



### **3 RAZONES POR LAS QUE LAS PERSONAS SE SIENTEN ATRAÍDAS POR LOS NARCISISTAS**

Causas comunes de límites poco saludables y estrategias para cambiarlos.

Si tienes a alguien con rasgos narcisistas en tu vida, ¿cómo te sientes acerca de la relación? ¿Estás satisfaciendo tus necesidades emocionales? Si no está seguro, puede ser útil comprender cómo se relaciona con las personas narcisistas y pensar en cómo manejar mejor los límites. También te ayudará saber si puedes tener alguno de los esquemas comunes a quienes se involucran con narcisistas.

Es complicado... y simple

Hay mucha confusión sobre la cuestión del narcisismo: ¿es el narcisismo lo mismo que el trastorno narcisista de la personalidad? ¿Cuántos tipos de narcisistas hay? ¿Es el narcisismo algo de lo que uno puede recuperarse?

Las personas pueden tener algunos rasgos narcisistas y no tener el diagnóstico. Además, de hecho, hay personas con rasgos narcisistas, e incluso con un diagnóstico, que están tratando de superar estos patrones y convertirse en mejores amigos y socios. Así que es complicado.

Pero aquí está la parte simple: solo considere si tiene a alguien en su vida que tiene rasgos narcisistas a veces o la mayor parte del tiempo, y los siguientes consejos le ayudarán.

#### **Tres caminos de relación y sus esquemas**

Hay aproximadamente tres estilos de relación con una persona narcisista. Dos de ellos, la tolerancia narcisista y la trampa de la empatía, tienen una estructura y esquemas particulares. Llamo al tercer camino básicamente "todos los demás", es decir, aquellas personas que hacen todo lo posible para que funcione hasta que no funciona.

#### **Tolerancia narcisista**

Las personas narcisistas son emocionantes para ti y es posible que te resulten útiles.

La tolerancia narcisista simplemente significa la capacidad de tolerar a las personas narcisistas. No hay mucha investigación sobre este tema, pero dos estudios ofrecen información importante. Uno señala que las personas con más probabilidades de tolerar a las personas narcisistas son otras personas narcisistas. Las personas con un exceso de confianza en sí mismas y grandiosidad tienden a atraer a otras personas ambiciosas y seguras de sí mismas. Sin embargo, esa tolerancia, incluso de otros narcisistas, solo dura hasta cierto punto. Otro estudio determinó que las personas narcisistas toleran a otras personas narcisistas solo hasta que realmente tienen que confiar en ellas o trabajar más de cerca con ellas (cuando comienzan a ser maltratadas). Entonces esa tolerancia es superficial y va decayendo con el tiempo.

¿Significa esto que, si tienes una persona narcisista en tu vida, tienes rasgos narcisistas? Tal vez. Los rasgos narcisistas implican una falta de empatía por los sentimientos y necesidades de los demás. Pero también es posible que solo tengas un ego fuerte y ambiciones, y que las personas grandilocuentes o egoístas no te inquieten.

Los esquemas comunes que conducen a la tolerancia narcisista incluyen desconfianza/abuso (una alta tolerancia al maltrato) e inhibición emocional (adormecimiento crónico de la emoción).

### **La trampa de la empatía**

Sientes demasiada empatía con las personas narcisistas y bloqueas temporalmente la conciencia de tus propias necesidades.

El término “trampa de empatía” se usa a menudo en el tratamiento de adicciones para referirse a la experiencia de las personas que permiten que sus seres queridos tengan adicciones debido a la empatía que sienten. Pero también se aplica a las relaciones que permiten un trato insalubre, desequilibrado o abusivo. Las personas que caen en la trampa de la empatía, debido a sus esquemas, apagan su propio interés en la relación y se enfocan completamente en los sentimientos y necesidades de la otra persona.

Los esquemas comunes que conducen a la trampa de la empatía incluyen el autosacrificio, la subyugación, la búsqueda de aprobación, el abandono y el castigo (la voz del encendedor de gas interior).

## **Todos los demás, o "¡Hasta ahora, todo bien!"**

Todavía estás encantado o tienes una relación superficial con una persona narcisista, pero tu relación no ha pasado por la " prueba de estrés " .

Puede ser que seas capaz de mantener una relación más superficial con una persona narcisista: no se ven mucho, no confías en ellos y, como resultado, te quedas en una etapa de "encanto". En entornos profesionales y personales más informales, esto puede funcionar.

Siempre que una persona narcisista encuentre útil una relación contigo, funciona para ellos y, de hecho, puede funcionar para ti. También puede estar viendo a la persona narcisista como útil, o como parte de un propósito más grande para usted, lo que significa que realmente no tiene necesidades emocionales desatendidas en esta relación. Entonces, sin daño, sin falta.

Pero si ocurren factores estresantes más grandes, la relación puede exigir más de lo que puede ofrecer. Según Durvasula (p. 263), la "prueba de estrés" puede involucrar eventos tanto positivos como negativos, grandes y pequeños, como una boda o simplemente una carta de recomendación. Entonces, es mejor tener cuidado con no sentirse decepcionado o experimentar una sorprendente falta de empatía o preocupación por parte de la persona narcisista.

### **Hacer cambios saludables**

La clave para manejar su relación con una persona narcisista es conocer qué motiva a cada uno de ustedes a estar en la relación y cómo experimentan sus necesidades emocionales. Escribe en un diario tus respuestas a estas tres preguntas:

Para ti, ¿Cuáles son los aspectos positivos de esta relación?

¿Cómo es esta relación problemática para ti?

¿Qué necesidades emocionales quedan insatisfechas para ti en esta relación?

**Ahora, piensa en hacer cambios en la relación en torno a tus necesidades:**

**Manejar las expectativas.** ¿Puedes dejar de lado cualquier expectativa de satisfacción emocional y trabajar con algo más superficial?

**Menos contacto.** ¿Puedes limitar ver a esta persona solo a las situaciones que no son difíciles para ti? Esto puede implicar un tiempo más estructurado, cuando es más fácil irse.

**Expresa tus necesidades.** Esta es una pregunta difícil. Dependiendo de qué tan profundos sean los rasgos narcisistas, decirles que necesitas más de la relación podría generar un conflicto. Si es así, evite involucrarse, ya que es poco probable que ayude. Además, si solo pensar en este paso te hace sentir pavor o ansiedad, es posible que ya tengas tu respuesta.

**Distancia.** Esto puede sonar drástico, pero es importante tenerlo en cuenta como una opción. Ya sea que lo llame "ruptura de un amigo" o "fantasma", es posible que deba hacer un análisis de costos y beneficios de permanecer en la relación.

**Richard Brouillette Terapeuta de Esquemas.**