

Narcisismo bueno y narcisismo malo: cómo diferenciarlos y aprovechar lo bueno del amor propio en la justa medida

Desde el punto de vista médico, el narcisismo es un trastorno de la personalidad que se mide dentro de un espectro. La mayoría de nosotros tenemos un grado de narcisismo pero pocos el trastorno severo, la punta más extrema del espectro.

Para la cultura popular, el narcisismo es interpretado como el amor de una persona a sí misma, un apego a una versión idealizada de él o ella. Los narcisistas creen que son únicos, especiales, diferentes. Piensan que son superiores y demandan la admiración de otros.

En este extremo del espectro, el narcisista es alguien que ha enterrado a su verdadero ser, en repuesta a algún daño sufrido en la infancia, en búsqueda de compensación de carencias afectivas con un falso *self*. Por ese motivo, los padres y madres deben concentrarse en estar emocionalmente accesibles para sus hijos, ser afectuosos con ellos. Así es como se cultiva la auto estima en lugar de narcisismo, propio de niños que crecieron siendo muy adulados y alentados a creerse los mejores.

A pesar de todo, hay una medida justa de narcisismo que todos necesitamos. Esta dosis es la que nos provee de confianza en nosotros mismos.

Cómo detectar a un narcisista:

- **Tienen una necesidad muy profunda de admiración y validación.** Creen que son superiores, únicos en su especie y que les debemos pleitesía.
- **No muestran sus vulnerabilidades.** Temen lo que otros puedan pensar de ellos y quieren sentirse superiores en todas las situaciones.
- **No hacen el esfuerzo por reconocer las emociones y necesidades de otros.** Buscan ser el centro de atención y mostrar emociones es sinónimo de debilidad.

- **Son hábiles manipuladores y emocionalmente abusivos.** Seducen y usan sus encantos para obtener lo que quieren de los demás.

Cómo usar el amor propio en la justa medida:

- **Preocuparse por lo que le pasa a los demás y conectar afectivamente con ellos.** Nutrir vínculos haciendo lugar a las personas importantes de nuestra vida. Hablar bien de ellos.
- **Reconocer los propios errores y pedir perdón cuando nos equivocamos.** Dejar de lado el orgullo. Respetar las normas y no pensar que estamos por encima de ellas.
- **Mostrar nuestras emociones,** no parecer duros de corazón. Abrirse a los afectos sin vanidad.

No tomarse en forma personal los ataques o actitudes vanidosas de los narcisistas. Recordar que ellos hablan desde un lugar de mucha inseguridad, en contraposición a lo que aparentan. Se puede convivir o tener algún tipo de relación con ellos si se ajusta la expectativa -si no se espera su aprobación- y si, con un poco de reaseguro, logran calmarse.

El lado más peligroso de un narcisista es el autoritarismo y la explotación. Alejarse y minimizar el contacto con esas personas. Si son familiares, buscarles ayuda psicológica.

El lado más luminoso del narcisismo sano es una alta auto estima, el orgullo personal, saber plantarse en la vida con límites sanadores, hacerse valer en el trabajo y en la vida en general.

Todos somos especiales y únicos. Todos tenemos el poder de embellecer y mejorar el mundo. La sociedad la construimos entre todos, con amor del bueno.