

El narcisismo

En el lenguaje cotidiano actual, el término *narcisismo* se utiliza con frecuencia para describir a personas egoístas, frías o dañinas en los vínculos. Sin embargo, esta simplificación dista mucho de la comprensión psicológica del concepto. Desde el psicoanálisis, el narcisismo no es un rasgo excepcional ni una patología en sí misma, sino una dimensión constitutiva de la personalidad humana. Comprender qué es el narcisismo y, sobre todo, qué no lo es, permite salir de etiquetas reduccionistas y acercarse a los modos en que las personas construyen su autoestima, se vinculan con los demás y regulan su mundo emocional.

El narcisismo remite a la relación que el sujeto mantiene consigo mismo: con su imagen, su valor personal y su sentimiento de identidad. En este sentido, todo sujeto es narcisista en algún grado, y un narcisismo suficientemente sólido resulta necesario para la estabilidad psíquica.

Los rasgos narcisistas son características presentes en muchas personas: deseo de reconocimiento, orgullo por los logros, sensibilidad a la crítica o necesidad de sentirse valioso para los demás. Estos rasgos, en equilibrio, forman parte de un narcisismo saludable.

Cuando estos rasgos se organizan de manera más persistente, hablamos de un estilo narcisista de personalidad. En este caso, la autoestima depende en gran medida de la validación externa, y las críticas o frustraciones pueden vivirse como amenazas directas a uno mismo. Aun así, no necesariamente existe una estructura patológica.

El Trastorno Narcisista de la Personalidad implica una organización psíquica más rígida y sufriente, caracterizada por una fragilidad estructural de la identidad, dificultades en la empatía emocional y relaciones interpersonales marcadas por conflictos repetidos. Este diagnóstico requiere una evaluación clínica cuidadosa y no puede establecerse a partir de experiencias aisladas o descripciones generalizadas.



Contrariamente a la creencia popular, el narcisismo no se basa en un exceso de amor propio. Desde el psicoanálisis, suele entenderse como una defensa frente a una autoestima frágil, sostenida precariamente por la mirada del otro. La grandiosidad, la autosuficiencia aparente o la necesidad constante de admiración funcionan muchas veces como intentos de protegerse de sentimientos profundos de insuficiencia, vergüenza o vacío. Por esta razón, las personas con rasgos narcisistas suelen ser especialmente sensibles a la crítica, al rechazo o a la indiferencia, que pueden vivir como verdaderas heridas narcisistas.

En lugar de una identidad sólida, suele encontrarse a una persona dependiente del reconocimiento externo, lo que genera una permanente tensión interna y una gran vulnerabilidad emocional.



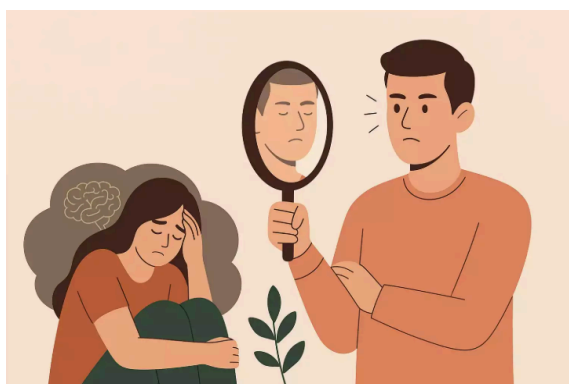
Las relaciones con personas con rasgos narcisistas suelen ser intensas y emocionalmente complejas. Frecuentemente comienzan con una etapa de idealización, donde el otro es investido de un valor especial y ocupa un lugar central. Esta fase puede generar un fuerte apego emocional. Con el tiempo, sin embargo, pueden aparecer dinámicas de desvalorización, control, competencia o falta de reconocimiento de las necesidades ajenas. El vínculo tiende a organizarse alrededor de la autoestima de la persona con rasgos narcisistas, dejando poco espacio para la reciprocidad emocional. Quienes se relacionan con estas personas suelen experimentar confusión, desgaste emocional, culpa excesiva y dudas sobre su propia percepción. En muchos casos, se establece una dinámica de dependencia que dificulta la puesta de límites y la salida del vínculo, incluso cuando este resulta dañino. Desde una mirada clínica, estas dinámicas no suelen ser plenamente conscientes ni malintencionadas, sino que responden a modos tempranos de relación y a intentos fallidos de sostener una identidad.

La psicoterapia puede abordar el narcisismo desde dos posiciones principales:

Por un lado, cuando la persona reconoce en sí misma rasgos narcisistas y consulta por el malestar que estos le generan. El objetivo no es eliminar el narcisismo, sino hacerlo más flexible, menos defensivo y menos dependiente de la validación externa. El proceso terapéutico apunta a elaborar las heridas tempranas, tolerar la vulnerabilidad y construir una autoestima más estable y auténtica.

Por otro lado, cuando una persona acude a consulta por el sufrimiento derivado de haber estado en una relación con alguien con rasgos narcisistas. En estos casos, el trabajo terapéutico se orienta a identificar conductas, reconstruir la autoestima, validar la experiencia vivida, revisar patrones vinculares repetidos y fortalecer la capacidad de establecer límites saludables.

La relación terapéutica ocupa un lugar central, ya que en ella suelen reproducirse dinámicas narcisistas que pueden ser analizadas y transformadas en un espacio seguro.



El narcisismo, lejos de ser una simple etiqueta o un defecto moral, constituye una dimensión central de la vida psíquica. Comprenderlo en profundidad permite abandonar miradas simplistas y abrir un espacio de reflexión más humano y riguroso.

Tanto quienes han sufrido en relaciones marcadas por dinámicas narcisistas como quienes reconocen este modo de funcionamiento en sí mismos pueden encontrar en la psicoterapia un espacio para pensar el sufrimiento, elaborar la historia personal y construir formas de vínculo más saludables. Entender el narcisismo no implica justificar el daño, sino ofrecer una vía de comprensión que habilite el cambio.

Ana Pamplona Hortas, Psicóloga sanitaria.