

“Narcisismo y el amor: ¿saber aparentar es la nueva medida del éxito?

El perfil narcisista es el de una persona a quien no le interesa lo que le pasa al otro. Suele ser egocéntrico y no registrar el daño que ocasiona por la falta de empatía. Como todo rasgo de personalidad, la patología se produce cuando el mismo es exacerbado y ocasiona disfunciones a nivel laboral y social.

Muchos han encontrado en las redes sociales un canal potencializador de la necesidad de mostrarse y ser vistos. *Postean* fotos en el gimnasio, vestidos para salir, con objetos de consumo o en lugares visitados con el fin de transmitir un perfil de éxito, de presumir una vida ideal.

Estudios psicológicos de los últimos años indican que, cuanta menos exhibición se realiza, mejor calidad de vida se tiene. Esto es particularmente cierto en las relaciones de pareja. A mayor exposición en las redes, más inseguridades se estarían enmascarando.

Algunas consecuencias del narcisismo en nuestras vidas:

- 1) **Se pone distancia a los demás:** los otros me ven inalcanzable o que no necesito su amistad y, contrario a lo buscado, me siento aislado.
- 2) **Atraigo a las personas equivocadas:** engañadas por la máscara, me pierdo la oportunidad de que la gente me quiera por quien soy de verdad y tener relaciones con conexión emocional profunda.

3) **Me pierdo a mí mismo:** por buscar agradar a los demás, olvido quien soy, qué disfruto genuinamente. Dejo de ser fiel a mis gustos e intereses.

4) **Incremento de la ansiedad:** medirse según los “me gusta” de las redes es como aceptar una economía donde la moneda son los *clicks* de aprobación y la cantidad de seguidores. Estar pendiente de ello genera un círculo vicioso de ansiedad para poder sostener e incrementar el supuesto status alcanzado.

La pregunta a hacerse es ¿mi vida real es igual a la que muestro a los demás? ¿Por qué pongo el foco en impresionar a otros en lugar de estar presente en el momento? No hay que ser perfecto para ser querido, no hay que mostrar para ser.

Estar feliz es estar presente, sin apego a la exposición y aprobación externa. Recordemos ser más humanos, accesibles y reales. Miremos a los demás a los ojos, hagamos preguntas antes de hablar de nosotros.

Y así, la mirada de los otros será de una admiración genuina que no genere rechazo sino atracción así como vínculos sanos y reales.