

# CÓMO DESARMAR A UN NARCISISTA

Resumen del libro del mismo título, de Wendy Behary

*Dirigido a mujeres con una pareja narcisista, y a cualquiera que trate con ellos*



Resumen y adaptación de Elia Roca. Ver más en: <https://eliarocapsicologa.wordpress.com/>

La autora se basa en Beck, Young y Siegel. Los dos últimos escriben un prólogo en su libro.

Considera al narcisismo<sup>1</sup> como una máscara que encubre un sentimiento del yo-vulnerable<sup>2</sup>.

Explica que hay mucha variedad entre los N, en sus características y en el grado en que se manifiestan sus conductas problemáticas: aunque todos se caracterizan por mostrar una autoestima inflada y una autoimagen distorsionadamente positiva, que los lleva a responder con ira cuando alguien la cuestiona; unos presentan estas tendencias en formas leves o moderadas y otros son propensos a agresiones, adicciones y otras conductas lesivas, no tienen brújula moral y se creen con “derecho a todo”.

Cuenta su primera entrevista con un N: un abogado litigante muy temido, exmarido de su paciente. Dice que sintió calor, taquicardia, un nudo en el estómago, bloqueo y pérdida de confianza en sí misma.

Explica que el N es más común en los hombres (el 75% de N son hombres), en parte por su afinidad con cualidades que suelen relacionarse con su género como: agresividad, competitividad, apego limitado a los demás, dominancia y diferentes normas sociales.

En cambio, las mujeres N se centran más en su apariencia, el estatus de sus hijos y su hogar y su papel de cuidadoras. Y muestran formas más encubiertas de N, presentándose como mártires, quejicas y víctimas; aunque hay algunas más parecidas a los hombres N: las denominadas “grandes divas”.

En ambos casos, hay una insaciable necesidad de admiración, expresada de forma abierta o discreta.

El término *herida narcisista* hace referencia a que les hieren fácilmente las críticas, los puntos de vista diferentes al suyo, o el hecho de ser ignorados o no recibir cumplidos, e incluso sus propios errores.

---

<sup>1</sup> Dada la frecuente repetición de las palabras narcisismo y narcisista, las resumimos en este documento como N.

<sup>2</sup> No habla de la influencia social (p. ej. la fomentada por la moda de promover la alta autoestima); y resta importancia al narcisismo puro, sin yo vulnerable, descrito por Millon, Young, Beck y otros (ver pág. 2). Señala que es más fácil amarlos cuando su vulnerabilidad y su humanidad logran salir de la cárcel del ego para mostrarse cálidos y cariñosos.

Pero los N no muestran sentimientos heridos sino que reaccionan lanzándote palabras hirientes, evitándote o exigiéndote aplausos por otro aspecto de su maravilloso ser.

Les cuesta reconocer sus fallos: parece que para ellos decir “lo siento” equivale a decir “soy el peor ser humano del mundo”.

Por todo ello, mantener tu compostura y tu autoestima al tratar con ellos, supone todo un reto.

## **CAPITULO 1. COMPRENDER EL NARCISISMO**

Millon, una autoridad mundial en el estudio de los trastornos de personalidad, considera que el N suele tener origen en la sobrevaloración por parte de los padres respecto a los méritos del niño, lo que da lugar a una autoimagen inflada que no puede ser sostenida en el mundo externo.

Admite que sus rasgos típicos también pueden ser un intento de compensar o anular sentimientos profundos de inferioridad y falta de autoestima, creyéndose superior, excepcional, sobresaliente o admirable. Pero, en cualquier caso, los valores imperantes en la sociedad occidental actual han incrementado el narcisismo.

Desde la perspectiva cognitiva, Beck y Davis consideran que las raíces de los esquemas que forman la base de este trastorno, se hallan en la infancia y se adquieren, principalmente, a través de una valoración excesiva por parte de las figuras significativas, unida a la adulación, la sobreindulgencia y el favoritismo reiterados. Pero también pueden desarrollarse como mecanismo compensatorio, a partir de la experiencia de déficits, limitaciones, exclusión o rechazo, que lo hayan llevado a sentirse diferente.

Algunos autores diferencian entre el narcisismo grandioso y el narcisismo vulnerable-inhibido.

- El N grandioso se caracteriza por mostrarse arrogante y egocéntrico, por creerse con derechos especiales, y por su falta de empatía e intolerancia a las críticas.
- El N vulnerable-inhibido es, en el fondo, muy parecido al anterior; pero oculta o inhibe esos sentimientos y tendencias, mostrándose modesto, preocupado por los demás, y con mayor necesidad de validación externa.

La mayoría, de autores, como Millón, Beck o Young, diferencian entre narcisismo puro y narcisismo como compensación o máscara que encubre a un yo vulnerable, o a una autoimagen básica implícita (no consciente) caracterizada por la baja autoestima, siendo la grandiosidad un mecanismo compensatorio de ese yo vulnerable o de esa baja autoestima.

Es posible que entre la población general predomine el narcisismo puro, mientras que en las muestras clínicas de pacientes que buscan ayuda por este problema predomine el narcisismo vulnerable (que intenta compensar una baja autoestima).

La inclusión del narcisismo como trastorno de personalidad en sucesivas versiones del DSM refleja su importancia y el consenso alcanzado por la comunidad científica en su definición (ver cuadro siguiente).

El trastorno de personalidad narcisista presenta un patrón general de grandiosidad, necesidad de admiración y falta de empatía, cumpliendo cinco o más de los siguientes ítems:

1. Autoimagen grandiosa (p ej., exagera sus logros o capacidades, o espera ser reconocido como superior).
2. Está preocupado por fantasías de éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza y amor imaginarios.
3. Cree que es especial y único y que solo puede ser comprendido por (o solo puede relacionarse con) otras personas (o instituciones) que son especiales o de alto status.
4. Exige una admiración excesiva.
5. Es muy pretencioso, por ejemplo, tiene expectativas irracionales de recibir un trato de favor especial o de que se cumplan automáticamente sus expectativas.
6. Es interpersonalmente explotador (p ej., saca provecho de los demás para alcanzar sus propias metas).
7. Carece de empatía: es reacio a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.

8. Frecuentemente envidia a los demás y cree que los demás lo envidian a él.
9. Presenta comportamientos o actitudes arrogantes o soberbias.

Cree que el N atrae tanto como espanta, ya que muchas personas pueden caer presas del seductor reclamo de sus logros, su inteligencia y su autoconfianza, aparentemente impecables; pero su arrogancia, su condescendencia, su sentido de tener derechos especiales y su falta de empatía producen ira y frustración, y hacen perder el equilibrio con las paradojas de su carácter.

Suelen ser egocéntricos. Necesitan lograr la imagen perfecta (reconocimiento, poder, superioridad,...), y tienen poca o nula capacidad de escuchar, cuidar o entender las necesidades ajenas. No tienen conexión íntima con los demás<sup>3</sup>.

Lucen un ego impetuoso y jactancioso, mientras anhelan, como todos, una buena relación con los demás, una conexión más profunda (sin ser conscientes de ello).

Puedes experimentarlo como alguien: con poca consideración por tus necesidades y sentimientos; siempre dispuesto a captar tu atención de forma egocéntrica, que se cree con derechos especiales y que se hace odioso.

Ejercicio 1: Lee los ítems del cuadro siguiente y marca aquellos que sean aplicables a la persona difícil que tienes en tu vida. Márcalo solo si lo expresa excesivamente (más que la mayoría de la gente).

- Egocéntrico (actúa como si todo tuviese que ver con el)
- Se cree con derechos especiales
- Humillante e intimidante
- Exigente (exige lo que quiere)
- Desconfiado (sospecha de tus motivaciones cuando eres amable con él)
- Perfeccionista (con estándares rígidamente altos, que puede tratar de imponerte a ti)
- Dominante (las cosas se hacen a su manera o no se hacen)
- Pedante (se cree superior a ti y a otros)
- Anhela reconocimiento y alabanzas constantes
- No es empático. No está interesado en comprender tu mundo interior o es incapaz de hacerlo
- No se arrepiente ni reconoce sus fallos (no es capaz de pedir una disculpa sincera)
- Obsesivo (se centra en detalles irrelevantes)
- Adictivo (no puede deshacerse de malos hábitos que usa para calmarse)
- Emocionalmente lejano (se distancia de los sentimientos)

Si has marcado 10 o más ítems es muy probable que tu persona difícil sea un N difícil de manejar

### **Orígenes del narcisismo y presentaciones más frecuentes:**

Niño mimado. De niño les pusieron pocos límites, no había consecuencias cuando rebasa o infringía esos límites o reglas. No aprendió a tolerar el malestar. Se le consintió demasiado. Todo ello le llevó a creer que es mejor que otros, y que tiene derechos y privilegios especiales.

Niño solitario-necesitado. Recibieron amor condicional basado en el rendimiento. Los padres esperaban que fuese el mejor. Le inculcaron que de no serlo sería: defectuoso, inadecuado e indigno de ser amado. Algunos sufrieron las quejas y críticas de uno de sus progenitores y la predilección por parte del otro. No le enseñaron a ponerse en el lugar del otro y a sentir la vida interior emocional de las otras

---

<sup>3</sup> Aprender a equilibrar la atención a uno mismo con la atención a los demás es parte importante del desarrollo infantil.

personas. Abrumados por la vergüenza, la sensación de ser defectuosos, las críticas y la falta de afecto, buscan la compensación en su N.

Niño dependiente-sobreprotegido. Sus padres hacen todo por él. No desarrollan su competencia. Se creen con derecho a que los demás se encarguen de todo.

Sin embargo, muchos niños crecen en ambientes similares sin volverse N. Por tanto, se supone que el temperamento, lo innato y biológico también influyen.

En cualquier caso, los N tienden a albergar esas tendencias disfuncionales, que se activan con mayor fuerza en situaciones que les recuerdan las experiencias de su infancia en las que se creó su esquema.

### **Narcisismo puro y narcisismo como compensación a un yo vulnerable**

Los N puros tuvieron padres que también se consideraban superiores a los demás, o que los hicieron sentirse así al elogiarlos en exceso y no poner límites a sus comportamientos egoístas. De adultos se creen con derechos especiales y esperan que se les consienta y complazca en todo<sup>4</sup>.

Los otros N parecen semejantes en su grandiosidad, pero en el fondo se sienten vulnerables y deseosos de ser apreciados. Sus dificultades y anhelos están ocultos bajo un manto de éxito, poder, competitividad, rectitud, tesón o una combinación de todos ellos. Su analfabetismo emocional debido a su desapego y a su excesiva autonomía, limita o impide su capacidad de ser empático<sup>5</sup>.

Ejercicio 2 ¿Con que tipo de N estás tratando? Lee el contenido del cuadro siguiente y subraya lo que corresponda

#### **Narcisismo puro (mimado y malcriado)**

- Habla como si fuese superior a los demás, ya sea en términos de apariencia, inteligencia, logros u otros aspectos (p ej., “Me he educado en los mejores colegios”)
- Espera una atención especial de casi todo el mundo o actúa como si las reglas no se aplicasen en su caso (p ej., “¿Qué quieres decir con eso de que tengo que esperar?”).
- Interrumpe a los demás cuando hablan, asumiendo que sus palabras son mucho más importantes (p. ej., “No, no, la verdadera cuestión es...”). Y, habla con interminables monólogos, considerándose a sí mismo como un experto en todo, al que no se debe interrumpir.
- Es propenso a los berrinches o a la evitación cuando las cosas no salen como desea (p. ej., “¿Qué quieres decir con que no lo hiciste?”)
- Carece de empatía. Por ejemplo, se mostró muy contento, con muestras de gran alegría, cuando a su esposa le salió mal una analítica, que podía indicar un problema de salud (diabetes) que también él sufría.

#### **Narcisismo como compensación a un yo vulnerable**

- Busca constantemente elogios, reconocimiento y favores. Se siente inseguro e inadecuado bajo la apariencia de una fachada robusta (p ej., “¿así que realmente te gustó lo que hice?”, “Me queda bien, ¿no crees?”, etc.).
- Exige explicaciones y aclaraciones en las conversaciones.
- A menudo siente que la gente está tratando de lastimarlo, humillarlo o aprovecharse de él (p. ej., “¿Qué estás diciendo?, ¿Me estás llamando mentiroso?”, “¿Así que ahora crees que lo que hago no es bastante bueno?”)
- Se vuelve contra ti o se esconde cuando se siente frustrado o herido.
- Se cree con derecho a proteger su ego mediante el ataque o la distracción o con conductas contraproducentes como trabajar, comer, beber, tener aventuras, o despilfarrar dinero, de forma excesiva).

