El trastorno narcisista de la personalidad (TNP) incluye autoimportancia o autoengrandecimiento, falta de un autoconcepto bien formado, dependencia excesiva de la aprobación de los demás, malas relaciones, vulnerabilidad ante sentimientos de humillación, vergüenza y rabia, depresión y la idea de ser privilegiado. Existe una búsqueda incansable de la perfección personal, pero las capacidades de preocupación, empatía y amor por los demás están deterioradas. Las defensas narcisistas incluyen el autoengrandecimiento o la omnipotencia, la idealización y la devaluación, utilizadas para regular la autoestima.

En 2014, Jean Twenge, autora de *Generation Me*, dijo que al menos 50% de los estudiantes universitarios que participaron en su estudio obtuvieron una puntuación alta en narcisismo (p. xvi) que denotaba

problemas. El narcisismo, como ya se discutió, incluye una amplia gama de ideas cuyo hilo conductor o enfoque es la relación con uno mismo. Estos rasgos disfuncionales fueron personificados por Jack a medida que crecía.

Primero, pensemos en un niño muy pequeño para determinar los problemas que experimentó Jack en sus primeros años de vida. Por ejemplo, si un niño pequeño está demasiado gratificado con respecto a la validación normal de sus deseos egocéntricos, el resultado puede consistir en fijaciones en el desarrollo. Este fue el caso de Jack. Siempre que pedía la atención de su madre —ya sea por hambre, juego o elogios por sus primeros logros (como su excelente vocabulario infantil y su capacidad para leer)—, ella respondió de inmediato. Una de las principales consecuencias para Jack fue que el equilibrio normal entre el amor propio y el amor de los demás no se desarrolló de manera saludable debido a la atención excesiva de su madre. Si ella no lo amaba de la manera que él quería, como abrazarlo o escucharlo cada vez que hablaba, él se sentía herido y no amado. Esto no era realista, pero era propenso a sentirse irrazonablemente perjudicado por las consecuencias normales de una vida familiar numerosa: tuvo cinco hermanos nacidos en rápida sucesión cuando era pequeño.

En *Ricardo III*, Shakespeare nos habla del daño narcisista del rey y su motivación para compensarlo cuando dice:

Y así, como no puedo mostrarme como un amante, para entretener estos bellos días en galanterías, he determinado portarme como un villano y odiar los frívolos placeres de estos tiempos (acto 1, escena 1).

Todos estamos sujetos a llorar el eclipse de nuestra brillante estrella, pero ninguno puede curar con lágrimas sus males. Señora, madre mía, os pido perdón, no había reparado en Su Gracia. Humildemente solicito de rodillas tu bendición (acto 2, escena 2).

Tengo miedo de mí mismo... Aquí no hay nadie... Ricardo ama a Ricardo... Eso es, yo soy yo (acto 5, escena 3).

Estas citas resumen a la perfección la vida joven y adolescente de Jack. Estaba decidido a ser una presencia convincente en la vida de sus padres. Y, de hecho, Jack fue persuasivo, porque no podía ser resiliente. Si no era atendido, hablaba a gritos y era muy difícil de manejar físicamente,

porque seguía presionando a sus padres, especialmente a su madre, por su cariño y atención. Siempre esperó devoción y ser valorado.

El interés propio, la responsabilidad social y la preocupación por los demás deben estar en equilibrio en la personalidad saludable. Jack carecía de este equilibrio interno entre la preocupación por sí mismo y por los demás. Esto se debió en gran parte al deterioro de la relación con su madre, que se basaba en toda la felicidad y el poder infantiles que él sentía que residían en su (demasiado) estrecha relación inicial con ella. Esta relación, a su juicio, no fue suficientemente mantenida a lo largo de su niñez y adolescencia. Las altas expectativas de disponibilidad constante, que no eran realistas, resultaron en la desvalorización insolente de su madre.