<sup>4</sup> Para intentar contrarrestarlo conviene ignorar sus comentarios jactanciosos, y prestar atención y reforzar sus respuestas normales, empáticas o humildes, así como sus gestos considerados.

<sup>5</sup> Por ej., si por fin consigues colar una palabra en una conversación con él e intentas que sintonice con tu mundo, tendera a ignorarte, o si enfermas o afrontas un problema importante, puede volverse desagradable, inútil, egoísta y lejano. La esposa de un N comentaba que cuando su padre tuvo que ser hospitalizado unos días por una grave enfermedad no quería alojar a su suegra en casa (la vivienda estaba al lado del hospital). O, ante las lágrimas de la esposa por la grave enfermedad del padre, reaccionó con rabia y desprecio, imitó su llanto, ridiculizándolo, y le dijo: “Yo llevo mis problemas con más dignidad”.

---

¿Tu narcisista pertenece al primer grupo, al segundo o posee rasgos de ambos?

Si pertenece al primer grupo, el manejo óptimo de tu relación con él consiste en ser asertiva y ponerle límites.

Si pertenece al segundo grupo, el énfasis principal debe ser en ignorar sus comentarios jactanciosos y reforzar-elogiar sus comportamientos deseables (amables, considerados, y no-narcisistas). Conviene hacer ambas cosas si, como la mayoría, tiene rasgos de los dos grupos.

### ESCONDIDO TRAS LA ARMADURA DE SUS MODOS DE AFRONTAMIENTO

Las reacciones del N son variadas y pueden cambiar de un momento a otro, por ejemplo:

- Hacerte sentir torpe o irracional por pedir algo o por quejarte
- Menospreciarte “por tus tontas necesidades emocionales”, diciéndote: “Si quieres hablar de tus sentimientos, búscate un cura”.
- Negativa absoluta a hablar con alguien de los problemas evidentes de vuestra relación
- Cortarte mientras hablas, para emitir un soliloquio insistente sobre un tema de nulo interés o sentido
- Decirte “No sé qué quieres de mí” y señalar todas las maneras en que él es mejor y está libre de cualquier reproche

¿Por qué se comporta así? Una explicación es que sienta la amenazante aparición de su niño vulnerable (autoimagen negativa inaceptable) cuando lo cuestionas, le preguntas sobre su mundo interior o le quieres hablar del tuyo, y que esa aparición pueda verla como algo inaceptable y vergonzoso. Por tanto, lo empuja lejos de su conciencia y tampoco permite que tú lo veas. Todo ello ocurriría de forma automática, no consciente.

Esa ausencia de intimidad emocional hace que te sientas sola. Una paciente se quejaba de que se sentía más sola cuando estaba su esposo N que cuando él estaba de viaje.

Los “modos” (o diferentes formas de ser) del N, le permiten transformar estados potencialmente dolorosos en experiencias soportables o cómodas para él. Suponen cambiar a otra forma de ser (como la grandiosa, la hostil o la evitativa) cuando se enfrentan a sentimientos incómodos o perturbadores.

Todos experimentamos “modos” diferentes, como el generoso, el triste, el enfadado, etc. Pero en el N son muy frecuentes el modo acosador, el de grandiosidad y “derechos especiales”, el presumido, el evitativo (que busca calmarse a sí mismo), o el de mártir que se considera moralmente justo y superior.

### Estrategias del narcisismo para lidiar con necesidades no satisfechas

El N puede parecer sentirse muy bien consigo mismo en la superficie, pero en el fondo puede sentirse defectuoso e incapaz de ser amado.

Compensa el temor al rechazo y a que sus necesidades no sean cubiertas, con un exceso de autonomía. Y ese temor, y sus tendencias compensatorias disfuncionales, lo llevan a no conocerse a sí mismo y a tener apegos más frágiles con los demás<sup>6</sup>.

Cuando trata de huir de sus sentimientos difíciles (enraizados en su infancia y relacionados con un yo vulnerable), puede pasar automáticamente a diferentes modos de afrontamiento. Por ej., para compensar su incomodidad en un ambiente social en el que no le hacen caso, puede lanzarse a un monólogo fanfarrón sobre cualquier tema (una forma de sobrecompensación del esquema de vulnerabilidad). Con ello consigue parecer torpe, grosero y desagradable.

### Narcisismo encubierto

---

<sup>6</sup> Young señala los altos costes de ocultar el verdadero yo, como: pérdida de alegría, espontaneidad, confianza e intimidad.

A veces pretenden impresionarte con su grandeza grandilocuente, o son moralmente pretenciosos y están señalando siempre la forma correcta e incorrecta de vivir. Te hablan con “deberías” o con términos “siempre-nunca”, “todo-nada”, etc. Piensan que el mundo sería mejor si los demás – especialmente las personas más próximas- siguiéramos sus reglas.

Un N puede declarar orgulloso su lealtad a la verdad y su valoración de la humildad (en un esfuerzo por impresionarte), y luego contradecirse al manifestar: “Podría hablar de las donaciones que hago, pero no las comento porque no necesito que nadie me admire o elogie por ello”.

El N encubierto puede esconderse tras la fachada de una persona servicial, moralmente íntegra, durante un tiempo. Pero le resulta difícil escapar del malestar que siente cuando los honores que se le conceden por su generosidad no son lo bastante espectaculares. Con el tiempo, el resentimiento y la frustración reaparecen, contratacando a los enemigos percibidos de su ego. Y, se vuelve a elevar de nuevo en su trono pretencioso.

### **Mujeres narcisistas**

Se caracterizan por una incesante búsqueda de admiración, como muchos hombres N. Te asaltan con sus opiniones, quejas y críticas, hasta que te sientes mal. Su falta de empatía las lleva a ignorar que sus esfuerzos por impresionarte y conseguir tus aplausos te llevan a sentirte molesto y con ganas de escapar.

### **Madres narcisistas**

Anteponen sus necesidades a las de sus hijos. El hijo tiende a asumir el mensaje: “debo hacer feliz a mi madre”, “debo lograr la paz a cualquier precio”, igual que le ocurre a su otro progenitor, que suele ser sumiso con el N.

## **CAPITULO 2, PERSONALIDAD, ESQUEMAS Y CEREBRO**

La Terapia de esquemas es un modelo integrador que combina técnicas cognitivo conductuales de eficacia probada, con otras de la Terapia interpersonal y de la Gestalt

Propone una serie de esquemas desadaptativos tempranos (originados en la niñez o la adolescencia) que se formaron con experiencias difíciles en las que no fueron satisfechas necesidades fundamentales, como el amor incondicional, el apego seguro y la conexión (cuya satisfacción permite un sano desarrollo de la autoestima y las relaciones).

El cerebro actúa como alojamiento de experiencias. Los esquemas desadaptativos pueden permanecer latentes y activarse tiempo después en situaciones clave. Se activan de forma automática, no voluntaria, ni consciente; y no se basan tanto en el ahora como en las vivencias del pasado. Incluyen recuerdos dolorosos de tu infancia con emociones y sensaciones viscerales y con tendencias a actuar, algunas veces de forma contraproducente.

Al activarse el esquema disfuncional, los circuitos emocionales del cerebro y del cuerpo suelen desconectar las áreas ejecutivas (del córtex prefrontal). También se liberan las hormonas del estrés, que te pueden hacer reaccionar por acontecimientos y emociones del pasado<sup>7</sup>. Y, ni siquiera te das cuenta porque es algo automático.

Por tanto, al activarse el esquema por un suceso actual, puedes sentirte inundado de sensaciones físicas incómodas, de pensamientos sesgados y de tendencias a actuar de formas autodestructivas.

Los principales esquemas disfuncionales propuestos por Young, son los siguientes:

1. Abandono inestabilidad. Percibo inestabilidad en las personas disponibles para ofrecerme apoyo-conexión, porque mis seres queridos son emocionalmente inestables e impredecibles (p ej., son propensos a brotes de ira), son poco fiables, o van a morir o a abandonarme. Como consecuencia, me aferro demasiado a las

<sup>7</sup> Siegel, en el capítulo 2 de su libro *Mindsight*, explica un ejemplo de su propia experiencia en *La crepería*.

personas próximas y, paradójicamente fuerzo su distanciamiento. Hasta en las separaciones normales puedo sentir enfado o disgusto.

2. Desconfianza-abuso. Expectativa de que los demás pueden lastimarme, abusar, manipularme, aprovecharse de mí, etc., por daño intencional o por negligencia extrema. Desconfianza que me impide intimar demasiado con otras personas.
3. Dependencia. Te sientes incapaz de enfrentarte a la vida cotidiana si no recibes ayuda de los demás. Incluye sentimientos de incompetencia en áreas como aplicar el sentido común y tomar buenas decisiones. Buscas figuras de las que depender para que dirijan tu vida. No te atreves a tomar iniciativas. Su origen suele estar en que no permitieron que fueses autónomo en tu infancia<sup>8</sup>.
4. Vulnerabilidad al daño-enfermedad. Percibes peligros inminentes internos o externos. Puede deberse a que en tu infancia te hicieron ver que el mundo es un lugar peligroso.
5. Carencias emocionales. Sientes que tus seres queridos no van a satisfacer tus deseos-necesidades de contar con su apoyo por falta de cariño, atención, afecto, compañía, empatía o protección. Te atraen las personas frías y egoístas, por lo que las relaciones no son satisfactorias. Suelen sentir enfado, malestar y soledad.
6. Exclusión, aislamiento social. Sentimiento de estar aislado, de ser diferente y de no formar parte de ningún grupo. En la infancia te sentiste excluido y no perteneciste a ningún grupo de amigos. En la edad adulta evitas relacionarte con grupos y hacer nuevos amigos.
7. Ser defectuoso (imperfección)<sup>9</sup>. Es decir, ser malo, inferior, defectuoso, no-valido, etc., en aspectos importantes. Crees que si te conocen de verdad te rechazarán. Puede incluir hipersensibilidad a la crítica, culpa, timidez, vergüenza por tus defectos, tu aspecto, tus deseos sexuales o tus emociones.
8. Fracaso. Creer que eres un fracasado (inepto, ignorante, inferior,...) en áreas como la escuela, el deporte, etc. De niño te hicieron sentir inferior. Y de adulto mantienes tu esquema al exagerar tus fracasos y al comportarte en formas que te llevan a seguir fracasando.
9. Subyugación. Sumisión excesiva a los demás para evitar sus represalias o su abandono, suprimiendo: tus preferencias, decisiones y deseos, o la expresión de tus emociones, principalmente la ira. Suele producir efectos adversos como: sensación de estar atrapado, ira crónica, explosiones de ira, conductas pasivo-agresivas, síntomas psicósomáticos o abuso de sustancias. De pequeño alguien te subyugo. Y de adulto, entablas relaciones con personas dominantes y controladoras y te sometes a ellas. O con personas desvalidas que no pueden cubrir tus necesidades.
10. Normas inalcanzables (una forma de autoestima condicional). De pequeño te instaban a ser el mejor, a alcanzar logros y a seguir normas rígidas, y te aceptaban solo cuando cumplías con ello. Excesivo énfasis en la posición, dinero, belleza., orden o reconocimiento, a expensas de metas más prioritarias como la salud, la felicidad o las relaciones satisfactorias. Incluye perfeccionismo; subestimar tus logros; reglas y “deberías” rígidos poco realistas, y preocupación por el tiempo y la eficiencia.
11. Autocontrol insuficiente, déficit en autodisciplina. De pequeño te consintieron demasiado y no aprendiste a controlar tus impulsos o a esforzarte por conseguir metas. Ejecutas las tareas de modo despreocupado; abandonas fácilmente las rutinas cotidianas y tienes escaso control de tus emociones e impulsos.
12. Búsqueda de aprobación y reconocimiento. Es un exceso de búsqueda de aprobación (autoestima dependiente de la aprobación interpersonal).
13. Grandiosidad- derechos especiales. Es el típico del N. Se explica después.

En ocasiones, se añaden otros esquemas disfuncionales, que también se originaron en la infancia o la adolescencia, y que siguen jugando un papel negativo en las relaciones adultas, como la negatividad-pesimismo.

---

<sup>8</sup> Se relaciona con otros esquemas disfuncionales, como: “self poco desarrollado”, relacionado con dependencia respecto a uno o varios seres queridos a expensas de tu individuación; “sacrificio” que consiste en centrarse demasiado en satisfacer las necesidades de otros y produce resentimiento, y búsqueda de aprobación (autoestima condicional).

<sup>9</sup> Este esquema se relaciona con baja autoestima patológica, igual que el fracaso.

Puedes ver el *cuestionario de esquemas*, y el cuadro-resumen de *esquemas y formas disfuncionales de afrontamiento* (rendición, evitación y sobrecompensación), al final de este documento.

Cuanto más te rindas a tus esquemas, por ej., de subyugación (permitiendo los malos hábitos del N o manteniéndote callada como él te pide), más fortalecerás tus esquemas contraproducentes. Y la evitación del esquema o su sobrecompensación también son problemáticos. Es mejor afrontarlos de forma empática y asertiva como te explicamos más adelante.

Comprender los esquemas disfuncionales en ti misma y en tu N te ayudara a comprender que no son culpa tuya, ni tampoco del N. Son procesos automáticos (no voluntarios, no conscientes).

## ESQUEMAS TÍPICOS QUE PUEDEN ACTIVARSE EN TI AL RELACIONARTE CON EL NARCISISTA

**Subyugación.** El N puede ser intimidante y forzarte a enterrar tu ira o a reprimir tus puntos de vista, sobre todo cuando no eres asertiva y no sabes defender tus derechos o expresar tus opiniones.

**Abandono-inestabilidad.** Cuando sientes un temor excesivo a ser rechazada y estar sola, soportas las limitaciones y las conductas atormentadoras de tu N.

**Ser defectuosa.** Cuando te sientes defectuosa, tiendes a creer las críticas que te lanza el N, y cuando él se enfada contigo sientes que es culpa tuya.

**Carencias emocionales.** Te sientes mal por el trato que te da el N, pero estás acostumbrada, crees que sin él no encontrarás a nadie que te quiera y, en ocasiones, se muestra amable y cariñoso.

**Desconfianza-abuso.** Cuando tu N se pone en modo abusivo, lo dejas seguir porque estás acostumbrada desde tu infancia.

**Normas implacables.** Te esfuerzas por ser la pareja (empleada, etc.) perfecta para estar a la altura de las expectativas del N.

## ESQUEMAS TÍPICOS DEL NARCISISMO

La mayoría de narcisistas tienen unos esquemas disfuncionales básicos de carencias emocionales y de sentirse defectuosos, a los que se añaden otros, incluyendo los resultantes de luchar contra los primeros, sobrecompensarlos, o evitar las emociones difíciles que conllevan.

- **Carencias emocionales básicas.** El N, en el fondo cree que nadie va a satisfacer sus necesidades, ni quererlo por lo que es. Por tanto, concluye que nunca ha de necesitar a nadie, y se esfuerza por llegar a la perfección, el éxito o la autonomía.
- **Ser defectuoso.** En la base, a nivel no consciente, el N no se siente digno de amor. Se avergüenza de sí mismo. Y, mantiene esa percepción fuera de su conciencia mediante conductas de evitación que lo tranquilizan, como la adicción al trabajo, exigir elogios y reconocimientos, o sobrecompensa su esquema básico, sintiéndose con derecho a un trato especial.
- **Subyugación.** Considera que las relaciones consisten en controlar o ser controlados. Y él procura controlar.
- **Derechos especiales-grandiosidad.** El sello distintivo del N es tener sueños grandiosos y prepotencia suprema, sobrecompensando así su sensación de ser defectuoso
- **Autocontrol insuficiente.** No acepta límites. Tiene escasa tolerancia a la incomodidad, p. ej., a tener que esperar o a que no le den lo que quiere. Por ejemplo, exige lo que quiere, ¡ya!, o suele hacer esperar a otros (aunque niega que sea así), pero no tolera que lo hagan esperar a él.
- **Búsqueda de aprobación.** Se esfuerza por ser aprobado y admirado, sobrecompensando así su soledad y su sensación de ser defectuoso.
- **Estándares inalcanzables (perfeccionismo).** Siente que debe sacrificar el placer para hacer las cosas perfectamente. Se siente inquieto si no está en modo rendimiento. Puede percibir la espontaneidad como una amenaza, que activa su sensación implícita de ser insuficiente.

- **Desconfianza-abuso.** El N puede ser muy escéptico ante las motivaciones de los demás, pensando que otras personas son amables con él solo porque quieren algo. Y tiende a evitar la intimidad.

## ORIGEN DE ESTOS ESQUEMAS (NIÑEZ DEL NARCISISTA)

La mayoría de N en su niñez sufrieron críticas, devaluaciones y déficits en amor y atención, llegando a crearse así un esquema básico caracterizado por el sentimiento de **ser defectuoso** y de que **nadie lo querrá de verdad**, pensando: **"Soy defectuoso e indigno de ser amado"** (en los N puros no existirían estos esquemas)

Como formas de afrontamiento para escapar del dolor que le provocaban esos esquemas, surgieron los esquemas de grandiosidad y derechos especiales (aunque estos esquemas también pueden tener su origen en un exceso de adulación y permisividad por parte de los padres).

## RESPUESTAS DE AFRONTAMIENTO Y TEORIA DE ESQUEMAS

Nuestros cerebros están preparados para responder automáticamente a las amenazas con: lucha-contraataque; huida, o rendición *-congelación*.

Al activarse un esquema disfuncional, puedes percibir amenazas no solo por la situación externa que lo activa y por revivir la situación de tu niñez en la que se formó, sino también por tus propias emociones, pensamientos o tendencias a actuar (que conlleva dicho esquema y que son potencialmente dañinas)<sup>10</sup>.

Las circunstancias actuales, que percibes como similares a aquellas en las que se formó el esquema, te envían un mensaje que resuena en tu cerebro. Y, tu cerebro responde a la amenaza percibida (p. ej., una persona importante me trata hostilmente y yo me altero mucho por ello) intentando luchar huir o rendirte, no solo con respecto a la amenaza externa sino también por la "amenaza interna" que pueda suponer la activación de tu propio esquema<sup>11</sup>. Todo eso ocurre a nivel automático (no consciente).

Por ejemplo, si tu supervisor te mira de forma inusual, si tú tienes el esquema de ser defectuosa, puedes interpretar la situación como que él está molesto contigo, pensar que va a despedirte y notar sensaciones de amenaza, ansiedad, etc. Y, aunque detectes y cambies tus pensamientos, puedes seguir sintiéndote amenazada, no solo por lo que tu supervisor pueda hacerte sino también porque tu propia ansiedad puede deteriorar tu desempeño laboral o crearte problemas de salud.

Nuestro cerebro está preparado para "lanzarnos misiles protectores" cuando detecta peligros. Pero puede ocurrir que la ansiedad que te produce (intentando defenderte), en vez de ayudarte te cree nuevos peligros, por ejemplo, al deteriorar tu trabajo, tus relaciones laborales o tu salud.

De igual modo, el reto de relacionarte con un N puede anular tu capacidad de discernir y puede hacerte sentir que estás continuamente amenazada y que no eres capaz de manejarlo con éxito, sintiéndote como si estuvieses luchando constantemente con un oso peligroso<sup>12</sup>.

Para evitar todo ese estrés innecesario, necesitas diferenciar las amenazas reales, de las falsas alarmas provocadas por tus propios esquemas, que distorsionan tu percepción de los hechos y te llevan a respuestas inadecuadas.

El mindfulness te puede ayudar a conseguirlo: a sentir tu mente como un lago en calma con aguas transparentes que te permiten ver el fondo (sin distorsiones en tu percepción de la realidad).

---

<sup>10</sup> Por eso, puedes tender a evitar la activación de ese esquema o a sobrecompensarlo.

<sup>11</sup> Ver en cuadro del anexo, al final de este doc., las formas problemáticas en las que podemos responder a nuestros propios esquemas disfuncionales: luchando contra el esquema (contraatacando), evitándolo o rindiéndonos a él.

<sup>12</sup> Por ej., la esposa de Luis, el paciente N al que no referimos en otros apartados, acudió a terapia tras más de 30 años de críticas, egoísmo y conductas desagradables. Ella había sufrido mucho no solo por el trato de su esposo sino porque ella también tenía sus propios esquemas disfuncionales, como la subyugación y la sumisión.

## Los cimientos de la seguridad: biología y apego

Siegel destaca que las experiencias de apego de la niñez influyen en nuestras emociones y conductas, así como en nuestra memoria autobiográfica personal.

Nuestro cerebro evalúa constantemente el nivel de seguridad que percibimos en una relación. Y, para ello, nos conecta con estados mentales del pasado; por ejemplo, puede que recuerdes escenas de ira descontrolada de tu madre, y tu respuesta emocional a las mismas en tu niñez, cada vez que tu N te responde airadamente. Y puedes reaccionar sintiéndote tan abrumada e indefensa como cuando eras una niña, aunque ahora puedas y sepas responder de forma más serena y asertiva.

Las experiencias aprendidas a lo largo de tu vida están archivadas en carpetas de categorías en tu memoria. Una de ellas se titula “cómo me siento y qué hago cuando estoy con una persona insoportable que necesita admiración constante, me hace sentir mal y quiere tener razón en todo”<sup>13</sup>.

Cuando se activan nuestros esquemas podemos experimentar cambios cognitivos, emocionales y corporales, sin percibir o entender claramente los recuerdos que han evocado esos cambios. Por ello, pueden hacer que te sientas impotente, que dudes de tu competencia, y que pases de un estado (modo) de seguridad al estado (modo) de amenaza-inseguridad.

Al sentirnos amenazados, todos solemos recurrir a estrategias habituales que se activan de forma automática, convirtiéndonos en: guerreros, evitadores, sumisos-inhibidos, o adultos sanos con reacciones sabias, basadas en la situación actual (en el aquí y ahora).

El trabajo psicológico puede reeducar al N y también a la persona que convive con él, para que puedan habituarse a responder de formas mejores, y a tomar decisiones más sanas y sabias.

## CAPITULO 3. IDENTIFICA TUS ESQUEMAS DISFUNCIONALES

Cuando estás bajo el hechizo del N es posible que no veas con claridad lo que está ocurriendo en tu mente y en tu cuerpo. Puedes sentirte insatisfecha e ineficaz por tu forma de lidiar con él, pensando: ¿Soy masoquista?, ¿Cómo permito que me trate así?, ¿Por qué sigo con esta persona tan difícil?

Pero el ingenio y el encanto del N pueden ser muy hipnóticos y suelen animar a perdonarlo en cuanto pasa el episodio. Además, perdonarlo y seguir, supone permanecer en tu zona de confort<sup>14</sup>.

### ¿Por qué el narcisista activa tus esquemas?

Veamos algunos ejemplos:

**Subyugación.** Es un esquema común si fuiste maltratada de pequeña. En tu niñez, someterte pudo ser la mejor opción. Pero ahora, cuando tu N te controla más de la cuenta, te desacredita con críticas injustas o te hace sentir culpable, tus mecanismos automáticos hacen que respondas a ello como en tu niñez, en vez de responder de forma más satisfactoria para ti, como alejarte o mostrarte asertiva.

**Ser defectuosa o tener estándares inalcanzables.** Si tienes estos esquemas puede deberse a que te hicieron sentir que no eras digna de amor, que eras inadecuada o defectuosa. Y por ello, te esforzaste al máximo por ser buena y aceptable. Por tanto, cuando el N te rehúye o te critica, te esfuerzas al máximo por ser la esposa, amiga o empleada ideal. Confundes la situación actual con la de tu niñez.

**Abandono y carencias emocionales.** Si creciste sintiendo que no podías contar con nadie, que las personas que amabas podían abandonarte, o que nunca te darían la comprensión y el apoyo que necesitabas (por tener un padre alcohólico, una madre depresiva, unos padres divorciados, etc.); de

---

<sup>13</sup> Si te criaste con una figura de apego que te hacía sentir así con frecuencia, tu respuesta automática más probable será “sentirme fatal, aguantarme y seguir”.

<sup>14</sup> Seguir con nuestros hábitos y costumbres es como llevar unos zapatos viejos. Son cómodos y previsibles. Solo si te empiezan a doler los pies o se rompen los zapatos, te deshaces de ellos, es decir, sales de tu zona de confort y te decides a cambiarlos, aunque al principio te rocen y molesten un poco.

adulta, al tratar con tu N te comportas como si caminaras cuidadosamente por un sendero estrecho, con pies de plomo, minimizando tus propias necesidades. O, puntualmente, reaccionando con ira extrema.