A medida que él crecía, ella lo decepcionó mucho al tener más hijos y dividir su maravillosa atención inicial entre él y sus hermanos. Cuando nacía cada bebé, ella lo atendía atentamente, lo alimentaba y jugaba con cada niño, lo que significaba menos tiempo con Jack. Estaba profundamente celoso, más de lo que el niño promedio podría estar cuando nacen los hermanos. Pero, de nuevo, tenía tantos hermanos (cinco en rápida sucesión) que se sentía regularmente excluido cada vez que su madre quedaba embarazada y luego daba a luz. A medida que crecía, siguió añorando la intensa proximidad emocional con su madre. Esto se volvió imposible debido a las preocupaciones de la madre por cuidar a Jack y a sus hermanos al mismo tiempo. También fue paralelo a su idealización y desvalorización de sí mismo pues, aunque era favorecido, ya no era hijo único. Él nunca se separó por completo, en su interior, de ella ni ella de él. Dado que toda la dicha y el poder residían en esta mujer idealizada y, más tarde, devaluada; de niño y adolescente Jack se sentía vacío e impotente cuando estaba emocionalmente separado de ella o cuando ella no cumplía sus deseos. Continuó así manteniendo una unión patológica continua con ella. Se sintió abandonado y muy enojado. No podía tolerar la frustración, la demora y la decepción.

Esto tuvo como resultado relaciones inestables crónicas con sus hermanos y sus compañeros. Lo llevó a buscar el perfeccionismo en los demás y en sí mismo, así como a encontrar una gran decepción en sí mismo y en los demás cuando tal perfeccionismo no aparecía. Nunca experimentó la desilusión gradual con las imágenes de sus padres y su ideal de sí mismo, que experimentan los niños sanos. Así, seguía teniendo hambre de ese anhelado estado. Además, aunque se convirtió en un joven de considerable inteligencia que realizaba sus tareas con habilidad y capacidad creativa, siempre estuvo en una búsqueda constante y deses-

perada de aprobación y admiración de sus pares y adultos. Continuó sintiendo que tenía derecho a eso, sin importar la cantidad de trabajo real que realizara.

Demos un paso atrás y observemos el desarrollo temprano para determinar cómo reaccionó Jack ante las vicisitudes normales del crecimiento. Considera, por ejemplo, cómo durante la etapa normal de desarrollo de los niños pequeños, el narcisismo está en su apogeo. La forma en que los padres manejan la grandiosidad natural del niño afecta la capacidad del pequeño para la autorregulación y las relaciones con los demás. Un patrón de crianza en el que la grandiosidad del niño pequeño es limitada y restringida en el contexto de un enfoque empático y amable que ayuda a traer al niño de vuelta a la tierra, da como resultado límites establecidos de manera razonable. Así, el niño no está atado por el engrandecimiento propio y la grandiosidad, que ocurren cuando no existen límites razonables.

Por el contrario, un niño desarrolla una forma inhibida de narcisismo derivada de una supresión demasiado dura de su grandiosidad. Las respuestas mixtas que recibió Jack por parte de sus dos padres lo pusieron en una posición vulnerable y su autorregulación se vio afectada de forma significativa. Su madre siempre trató de anteponer las necesidades de Jack a las de sus hermanos. Esto enfurecía a su esposo, quien sintió que Jack debía conocer su lugar como un niño mayor y no estar tan concentrado en su esposa. Por ejemplo, si Jack se quejaba de que tenía hambre, ella le traía un plato de comida mientras dejaba llorar a un bebé. El padre de Jack le gritaba a su esposa que dejara de mimar a Jack y cuidara primero a los más pequeños, expulsaba al joven Jack de la habitación y dejaba que su esposa atendiera a los otros hermanos. Jack se sentía rechazado por su padre en esos momentos. La ira del padre superó la compasión de la madre. En consecuencia, Jack no pudo desarrollar una brújula interna que equilibrara el interés propio con el amor por su madre, su padre o sus hermanos. Le gritaba a su padre por su percepción de que su madre descuidaba sus deseos, y su padre le gritaba que se callara. Jack salía corriendo de la habitación, sintiéndose enfadado tanto con la madre como con el padre.

Debido a que sus padres no fueron capaces de ayudar a Jack a contener su agresión en los primeros cuatro o cinco años de su vida, Jack desarrolló una estrategia defensiva: una ira rápida dirigida a los demás. Primero pateaba, luego se acostaba en el suelo y agitaba brazos y piernas, gritando a todo pulmón. Esta ira funcionó para protegerse de los