## DESARROLLAR UNA VOZ AUTENTICA

Cuando te sientas atacada por él, puedes contratacar (al N y a tus recuerdos asociados). Pero es mejor ponerte en tu lugar, utilizando tu voz sabia, autentica y asertiva, contra su abuso, control u opresión; sin despreciarlo o criticarlo, sin victimismo y sin sentirte moralmente superior. Por ej., la esposa de Luis el paciente N, con ayuda de la psicoterapia aprendió a:

- Observar las opiniones y conductas molestas de su esposo cuando entraba en modo N
- Detectar cómo se empezaban a disparar sus propios esquemas, al notar sus sensaciones como: tensión en la mandíbula, calor en la cara, y su voz interior diciendo: “Ya está bien, estoy harta...”
- Decirle en voz alta: “Me comporto bien contigo. Hago las cosas lo mejor que puedo. Pero nunca aprecias nada” Y irse a otra habitación (técnica del *tiempo fuera*)

Pero, con este comportamiento, el esposo N seguía pensando que la inadecuada y hostil era ella. Es decir, sus estrategias eran insuficientes, ya que él no había entendido que ella:

- Se sentía sola e incomprendida.
- No iba a tolerar más el tono de enfado y el trato humillante del N
- Por sus propios problemas no había llevado bien la relación, pero estaba decidida a llevarla mejor
- Entendía que él no era capaz de expresar de forma abierta sus necesidades y deseos sin sentirse débil y avergonzado
- Desearía llevarse mejor con él, pero le resultaba difícil abrazar al dragón de fuego en el que se había convertido
- Se sentía dolida, aunque sabía que él no pretendía hacerle daño
- Necesitaba que él asumiese más responsabilidad por el impacto de sus palabras y su tono de voz

Por tanto, tuvo que incorporar esos mensajes en su repertorio y hacérselos llegar a su esposo.

El trato con el N es difícil porque a todos nos gusta sentirnos únicos y especiales alguna vez, pero él pretende que todos le hagan sentir así en cualquier momento, y se enfada cuando no lo consigue.

Por tanto hay que confrontarlo con sus exigencias irracionales, pero no desde tus fantasmas del pasado (cuando eras una niña asustada) sino desde la realidad del momento presente. Para ello, también conviene conocer la historia del N y tener en cuenta su parte vulnerable.

Conseguir que él cambie no es tu responsabilidad, no depende de ti. Tampoco estas obligada a tolerar su falta de respeto y su sentido de superioridad<sup>15</sup>. Pero puedes encender la antorcha para iluminar su camino durante un tiempo, aprender a ser asertiva y decirle: “Me resulta difícil preocuparme por ti cuando siento que tú ignoras mis derechos o cuando criticas injustamente mis intenciones”.

Conviene ayudar al N a contactar con sus problemas reales; señalándole las consecuencias negativas de su N, como el rechazo de sus seres queridos o los reveses en su trayectoria profesional.

La conexión emocional con la persona que intenta ayudarle (p. ej., el terapeuta) y el temor a represalias por parte de los demás, son la principal motivación para que busquen ayuda o se esfuercen en cambiar.

## ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE CAMBIAR TUS ESQUEMAS, SIN CULPARTE POR ELLOS

---

<sup>15</sup> Por ejemplo, el N Luis hacia esperar a su secretaria 20 m y después la convencía de que el fallo estaba en ella (no en su propia gestión del tiempo). En su presencia, su esposa, su empleada y otras personas de su entorno solían experimentar intimidación, resignación y dudas sobre sí mismas. Esto se debía a que Luis era N, pero también a que ellas también tenían sus propios esquemas disfuncionales. Algo similar puede ocurrir a algunos terapeutas, con esquemas disfuncionales como el sacrificio-subyugación, que deben aprender a ser más asertivos cuando tratan a un N.

Ejercicio 3. Completa el cuestionario de esquemas que se encuentra en el anexo al final de este documento, y lee atentamente –en el mismo anexo- el cuadro resumen que incluye los esquemas disfuncionales y las reacciones a los mismos, subrayando con cuales te identificas.

Luego anota los esquemas y los modos de afrontamiento que te caracterizan, la visión realista de tu conflicto con el N, el mensaje asertivo empático que te gustaría transmitirle y la capacidad que crees tener para influir en él.

En el cuadro siguiente, a modo de ejemplo, puedes ver las anotaciones de una persona con esquemas de abandono, de ser defectuosa, de sacrificio y de abnegación, que seguía este programa para aprender a manejar mejor su relación con un N.

- **Efectos de mis esquemas:** asumir la culpa de los problemas de la relación, sentirme inadecuada; creer que es mejor dejar de lado mis necesidades, y mantenerme en silencio para no equivocarme y para no acabar estando sola
- **Modos de afrontamiento:** rendirme y evitar
- **Visión realista:** No es culpa mía. Los dos tenemos responsabilidad en el conflicto. Puedo ser más asertiva. Además, ya estoy sola porque no tengo un sentido de mi misma, una voz propia o una conexión con él
- **Mensaje asertivo empático:** No me vas a tratar de esa manera. Es inaceptable, aunque no sea tu intención herirme
- **Influencia:** Él no quiere perderme. Voy a empezar a expresarle la opción de dejarle, no como amenaza sino como opción necesaria si las cosas no cambian entre nosotros.

Siguiendo la estructura de este ejemplo, anota en tu cuaderno de trabajo tus propios esquemas y formas de afrontamiento, reflexiona sobre la situación real, y desarrolla un mensaje asertivo y empático para dirigir a tu N, que no sea agresivo ni inhibido.

Por último, considera cómo puedes mejorar y utilizar tu influencia para convencerlo de hacer cambios para mejorar la relación. Para ello, ten en cuenta:

- Tus esquemas,
- Tus modos de afrontamiento
- La verdad sin distorsiones
- Tu mensaje asertivo empático (similar al del ejemplo del recuadro)
- Tu capacidad de influir en él: por ej., cuando se comporte con normalidad ser amable, empática y reforzante, y cuando se comporte de forma dañina expresarle la opción de dejarlo, como algo razonable si él no cambia.

Este ejercicio te ayudará a analizar tus propios esquemas y modos de afrontamiento, y a identificar formas sanas y asertivas de responder a los comportamientos irracionales de tu N.

Esto será bueno para ti y es posible que también mejore tu relación con él.

### “Sentirse sentido” (Siegel)

Cuando en una situación interpersonal envías un mensaje, verbal o no verbal, tu cerebro está receptivo a las respuestas de los demás a esa señal, que incluyen su visión de ti. Así, los niños llegan a sentir como si su mente estuviese en la mente de sus padres.

Sentirse entendido y conectado nos proporciona sentimientos de seguridad y bienestar.

En el contexto de estas conexiones sentidas (que, en la etapa adulta pueden darse en una relación terapéutica o en algunas amistades o parejas), se nos da la oportunidad de lograr cambios emocionales y mentales, que dan lugar a nuevas interpretaciones y acciones; sobre temas cruciales como el funcionamiento de la mente humana, propia y ajena, la autoestima o las relaciones.

Así podemos formar nuevos hábitos y liberarnos de los reflejos automáticos vinculados con el pasado. Por tanto, conviene establecer ese tipo de conexión con tu N.

Al establecer esa conexión “más sentida” abres la puerta a reparar tu sentido de ti misma y tu relación con tus figuras de apego actuales, incluyendo a tu N (esto puede incluir una mejoría en la relación).

## **CAPITULO 4, SUPERAR LOS OBSTACULOS DE LA COMUNICACION**

Propone una estrategia de cinco pasos para cambiar tu relación con tu N. son los siguientes:

1. Anotar en un diario las conductas, reacciones e interacciones disfuncionales específicas que caracterizan tu relación con el N (p. ej., tú eres propenso a reaccionar con ira excesiva a sus comportamientos molestos, mientras que él tiende a inventarse excusas o a culpar a otros por sus comportamientos inadecuados).
2. Analiza cómo la falta de equilibrio en la relación y tu sensación de ser tratada injustamente se vinculan a tus sentimientos de malestar. Y que esos sentimientos te recuerdan (están conectados a) experiencias infantiles adversas (p. ej. con tu padre o con tu madre).
3. Identificar los esquemas que producen respuestas ineficaces o contraproducentes para ti y para el N. Incluir las respuestas de afrontamiento que estáis usando los dos (ver cuadro al final de este documento). En tu caso, por ej., tus esquemas de ser defectuosa, sacrificio y subyugación, pueden ser los que te producen emociones difíciles o insanas. Quizá no recibiste bastante apoyo y nutrición emocional, y siempre tuviste una sensación de no ser bastante buena, por lo que te esforzaste en agradar al otro, reprimiendo tus deseos de amor y aprobación. En el caso de tu N, revisar la historia de su niñez también puede ayudarte a clarificar sus esquemas y sus patrones de conducta indeseables.
4. Diferenciar las experiencias basadas en recuerdos del pasado y las basadas en el presente. Esto te permite mantenerte en contacto con tu mente y con tu cuerpo en el aquí y ahora. Reconoces que ya no eres una niña impotente, sino una adulta capaz, que puede defenderse y expresar sus opiniones sin culparse a sí misma o culpar al otro, y sin dejarse convencer.
5. Practicar primero escribiendo un dialogo imaginario en tu cuaderno de trabajo, y después ensayando lo que le quieres decir (p. ej., grabándolo en audio o, si fuese posible, ensayándolo con otra persona), expresando tu voz autentica: sabia, asertiva y centrada en el ahora, sin dejarte llevar de forma automática por recuerdos del pasado.

Algunos ejemplos de voz autentica (sabia, sana, empática y asertiva) serían los siguientes:

- Pareja que siempre decide él donde ir, puedes decirle: “Sé que disfrutas yendo a ver películas de acción. Pero yo... De verdad apreciaría que pudiéramos ponernos de acuerdo en un punto medio”.
- Supervisor criticón. Puedes decirle: “No es fácil para mí decirte esto por mi tendencia a hacer lo que me dicen incluso si no estoy de acuerdo o si creo que hay una solución mejor (porque me importa demasiado obtener la aprobación). Pero quiero proponer que...A veces me siento injustamente criticada, aunque estoy segura de que no es esa tu intención”.
- Paciente que se casó con N separado con hija adolescente (también N) que no la respetaba. Comenzó a ir a terapia, perdió el miedo a los fantasmas del abandono y la soledad, y fue capaz de plantarles cara de forma asertiva.

## **DETECTAR Y PREDECIR CUANDO SE ACTIVAN TUS ESQUEMAS RELACIONADOS CON TU N**

Identificar sensaciones físicas y mentales incómodas y vincular ese malestar familiar con tus esquemas archivados en tus historias del pasado.

Esas sensaciones impulsan automáticamente tus respuestas ineficaces de indefensión, bloqueo, ira, agresividad,... (las típicas respuestas a las amenazas con lucha, huida, o bloqueo-sometimiento).

## Ejercicio 4 ¿Por qué te altera tu N?

Revisa el listado de tus propios esquemas (ejercicio anterior) y recuerda cómo se formaron en tu niñez y cómo se manifiestan ahora en la relación con tu figura de apego (o persona N) con la que tienes una relación difícil.

Encuentra un lugar tranquilo donde no te interrumpan y siéntate cómodamente.

Cierra los ojos y trata de recordar una situación difícil de tu infancia que esté relacionada con uno de tus cuidadores, un hermano o alguien de tu grupo de iguales. Asigna a una parte de ti mismo la tarea de ser como un centinela (atento a tu respiración, anclado con seguridad al aquí y ahora) para que puedas permitirte mirar hacia atrás, observar los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen en tu cuerpo y en tu mente, mientras evocas esa difícil experiencia de tu infancia: ¿Qué ocurrió? ¿Cómo respondiste a ello? ¿Cuáles eran tus anhelos más profundos? ¿Qué hubieses necesitado para sentirte bien en ese momento? ¿Cómo podrías haberlo pedido? Si recordar la experiencia se vuelve demasiado doloroso, recuerda que no es algo real aquí y ahora.

Al acabar, inhala lenta y profundamente y luego exhala lentamente. Elimina las imágenes de recuerdo del pasado, pero sigue en contacto con los sentimientos, sensaciones y pensamientos relacionados con él. Mantenlas contigo, permitiendo que tu suave respiración acaricie cualquier asociación dolorosa grabada en tu mente.

Ahora que has tomado conciencia de tus pensamientos, sensaciones y emociones difíciles y que has experimentado cómo tu respiración puede ayudar a aliviar su impacto, trae a tu mente un retrato de tu N. Y céntrate en una situación difícil, perturbadora de tu relación actual con él.

Haz que la imagen en tu mente sea lo más vivida posible. Presta atención a lo que piensas y sientes y a las sensaciones internas que notas, cuando vives esa situación o cuando la visualizas en este ejercicio. Si pudieses controlar el resultado, ¿Qué desearías que sucediese? ¿Cuáles son tus anhelos más profundos? ¿Cómo podrías transmitirlos a tu N?

Respira suavemente, un par de veces, inhalando y exhalando. A continuación abre los ojos, céntrate un momento en tu respiración y después en los sonidos e imágenes de tu entorno. Dale las gracias a la parte de ti que te mantuvo enraizada en tu respiración, para que pudieras evocar las escenas difíciles sin dejar de sentirte segura.

Después de terminar la práctica, anota en tu cuaderno de trabajo tus pensamientos, sensaciones y emociones, asociadas a esos recuerdos, para seguir clarificándolos.

Por último da otra mirada a tu listado de esquemas, y piensa en la posibilidad de modificarlo, añadiendo o eliminando alguno de ellos.

### **Captar tus mensajes del cerebro y del cuerpo**

Cuando empiezan a activarse tus esquemas en respuesta al comportamiento irracional de tu N, a veces podrás responder bien, con calma, empatía y asertividad, pero otras veces no. Son personas complicadas que parecen “tener un don” para activar las emociones y esquemas disfuncionales del interlocutor.

La activación de tus esquemas será más fácil de manejar si la detectas en su fase inicial. Para ello, aprende a percibir tus sensaciones internas, como tensión, taquicardia, opresión, temblor o mareo.

Esas sensaciones pueden activar tu cerebro emocional y tu cuerpo, de forma que una vez alterada “la química”, después te resulte difícil -y requiera más tiempo- desactivar el estado emocional alcanzado (aun después de corregir tus pensamientos).

Si tienes una mayor atención-sintonía con tu cuerpo y con tu mente, detectarás antes y evaluarás mejor el inicio de esa activación del esquema; diferenciarás mejor la situación actual de los recuerdos del pasado, y podrás ser consciente de lo que realmente quieres pensar, sentir y hacer en este momento.

Y, invítalas a tu cerebro a descargar un nuevo mantra “Aquello fue entonces, esto es ahora”.

Ejercicio 5: anticipar situaciones difíciles, para manejarlas mejor.

Ahora que has aprendido las formas insidiosas en que tus esquemas pueden activar en ti emociones dolorosas y sensaciones y conductas congruentes con ellas, estarás más motivada para aprender a desactivar esas respuestas automáticas.

En forma similar al ejercicio anterior, este también utiliza la visualización de una interacción difícil con tu N.

- Imagina un próximo encuentro difícil con tu N ¿Cuándo y donde tendrá lugar? ¿Qué ocurrirá exactamente? Piensa en todas las dificultades y retos personales que puedan surgirse durante este encuentro.
- Ten en cuenta todo lo que puedas predecir acerca de cómo transcurre el encuentro, cómo responde tu N de forma irracional y cómo respondes tú, según la experiencia de situaciones similares del pasado. Considéralo todo, incluyendo el peor de los casos posibles.
- Presta atención a las sensaciones internas y a los pensamientos que pasan por tu mente. Apunta con el radar de tu conciencia a tus áreas más vulnerables.
- ¿Si tus sentidos pudiesen hablar qué intentarían decirte? Por ej. si tienes un esquema de ser defectuosa combinado con un modo de afrontamiento agresivo, la tensión en el cuello te podría indicar: “Eres una cobarde, no sabes defenderte”. En cualquier caso, observa las sensaciones que estás experimentando e intenta identificar lo que pueden estar diciéndote (los pensamientos negativos asociados a ellas)
- Permite que tu voz interior sabia y compasiva dialogue con tus esquemas. Por ej., podrías decirte: “A menudo me trataban con desprecio y hostilidad. Entonces era una niña, no tenía la capacidad de defenderme y estaba asustada. Lo que estoy experimentando ahora es la resonancia de ese esquema. Pero ahora tengo opciones. No tengo que sentirme fatal ni tolerar que alguien me trate de esa manera.
- Ensayá en tu imaginación cómo respondes a tu N de forma asertiva y empática. Si no sabes encontrar palabras para responder de esa forma, pídele a un amigo, un terapeuta o a alguien que te conozca y aprecie, que te ayude a componer un mensaje auténtico que refleje tu verdad.
- Observa como las sensaciones provocadas por tu enfrentamiento imaginario con el N empiezan a suavizarse hasta desaparecer lentamente.

Después de haber activado tu radar interno, puedes escanear tu mundo interior en busca de esquemas distorsionadores, y cambiarlos por otros más realistas y adaptativos.

Sigue aprendiendo y aplicando estrategias que combinen la empatía y la asertividad para tratar a tu N, sin dejar que se activen –y menos aún que te dominen-, tus esquemas disfuncionales asociados a tu trato con él y con otras personas difíciles.

## ENCANDILADA Y DESARMADA

El N tiene el poder de embriagar tus sentidos con su aura de encanto e ingenio seductor. Puede hacerte sentir que eres la elegida y que has de ser muy especial para que él te quiera. Te conseguirá la mejor butaca de la sala para que veas su fanfarrona actuación. A cambio espera que tú:

- Mantengas tu foco de atención en él
- Asientas durante sus discursos
- Te rías y aplaudas en los momentos justos
- Nunca parezcas aburrida
- Jamás aspire a unirte a él en escena (“todo para el pueblo, pero sin el pueblo”)

## Maniobras irritantes del narcisista

El N mantiene estándares muy altos e implacables para sí mismo y para quienes orbitan en su magnificencia estelar. Una necesidad extremadamente alta de reconocimiento, aprobación, control, victoria y constatación de lo extraordinario que es (en muchos casos, como compensación a su sentimiento básico de ser defectuoso y de no ser digno de ser amado).

Su encanto suele hacer que no examines los posibles costes de la relación hasta que estés atrapada. Entre esos costes hay que prever sus reacciones desconcertantes de:

- **Trampas.** Después de pedirte ideas y aportaciones y quejarse de tu falta de iniciativas, ignora o asesina tu respuesta con críticas humillantes. Por ej., te pide que hagas un escrito para una demanda común y después insiste en hacerla él a su manera, sin leer tu escrito (o leyéndolo a escondidas).
- **Dr. Jekyll y Mr. Hyde.** Aprovecha la oportunidad de ser tu héroe, siendo muy protector cuando otros son injustos contigo; pero no tendrá ningún reparo en herirte con tonos ásperos y señoriales si te atreves a interrumpirlo o a cuestionar sus opiniones. O, aparece con un camión de rosas para que le perdones sus comportamientos estúpidos, tú le respondes con amor y aprecio, pero no le resultará suficiente y pronto volverá a comportarse de formas que te harán sentir culpable y exasperada.
- **Abogado del diablo.** Igual que el presidente de un club de debate, o como un juez martillo en mano, te invitara a una conversación que rápidamente se convertirá en un largo soliloquio competitivo. Y, sea cual sea tú respuesta (ignorarlo, discrepar o rendirte) responderá molesto e irritado.
- **Desaparición.** Después de prometerte amor, atención y cuidado eternos, desaparece cuando más lo necesitas. Cuando te muestras molesta por ello, te acusa de ser egoísta y dependiente.
- **Modo de evitación.** El N adicto a “calmarse a sí mismo de formas disfuncionales”, puede estar absorto en su trabajo, consumo de alcohol o internet; o en soliloquios sin interés o sobre temas controvertidos. También puede estar ausente emocionalmente.

Estas respuestas no se dan siempre. La esposa de un N nos decía que lo único previsible en él era su carácter imprevisible.

### Respuestas emociones típicas en el interlocutor del narcisista

El N no se siente obligado a seguir las mismas reglas que el resto. No permite ni una fisura de duda sobre su conducta, ni negociar soluciones a los conflictos. Sus dificultades para comunicarse o para negociar suelen provocar en el interlocutor:

- Soledad. Cuando está en modo desaparición, la inestabilidad de su ánimo y la inseguridad sobre su presencia hace que te sientas sola
- Intimidación. A veces sientes como si te persuadiese con delicadeza para meter un dedo en el agua, solo para que te muerda una piraña. O tiendes a responder según lo que crees que espera, para intentar calmarlo o evitar su ira
- Resentimiento. Cuando se transforma en Mr. Hyde, te irritas por su sentimiento de superioridad, su egoísmo y su incapacidad de compromiso; sobre todo si hace 15 m te defendía de forma heroica
- Sentimientos de culpa ¿Por qué acabas siempre creyéndole? No es que seas tonta. Es que nos gusta que nos cuiden y nos traten bien. Pero en cualquier momento, el príncipe encantador que acabas de besar, se convierte en rana.
- Impotencia. Si no cedes, puede mantenerte toda la noche despierta. Terminas sintiéndote como si estuvieses luchando con un oso, sintiéndote provocada, insegura, intimidada, resentida e impotente

En cualquiera de estos casos, te puede resultar útil recordar las raíces de sus conductas en la niñez del N. A veces, esas situaciones se asocian también con recuerdos de tu niñez con un progenitor N

### La activación de nuestra vía baja (Siegel)

Un estado de amenaza (real o percibida) puede desactivar las funciones superiores del córtex prefrontal (el “director ejecutivo” de tu mente), que te ayuda a:

- Calmar la mente
- Regular el cuerpo (p ej., los latidos del corazón)
- Desarrollar el pensamiento reflexivo y pensar con claridad sobre lo que ocurre

La inmersión en la *vía baja* (o predominio de tu cerebro emocional), supone la desactivación de esas funciones del córtex. Por ej., escuchas un ruido nocturno porque el viento ha abierto una ventana y se activa tu sistema de alarma al pensar que puede ser un ladrón (una amenaza).

Interactuar con el N a veces puede activar en ti la percepción de amenaza, la inmersión en la *vía baja*, desactivando tu córtex prefrontal.

Pero aprendiendo a pensar con claridad con ayuda del mindfulness, y con empatía y asertividad, puedes aprender a interactuar con él sin participar en su danza, y sin que se tambalee tu autoestima, tu confianza en ti misma y tu autenticidad.

## ¿Cómo solemos responder al comportamiento irritante del N?

Una respuesta típica es **contraatacar**, respondiéndole con ira, pensando algo similar a: “No deberías hacer esto”, “Es terrible”, “No puedo soportarlo” o “Te vas a enterar”. Así, entramos en una batalla.

Pero es mejor pensar “Yo también tengo derechos” y decirle algo similar a

- “Aunque no sea tu intención, me siento infravalorada por tus comportamientos y tus palabras”
- “No voy a tolerar ser tratada de esa forma tan despectiva”
- “Si te sientes molesto conmigo, puedes decírmelo sin degradarme ni ignorarme”
- “Tú tienes derechos y yo también”
- “Te agradecería que me hables con más consideración y yo haré lo mismo por ti”

Otra respuesta muy común es la **huida - evitación**. Podría ser una buena opción, al menos temporalmente (en eso se basa la técnica del *tiempo fuera*). Pero no siempre es lo más deseable. Además, el N te suele perseguir, exigir y persistir. Por tanto, antes de alejarte o distanciarte, explicarle los motivos<sup>16</sup>.

Finalmente, otra respuesta común es la de **rendirte-someterte** a su comportamiento abusivo. Tu pensamiento irracional-sumiso es: “Tienes razón, todo es culpa mía”. La alternativa asertiva sería pensar: “No soy perfecta, pero no todo es culpa mía”. Desde esa posición asertiva, puedes decirle: “Parece que estas molesto conmigo, y cuando siento eso tiendo a rendirme y a ceder. Pero estoy trabajando en fortalecer mi confianza en mí misma. Te agradecería que seas más atento conmigo. Tú también eres responsable de que vaya bien esta relación”.

Conclusión: tu biología y tus experiencias vitales explican tus esquemas y tus reacciones disfuncionales, que dificultan que manejes eficazmente al N. Y, para contrarrestar esa tendencia, conviene: 1) activar tu radar interno para anticipar cuando puede surgir una situación difícil, 2) cambiar tus diálogos internos para manejarla mejor, y 3) responderle de forma amable y asertiva.

## CAPITULO 5. MINDFULNESS Y AUTOCOMPASION PARA AFRONTAR SITUACIONES DIFICILES

La práctica del mindfulness te ayudara a ser capaz de centrarte en el momento presente, y de que los comentarios molestos del N no te provoquen emociones ni actitudes contraproducentes. Por ejemplo, puedes elegir que “Te entren por un oído y te salgan por el otro”. Puede ayudarte el imaginar:

- Que tu cerebro está recubierto de teflón, por lo que te resbalan (no se quedan adheridos en ti) sus comentarios o acciones molestas
- Que tu cerebro está recubierto de una membrana de impermeabilidad selectiva, que permite captar lo que te hace bien, y dejar fuera lo que te hace mal.

---

<sup>16</sup> Por ejemplo, decirle: “Sé que este asunto es muy importante para ti. También lo es para mí, pero ahora me siento desbordada. Necesito estar un tiempo a solas para reflexionar, para que nuestra conversación sea constructiva. Tal vez también sea bueno para ti”.

- Que presionas el botón interno de “silenciar” y apagas tus esquemas, y con ellos tus pensamientos, sensaciones y emociones nocivas

Después, céntrate en respirar profundamente, sin exaltarte (mientras responsabilizas al N de su conducta molesta, te agradeces a ti misma tu respuesta constructiva, o pasas de todo).

Así conseguirás que donde antes, tu mente agitada, te llevaba a sentir ira, dudas, angustia o rabia, ahora el comportamiento irracional del N se deslice por ella sin apegarse, como una tortilla en una sartén de teflón, y te deje un sentimiento de confianza en ti misma por lo bien que estas afrontando esta situación tan difícil.

### **Como liberarte de tus hábitos automáticos**

La práctica del mindfulness y los ejercicios aquí descritos, te ayudaran a comprender quien eres y cómo llegaste a ser así. Y te permitirá detectar tus hábitos insanos. Esto te abrirá la puerta a nuevas formas de responder e interactuar con tu N.

Como humana estás predispuesta a seguir haciendo lo que te resulta habitual (es algo automático). La mayoría de esos hábitos automáticos son beneficiosos, pero otros son contraproducentes.

Por tanto, es esencial tener una imagen mental clara (lo menos distorsionada posible) de tu historia de aprendizaje, y de las partes vulnerables de ti misma. Y sentir autocompasión.

Eso te permitirá cambiar tu perspectiva y tus respuestas, cuando empieces a sentirte vulnerable.

En vez de afrontar la situación con tus viejos esquemas sesgados, pensando: “Soy un desastre”, “No puedo con esto”, “Me hará enfermar”; y con exigencias y autoexigencias (“deberías” y derivadas), etc., podrás hacer valoraciones más realistas, liberando tu cuerpo y tú mente de la angustia asociada a esos antiguos esquemas.

Una vez detectados tus viejos esquemas, necesitarás tener a mano unas nuevas ideas alternativas, más equitativas, para manejar óptimamente tus esquemas disfuncionales y sus desencadenantes (incluyendo en ellos el comportamiento irracional del N).

### **¿Cómo permanecer fuera de esa vieja prisión?**

Si tu nueva voz interior, sabia y autocompasiva, es una defensora incondicional de ti misma, atenta y razonable, será más difícil que se activen tus esquemas disfuncionales. Y, si se activan, tus experiencias serán menos intensas y duraderas. Con el tiempo, las “recaídas” serán tan puntuales que apenas serán una leve molestia

Por ejemplo, si estás en un evento social y te encuentras con Mr. Hyde, puedes empezar a deslizarte hacia tu antiguo modo de funcionamiento, intimidado y ansioso. Pero puedes reconocer las sensaciones y las ideas irracionales que lo acompañan, y centrar tu atención en tu mundo interior de forma amable-compasiva: te relajas, quizá acompañándolo de estiramientos y respiraciones... y sintonizas con tus palabras de defensora interna (con tu yo amable, compasivo y asertivo).

Esa voz interior que está siempre ahí para ayudarte y que también te dice la verdad cuando cometes un desliz, te recuerda que tienes derechos y opiniones, y que tienes el derecho de pasar un buen rato sin tener que complacer al ego del N.

Cuando has cuidado de tu mundo interior, puedes maniobrar sabiamente para:

- Limitar tus encuentros con tu N, o
- Mantener tu paz interior, tu percepción clara, tu voz sabia y tu integridad cuando estés con él

### **El poder del mindfulness**

La práctica del mindfulness te ayudara a conectar con la parte más sabia y compasiva de ti misma, lo que te ayudara a manejar mejor las interacciones con tu N.

Para poder percibirte a ti misma y percibir la situación de forma clara (no distorsionada); evitando así, quedar atrapada en tus viejos esquemas contraproducentes, presta atención, y mantente en sintonía con tu experiencia física y mental, con tus sensaciones internas y con tu respiración.

Prestar atención intencionalmente a tus sensaciones y a tu mente, te facilitará que veas con claridad lo que ocurre, dentro y fuera de ti, captando cualquier sensación o matiz.

La práctica nos hace maestros. Aprender a jugar al tenis, a tocar el piano -o a mantener la calma, la autoestima, la asertividad y la empatía ante el N- requiere práctica. Se trata de repetir intencionalmente las conductas deseadas, para conseguir:

- Aprender nuevos hábitos
- Desaprender viejos hábitos indeseables
- Hacer que todo ello se adhiera a tu memoria, hasta desarrollar tu sensación de maestría

### **Como te ayuda el mindfulness a interactuar con el narcisista**

Ser capaces de prestar atención a voluntad es crucial. Por ejemplo, si eres plenamente consciente de tus hombros caídos mientras te acercas con resignación (e indefensión) a otra interacción conflictiva con el N, es más probable que puedas ayudarte a ti misma a actuar en formas deseables. Quizá puedes:

- Asumir una posición corporal que facilite la seguridad en ti misma, como elevar el mentón, y echar los hombros hacia atrás
- Dirigir tu conciencia hacia tu respiración y hacia tus sensaciones internas
- Recordarte a ti misma a que el N solo es un ser humano imperfecto más y que tú puedes elegir como respondes a sus comportamientos molestos

Con tu cuerpo y tu mente bien sintonizados y con una evaluación más realista de la situación, estarás libre de los deberías y de otros automatismos, vinculados a tus viejos esquemas. Podrás recordarte a ti misma que estás bien y podrás sentirlo así.

Con una mayor empatía hacia la vergüenza y la defectuosidad subyacente del N, tendrás la suficiente confianza en ti misma para confrontarlo con tacto cuando “se pase”.

Al ser más consciente de tus reacciones automáticas, podrás reconocer que:

- Un sentimiento de malestar repentino puede indicar que se te está activando un esquema
- Los pensamientos-sentimientos activados en ti, pueden no tener relación con la situación actual

Ahora tienes diferentes opciones: tienes derechos y puedes responder como más te convenga

Para mejorar tu conciencia hay que practicar. Igual que hacer ejercicio desarrolla tus músculos, la práctica del mindfulness te ayudara a percibir con más claridad tus sensaciones, sentimientos y pensamientos. Y ello te hará más libre para responder a las situaciones conflictivas como realmente quieres, sin tener que seguir ciegamente el dictado de tus esquemas disfuncionales.

Ejercicio 6. Como implicar a tu cerebro consciente (grabar texto siguiente, en audio, con tu propia voz)

Adopta una posición cómoda, sentada en posición de meditación, tumbada o recostada, en un lugar tranquilo y silencioso. Mejor con los ojos cerrados.

Dirige tu atención a la respiración y, sin forzarla, mantén el ritmo natural de tu respiración y céntrate a su vez en los aspectos siguientes:

- Con la primera inhalación, observa cómo tu estómago y tu abdomen se expanden y después vuelven a su posición inicial, al vaciar el aire.
- Con la segunda inhalación, sintoniza con la expansión y contracción de tus pulmones
- Con la tercera inhalación, siente el aire fresco que entra por los orificios de tu nariz, mientras inspiras, y el calor del aire cuando sale.

Repite el proceso anterior tres veces, notando la subida y bajada del abdomen, los pulmones expandiéndose y contrayéndose, y la temperatura del aire mientras lo inhalas y exhalas.

Nota los sonidos de tu entorno. Permíteles entrar en tu conciencia con precisión y sin juicios. Etiqueta cada uno de ellos, desde los más fuertes o evidentes que puedan surgir, hasta los más sutiles. Observa como aparecen en tu conciencia y como van transformándose hasta desaparecer.

Invita a tus fosas nasales a unirse a tu práctica, notando cualquier olor claro o sutil que haya en el ambiente

Dirige ahora tu atención hacia a las sensaciones de cualquier cosa con la que estés en contacto físico. Nota la ropa sobre tu piel, la brisa acariciando tu cara, la textura de la superficie o la firmeza del cojín en el que e estés sentada, la sensación del suelo bajo tus pies o la arena entre los dedos de tus pies.

Ahora dirige tu atención a tu mundo interior, el mundo bajo la superficie de tu piel. Si es posible, haz algunos estiramientos sencillos, acompañados de respiraciones lentas y agradables. Comenzando por la coronilla, explora lentamente todo tu cuerpo, de arriba a abajo, incluyendo cara, cuello, extremidades y dedos de los pies y manos. Y toma nota de las sensaciones en tus músculos y en tus vísceras: como energía, fatiga, opresión, hormigueo, dolor, entumecimiento, fuerza, debilidad,... Solo fíjate en ellas. Obsérvalas.

Sé consciente de las respuestas emocionales que emergen en tu interior.

Puede que notes que tus sensaciones internas emiten una resonancia de tristeza, miedo, rabia, paz o bienestar. Nota esto, etiquétalo y permite que tu atención se pose tranquilamente sobre ello, observándolo sin valorarlo.

Trata de mantener una postura de apertura y ecuanimidad, siguiendo las instrucciones y observando lo que aparece en tu conciencia, sin juzgarlo ni dejarte atrapar por los automatismos de tu mente.

Los pensamientos distractores intentaran seducirte y alejarte de la práctica. Cuando suceda eso: nótalos, etiquétalos reconócelos y vuelve tu atención a tu respiración, a seguir las instrucciones del audio o a la práctica que llevas a cabo en ese momento: observalo, déjalo ir y vuelve a tu práctica.

Si te invaden pensamientos dirigidos por tus esquemas disfuncionales, como “nada me ayudará jamás a satisfacer mis necesidades” o “estoy destinada a estar siempre sola e insatisfecha”, obsérvalos, etiquétalos y diferencia entre el pasado y el presente. Observa que estás teniendo un pensamiento conocido y evalúa si puede estar relacionado con un tema y un esquema antiguo, quizá de tu niñez. Si es así, identifícalo etiquétalo y reconoce que entiendes de donde proviene (p ej., sé que este es el esquema de exclusión social, que me hace sentir a la niña triste y solitaria que hay en mí, que no recibió el afecto y la empatía que necesitaba; y que cuando se activa, me hace sentir como si fuese incapaz de relacionarme bien con los demás”).

Señala la diferencia diciéndote: “Pero aquello fue entonces y esto es ahora”. Y, seguidamente, déjalo ir y vuelve a tú práctica.

Algunos pensamientos relacionados con esquemas, pueden ser obstinados y persistentes. Cuando ocurra así, centrar tu atención en tu respiración te ayudara a centrarte en la práctica y a dejarlos ir.

Cuando te sientas muy distraída, vuelve a prestar atención a tu respiración de la manera descrita al inicio del ejercicio, notando como se eleva y desciende tu abdomen, como se expanden y contraen tus pulmones y la temperatura del aire mientras inhalas y exhalas.

## **Las recompensas del mindfulness**

Nuestros recuerdos se almacenan en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo, y pueden activarse por cualquier estímulo. Al entrenar nuestra capacidad de prestar atención, el mindfulness nos ayuda a discernir mejor entre lo verdadero y la ficción; entre lo antiguo y lo actual.

Siegel explica que, en un estado atento, el cerebro es capaz de tener una conciencia reflexiva que nos permite observar nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones, integrándolos en la totalidad de nuestra mente y nuestro cuerpo. Pero sin una intención consciente, funcionamos desde la actividad mental automática.

Igual que cuidar tu cuerpo con la alimentación y el ejercicio adecuados, suele recompensarte con mayor salud, energía y longevidad, prestar atención a tus pensamientos, emociones y sensaciones te recompensará con un despertador que te alerte de:

- Los deliciosos momentos que vale la pena captar

- Las distorsiones intrusivas que vale la pena descartar , por ej., cuando trates con tu N

También se ha comparado la práctica del mindfulness con construirte un paracaídas que te protegerá cuando afrontes situaciones adversas (como los comportamientos difíciles de tu N).

## **Facetas comunes del narcisismo y cómo tratar con ellas**

**Narcisista presumido**, que busca impresionarte para inducirte a alabarlo o adularlo.

Ignora sus peticiones de alabanzas y ofrécele una retroalimentación positiva por los detalles sencillos de la interacción. Por ejemplo, en vez de decirle “No sé cómo lo haces todo”, dile: “Te agradezco que me hayas llamado para comer. Es agradable que se acuerden de uno”.

Concederle cierto reconocimiento honesto y modesto. Por ej., si se vanagloria de su altruismo, decirle “Que agradable para ti poder ayudar a otros”.

Con franqueza y maestría, evitarás las trampas de tus propios esquemas y tampoco te dejarás cegar por el esplendor de su ego. Así, tu amabilidad sincera podrá llegar a la parte del N que anhela ser aceptado, por comportamientos normales, no grandiosos.

**Narcisista matón**, que desconfía de la gente y de sus motivaciones, e intenta protegerse a sí mismo siendo crítico y controlando a los demás.

Con tu clara comprensión de lo que ocurre en ese momento en ti y en el N y con las nuevas habilidades adquiridas, serás capaz de mirar al matón a los ojos y procederás cuidadosamente, de forma segura y amable, a hacerle saber cómo te hacen sentir sus palabras y sus acciones. Por ejemplo:

- Si es un colega que te critica hostilmente, puedes decirle: “Me resulta muy molesto y me parece inaceptable, que me hables en ese tono de voz, criticando mi trabajo. No creo que quieras hacerme daño, pero a veces eres demasiado crítico, de forma que creas malestar y no es útil”.
- Si es tu pareja, que acaba de entrar en modo matón porque le ha parecido que no le prestabas atención en una reunión social, puedes decirle “Me importa cómo te sientes y no quiero hacer que sientas que te ignoro. Puedo entender que te molestes y que quieras que yo esté más atenta. Pero puedes decírmelo sin insultarme. No es útil para nosotros y no es aceptable”.

Así, habrás evitado tu antigua tendencia a contraatacar, a ceder sometiéndote, a disculparte, huir o llorar, ante su comportamiento hostil. Envuelta en el abrazo reconfortante de tu yo asertivo-autocompasivo, te sentirás revestida de valor e integridad.

## **Narcisista con derechos especiales**

Se comporta como si fuese superior; siente que debe ser tratado de forma diferente a los demás; tiene problemas para aceptar que le digan que no; no reconoce lo inadecuado de sus acciones a menudo agresivas y exigentes; no está interesado en los sentimientos del otro, y no puede comprender y apreciar el valor de la empatía.

Desde tu clara comprensión del momento presente disipas el calor que te sube al rostro, respiras, calmas tus nervios, y procedes a hacerle saber la cruda realidad. Por ejemplo, si llega 30m tarde a una cita con amigos, sin llamar para avisar, y cuando uno de ellos le reprocha su tardanza, le responde airadamente; puedes llamarlo aparte y decirle: “Esto me resulta muy incómodo y vergonzoso. Es decepcionante que no respetes los sentimientos ajenos y que actúes como te parece sin tenernos en cuenta. Me gustaría que lo hablemos luego cuando estemos tranquilos”.

## **CAP. 7. CONFRONTACION EMPÁTICA (ASERTIVIDAD-EMPATIA) Y MINDFULNESS**

Aunque tu N sea agradable y encantador buena parte del tiempo, cuando está en modo Mr. Hyde puedes sentirte como si estuvieses con tu enemigo. Se activan tus esquemas y quedas bloqueada y al límite. Si te sientes furiosa, la ira genera una coraza momentánea frente al comportamiento degradante

del N, pero es agotadora para ti, y acabas sintiéndote indefensa y rindiéndote ante las maniobras ofensivas del N, esperando que vuelva al modo amable-encantador-generoso.

Pero si adquieres las habilidades adecuadas de asertividad, empatía y mindfulness, puedes permanecer serena e inquebrantable en el centro de la tormenta.

No necesitas comprometer tus valores ni tu integridad ante sus demandas. Tienes derechos, necesidades y deseos válidos. ¡Sé asertiva! ¡Defiéndete!

## **Empatía y compasión**

La empatía es la capacidad de entender de manera “sentida” la experiencia emocional, mental y física de otra persona. No implica estar de acuerdo, ni tolerar o apoyar sus conductas y emociones. Es como si pudieses sentir la experiencia del N resonando dentro de ti. Estás sintonizada.

La compasión añade a ese tipo de conciencia empática, el deseo de consolar, reconfortar y aliviar el sufrimiento. Va más allá de la empatía. Deseas hacer algo para ayudarle.

Ser empático y compasivo con un N no es fácil porque en pocas ocasiones muestran su vulnerabilidad, pero es la principal herramienta para ayudarle a mejorar.

## **Sentirse sentido**

La evolución sana de niño a adulto depende de que el cuidador le brinde una conexión emocional sintonizada (con empatía). Por ej., la niña mira a su madre en busca de consuelo y aprobación. La madre refleja que entiende su experiencia (de miedo, alegría, confusión, tristeza,...). Acepta y valida sus sentimientos y necesidades, y le ayuda a entender lo que está pasando dentro de ella.

Cuando no se cubre esa necesidad de conexión sintonizada, la experiencia de la niña de sentirse incomprendida, sola o incluso avergonzada por sentir ese anhelo de conexión, puede hacer que se etiquete a sí misma como débil, tonta o indigna de ser amada. Y todo ello puede llevarla a asumir patrones de conductas contraproducentes como desapego o evitación, y puede dificultar su relación con los demás, por ejemplo, propiciando que llegue a ser víctima de acoso.

Sentir que los demás te comprenden es una necesidad humana muy subestimada, que es crucial para cultivar una conciencia empática, y para lograr un desarrollo emocional e interpersonal sano<sup>17</sup>.

Al N le preocupa el interés de los demás, aunque no lo maneja de forma sana, por ejemplo:

- Lucha por recibir derechos especiales, como prueba de su éxito y de lo extraordinario que es.
- Se exige autonomía emocional, sintiéndose orgulloso de no necesitar a nadie.
- En vez de sintonizar con los demás, permanece atrapado en su búsqueda de aprobación.

Estas dificultades se deben en parte a que al no haber podido satisfacer su necesidad de experimentar suficiente conexión emocional sintonizada, no sabe ser empático con los demás.

La empatía es esencial para relacionarnos bien con los demás.

Si tienes que tratar con un N o eliges hacerlo así, tu empatía hacia él te facilitara las cosas ya que:

- podrás entenderlo y sentir compasión por él; pero sin ceder ni renunciar a tus derechos.
- al desactivar tus propios esquemas disfuncionales, podrás mantener tu autoestima y ser más asertiva.

La empatía es el antídoto que necesitas para mantenerte firme, exigirle responsabilidad y no sentírte responsable de sus problemas; todo ello sin rabia, defensividad ni sumisión.

Las investigaciones sobre empatía indican el papel de la biología, los rasgos de personalidad y las emociones. Se cree que en el N, su necesidad de protegerse lo mantiene separado de la posibilidad de ser empático. Por ej., si le expresas tu dolor por su comportamiento con lágrimas en los ojos, sus

---

<sup>17</sup> Según la teoría de la autodeterminación la conexión social es una de las necesidades básicas que al ser cubiertas permiten el desarrollo de una autoestima sana.

esquemas y su estado emocional alterado, pueden impedirle sentir empatía. Puede pasar a su modo de “superioridad moral”, suspirando enfadado y diciéndote con desprecio: “Que ridículo que te pongas así”. Y si te quejas de su desdén puede acusarte de estás tratando de que se sienta mal consigo mismo.

## **Ser el espejo del otro**

Las experiencias humanas compartidas son oportunidades para aprender esquemas nuevos-deseables y dejar ir los viejos-contraproducentes. Cuando nuestra visión mental es clara, podemos ver y sentir las fortalezas y luchas de los otros.

Cuando en una relación aparece esa claridad y esa empatía, las personas se convierten en espejos unas de otras. A todos nos hace crecer el ver una representación correcta de uno mismo reflejada y mantenida en la mente y el corazón de nuestra pareja. Todos queremos sentirnos entendidos; en vez de sentirnos juzgados, ignorados o menospreciados por ser quienes somos o por como experimentamos el mundo o respondemos a él.

Para tratar al N hay que asumir un enfoque equilibrado en el que incluyas lo siguiente:

- Celebrar las pequeñas victorias en su toma de conciencia de su problema y sus pequeños cambios de conducta, diciéndole, p. ej., “Veo que te estás esforzando en ser más considerado con mis opiniones y mis sentimientos, como...”, “Te lo agradezco, me hace sentir mejor contigo. Creo que conviene que sigamos esforzándonos en mejorar”, etc. Se trata de “encender la antorcha y liderar el camino del cambio, para facilitar que éste ocurra”; de darle empatía para poder recibirla después.
- Intentar sentir su mundo interior. Por ejemplo, cuando empiece a hablarte hostilmente puedes superponer la cara del niño solitario que se sentía rechazado, sobre la del N que tienes delante. Intentar imaginar las experiencias y las emociones dolorosas de ese niño; su sensación de ser defectuoso, de vergüenza, soledad y vacío emocional; las condiciones que tuvo que cumplir para obtener amor, aprobación o respeto (p ej. con sus compañeros de colegio acosadores); todo ello, quizá mezclado con mensajes puntuales de que él era el mejor, que era extraordinario, etc. Conectar con empatía y abrazar a ese niño, que el N no puede soportar sentir de forma consciente.

## **Reeducación** (reparentalización de Young)

Al reeducar al N se busca nutrir al niño que se siente solo y con carencias, guiándolo y poniéndole límites, con cariño y firmeza.

Evocar empatía y quizá compasión por el niño interior del N es muy útil para mantener el rumbo cuando él empiece a desviarse.

Recomienda conseguir una foto del N de cuando era niño y otra de ti misma de niña, plastificarlas y usarlas como ayuda visual para manejar tu relación con el N, y para recordarte que la parte vulnerable de ti misma también necesita tu compasión y tus cuidados.

Asociar la imagen del niño vulnerable, sobrepuesta a la imagen del N en acción, te ayudará a recordar que lo que activa o mantiene los comportamientos N es su tendencia automática a evitar los sentimientos dolorosos asociados a su niño vulnerable.

Visualiza siempre que sea oportuno a ese niño asustado, triste, con carencias; aunque también malcriado, a veces; ayudándote con la imagen de la foto de cuando era un niño.

## **Mantener a raya al narcisista**

Para mantener a raya al N conviene dar los pasos siguientes:

- Confrontarlo con sus comportamientos molestos, siendo asertiva con él desde la posición empática (p ej., pidiéndole un cambio de conducta)<sup>18</sup>
- Diferenciar culpa de responsabilidad (el N no es culpable de sus esquemas, pero sí que es responsable de cómo los maneja)
- Establecer límites y reglas de reciprocidad
- Promover que tenga una conciencia realista de sí mismo, reduciendo sus distorsiones narcisistas, y reforzar esa conciencia realista con comentarios positivos

Por ej. Si el N llega tarde y, sin saludarte, empieza a mostrar su enfado, y te surgen pensamientos e imágenes agresivas, puedes hacer lo siguiente:

- Guarda un momento de silencio, mientras le das la oportunidad de darse cuenta de su inadecuación y recobras tu compostura
- Recuérdate a ti misma que su comportamiento molesto no tiene que ver contigo, sino que se debe a que se han activado sus esquemas N
- Míralo un momento, para intentar ver al niño vulnerable (o malcriado) bajo su apariencia antipática
- Exprésale lo que quieres decirle, en tono firme y amable (asertivo y empático): Por ejemplo: “Entiendo lo importante que es para ti. Pero es difícil para mí mantener la calma y los sentimientos positivos hacia ti, cuando eres tan crítico y hostil conmigo. Necesito que te comuniques con más consideración hacia mis sentimientos. Teniendo esto en cuenta, cuando te calmes, te agradecería una disculpa”.
- Si responde mal, seguir diciéndole: “No te estoy culpando por cosas que no dependen de ti, Tampoco es culpa tuya que te sientas enfadado. Pero sí que es responsabilidad tuya el aprender a expresar esos sentimientos sin atacarme, culparme ni despreciarme. Hacerlo de otro modo es inaceptable, porque me hace daño a mí y daña nuestra relación”.

Mientras tanto, en tu interior:

- Te mantienes serena, dentro del “refugio a prueba de esquemas” de tu mente estable, que es capaz de discernir con sabiduría<sup>19</sup>.
- Observas como has manejado la conducta difícil del N que, en el pasado, te habría llevado a mostrarte furiosa y a sentirte triste, indefensa o desolada.
- Enfatizas la responsabilidad por encima de la culpa; destacas la validez de tus necesidades, y ofreces comprensión y generosidad al niño vulnerable del N, que busca aprecio

Al principio te costará. Cambiar hábitos firmemente arraigados e instaurar otros nuevos requiere mucha práctica, repetición, tiempo y esfuerzos persistentes. Pero vale la pena.

### **Establecer límites. Confrontación empática (asertividad y empatía)**

¿Cómo podemos establecer límites a un N?

Por ejemplo, pides a tu suegra N que cuide a tu bebé por una emergencia laboral. La llamas a casa para saber del bebé y te dice que ha cambiado de sitio los muebles de la habitación del niño.

Intentas comprender su comportamiento y las raíces del mismo por sus experiencias pasadas. Pero la responsabilizas por su conducta inadecuada en el ahora. Le dices cuanto agradeces su ayuda y abordas su comportamiento inadecuado, diciéndole, por ejemplo:

“Aprecio lo importante que es para ti organizar bien tu casa. Pero te agradeceríamos que no intentes imponernos tus normas. Estoy encantada de que el bebé y tú tengáis una buena relación, pero por

<sup>18</sup> Las *peticiones de cambio de conducta*, y otras estrategias que combinan la empatía y la asertividad, se explican en el libro *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Ver: <https://eliarocapsicologa.wordpress.com/como-mejorar-tus-habilidades-sociales/>

<sup>19</sup> La práctica regular de mindfulness, te ayudara a estar presente, en tu mente calmada, en situaciones difíciles como estas.

favor, respeta nuestras decisiones sobre su crianza y sobre nuestro hogar, aunque no estés de acuerdo con ellas. Si no estás segura de algo, por favor, pregúntanoslo con toda confianza. Esto nos ayudara a sentirnos y llevarnos mejor”.

Si la N se burla o te ignora, puedes decirle: “Sé que no estas acostumbrada a que la gente te cuestione y no pretendo tener un debate; pero este asunto no es negociable. Si te molesta, lo siento, no es mi intención”.

Si responde agresivamente le dices que no vas a tolerar ese trato. Mantén la calma y dile: “Esta conversación no puede seguir si me tratas así”. Si persiste cuelga o aléjate. Al menos tú sabrás que has intentado mejorar la relación con empatía y asertividad.

### **Establecer reglas de reciprocidad**

Por ejemplo: tu pareja se empeña en ir siempre a un restaurante que a ti no te gusta, y al intentar negociarlo el responde mal, de forma prepotente y hostil.

Esperas dos segundos mientras visualizas su imagen de niño vulnerable. Ese niño al que no enseñaron a compartir, ni a resolver los conflictos de forma amable.

Reflexionas sobre tu propia imagen de niña vulnerable. Sonríes por dentro al niño del N y a tu propia niña interior, respiras hondo con calma y le dices; “Juan, creo que debemos hablar sobre lo que acaba de pasar. Sé cuánto te gusta cenar en...A mí a veces también me gusta...”.

Si desvía su mirada dile: “Te agradecería que me mires cuando te hablo, como hago yo contigo. Y que me hables amablemente, como te hablo yo. Gracias”. Y sigues diciéndole: “Si estamos juntos necesitamos saber y sentir que los dos somos importantes, que el otro nos escucha y tiene en cuenta nuestros deseos y opiniones. A veces parece que hay normas diferentes para cada uno y eso no puede ser”...

### **Reforzar los comportamientos deseables con comentarios positivos**

Por ejemplo, Estás preparando una cena familiar. Te llama tu hermano N que siempre llega tarde sin avisar y sin disculparse. Te pide disculpas por retrasarse por un tema importante y te pregunta si puede llevar algo. Le agradeces que avise y que pregunte si lleva algo. Le pides que traiga unos cubiertos que faltan y le dices que últimamente lo ves muy detallista y que se lo agradeces y te sientes bien por ello.

Del mismo modo, cuando exprese modestia o vulnerabilidad, expresarle tu valoración positiva por lo que acaba de expresar.

Es decir, señalas lo positivo, reforzando así cualquier esfuerzo o cualquier conducta amable, lo que le ayudará a sentir que es querible por sus comportamientos normales.

### **Integrar compasión y asertividad**

Llegas a casa tarde desde el trabajo y tu esposo se muestra hostil-airado por tu tardanza.

Sientes las sensaciones internas típicas de lucha, huida o rendición. Si estás demasiado alterada, te conviene aplicar el “tiempo fuera”.

Cuando estés calmada, mírale a los ojos (recordando su niño interior que luchaba contra sus sentimientos de soledad y baja autoestima). Recuerda también escenas de tu propia niñez (cuando no sabías ser asertiva ni confiar en tus emociones), y tu decisión de ser amable y asertiva ahora.

Seguidamente, le explicas: “No me creo tus palabras hostiles. Sé lo difícil que es para ti decirme que me echas de menos cuando llego tarde. Pero no hay necesidad de insultarme; no ayuda a que estemos mejor si me tratas así. Si te enfadas y me amenazas, me siento dolida y enfadada”.

Te mira con incredulidad porque no le has respondido de la forma habitual, con lucha, huida o rendición. Mientras tanto, puedes “ver al niño enfadado y desearle en secreto que sus padres lo abracen”.

Le dices: “Entiendo que te sientas enfadado. Pero la forma en que lo expresas solo me aleja de ti. Creo que quieres que te escuche y que te quiera”.

Has llegado hasta él. Has sacado al niño vulnerable de debajo de la máscara del enfado. Has conseguido entender la vulnerabilidad de los dos. Te has enfrentado al dragón de fuego con el arma de la compasión. Le agradeces que te haya escuchado. Reconoces sus sentimientos.

Una vez que desarrolles la capacidad de integrar el mindfulness, la empatía y la defensa de tus derechos razonables, verás que la confrontación empática es la herramienta más eficaz.

### **Mejorar tu capacidad de influir en él para promover el cambio**

Lograr que un N desee cambiar es difícil. Para ello hace falta tener capacidad de influir en él. Es decir, poder establecer consecuencias importantes (como pérdidas de algo o alguien importante para él).

Haz que valore tu relación y que no quiera perderla. Para ello:

- Sé agradable y reforzante más que aversiva.
- Concédete el beneficio de la duda o la presunción de inocencia<sup>20</sup>, diciéndole, por ej.: “seguramente no quisiste hacerme daño, no tuviste en cuenta...”, “tu intención era buena...”
- Hacerle ver que ser amable contigo mejorará también su relación y su imagen ante los demás, p ej., habituándose a cuidar las formas. Puedes decirle: “los que no te conocen tanto como yo, pueden verte como arrogante y pueden pensar que no les importas tanto como para decírtelo”.
- Si sientes mucha ira, hacer un *tiempo fuera* y después, cuando estés tranquila, aplicar lo anterior.
- Centrarte en tu respiración y otras estrategias de mindfulness
- Facilita tu respuesta asertiva y empática utilizando tarjetas con un resumen de las estrategias a utilizar (en el cuadro siguiente se expone la tarjeta completada por una cliente).

#### Ejemplo de tarjeta para afrontar esquemas (míos y de mi N)

Soy consciente de que me siento furiosa con el N

Se me están activando mis esquemas de carencias emocionales y de

Quiero gritar y castigarlo

Estos son los sentimientos de la niña indefensa que tuvo que hacer esfuerzos inmensos para sentirse apreciada.

Pero ahora tengo más opciones.

Lanzarle mi rabia al N no es mi mejor opción. Tengo derecho a enfadarme pero no tengo por qué sobreidentificarme con mi enfado y dejarme llevar por él

Soy una adulta capaz, que entiende los problemas y las rarezas del N y los míos propios.

Puedo ser una portavoz eficaz para mis sentimientos y una buena defensora de mi yo-vulnerable.

Quiero defenderme a mi misma, sin atacar al N

Para calmarme, puedo hacer un tiempo fuera y mientras tanto:

- Escribir en mi diario un momento
- Llamar o escribir al amigo que siempre me ayuda a clamarme
- Escribir y practicar lo que me gustaría comunicarle y cómo me gustaría decírselo cuando estemos tranquilos

<sup>20</sup> Recuerda la frase: “Si ves que la hierba brota en tu jardín, no pienses que quiere destrozarlo, piensa que quiere vivir.”

## ANEXO I. CUESTIONARIO DE ESQUEMAS DISFUNCIONALES (NARCISIMO Y OTROS)

Piensa en la respuesta, de la columna de la izquierda, que mejor pueda describir tu experiencia, asignando a cada ítem un número (1 a 6) en las casillas de la derecha

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1. Totalmente falso          | 4. En ocasiones, verdadero       |
| 2. Falso la mayoría de veces | 5. La mayoría de veces verdadero |
| 3. Más verdadero que falso   | 6. Me describe perfectamente     |

	En mi niñez, hasta los 11 años	En la actualidad
1. Me aferro a las personas más próximas porque temo que me dejen		
2. Me preocupa mucho que las personas que quiero encuentren alguien mejor y me abandonen		
3. Suelo estar pendiente de describir los motivos ocultos de las personas. No confío en los demás fácilmente		
4. Cuando estoy con los demás, siento que no puedo bajar la guardia o que me harán daño		
5. La sensación de peligro que tengo es más intensa de lo normal y pienso que enfermaré o que me ocurrirá algo malo		
6. Me preocupa que yo o mi familia nos quedemos sin dinero y que dependamos de los demás		
7. Siento que no puedo arreglármelas por mí mismo y que necesito a las otras personas para ayudarme a sobrevivir		
8. Mis padres y yo tendemos a implicarnos demasiado en la vida y en los problemas del otro		
9. No he tenido a nadie que me cuide, con quien compartir o que se preocupe realmente de lo que me ocurre		
10. Las personas más próximas no han estado a mi lado para ayudarme con mis necesidades emocionales de comprensión, empatía consejo y apoyo		
11. Siento como si no perteneciera a ningún grupo. Soy diferente. En realidad, no encajo		
12. Soy feo y aburrido. No se nunca que decir en las situaciones sociales		
13. Ninguna persona que me atraiga podría quererme si conociera todos mis defectos		
14. Me avergüenzo de mí mismo. No merezco el amor, la atención y el respeto de los demás		
15. No soy tan inteligente o competente como la mayoría de personas (en mi trabajo o en la escuela)		
16. A menudo me siento inútil porque no puedo compararme con los demás en términos de aptitudes, inteligencia y éxito		
17. Siento que si no cedo ante los deseos de los demás me humillaran o me rechazaran de alguna manera		
18. Las personas me dicen que hago demasiadas cosas por los demás y muy pocas por mí		

19. Intento dar lo mejor de mí. No puedo soportar que las cosas que hago estén simplemente bien. Me gusta ser el número uno en todo		
20. Tengo tantas obligaciones que apenas tengo tiempo para relajarme y divertirme		
21. Siento que no debería seguir las reglas y costumbres habituales		
22. Soy superior a los demás		

En el cuadro siguiente aparecen: en la columna de la izquierda los esquemas disfuncionales más comunes y, en la columna del centro, los pares de ítems relacionados con cada uno de esos esquemas. En la columna de la derecha anota las puntuaciones obtenidas en cada par de ítems, entre 4 y 6

Esquemas disfuncionales del cuestionario de Young	Pares de ítems, correspondientes a cada esquema	Anota, por cada esquema y par de ítems, las puntuaciones obtenidas entre 4 y 6
Abandono	1 y 2	
Desconfianza-abusos	3 y 4	
Dependencia	5 y 6	
Vulnerabilidad	7 y 8	
Privación emocional	9 y 10	
Exclusión social	11 y 12	
Imperfección	13 y 14	
Fracaso	15 y 16	
Subyugación	17 y 18	
Normas inalcanzables	19 y 20	
Grandiosidad	21 y 22	

Las puntuaciones (de 4, 5 o 6) registradas en las casillas de la derecha, pueden indicar que tienes el esquema relacionado con ellos.

## ANEXO II. CUADRO-RESUMEN: ESQUEMAS (NARCISISMO Y OTROS) Y MODOS DE AFRONTAMIENTO

Además de conocer los esquemas disfuncionales básicos, hay que conocer los modos de afrontamiento disfuncional de estos esquemas, que pueden ser:

- Rendirte al esquema, dejándote llevar por el
- Evitarlo de forma disfuncional (p. ej., abusar del alcohol para evitar tus sentimientos de exclusión social)
- Sobre compensarlo

El siguiente cuadro incluye los principales esquemas disfuncionales, y ejemplos de sus tres formas típicas de afrontamiento disfuncional

Esquema	Rendición	Evitación	Sobrecompensación
Abandono inestabilidad	Selecciona parejas y personas significativas que so están disponibles o que no son previsibles	Evita completamente las relaciones íntimas por miedo al abandono Bebe a solas	Se aferra y agobia a la pareja hasta el punto de alejarla Ataca a la pareja incluso ante las separaciones más leves
Desconfianza /abuso	Selecciona parejas y personas significativas abusadoras y permite el maltrato	Evita la aproximación a los demás en la vida personal y profesional	Maltrata o explota a los demás

	Hipervigilante y suspicaz	No se muestra confiado ni habla de sí mismo	Actúa de modo excesivamente confiado
Privación emocional	Selecciona parejas y personas emocionalmente frías y distantes Desanima las muestras emocionales de los demás	Evita completamente las relaciones íntimas Se retira y aísla	Actúa de modo emocionalmente demandante con la pareja y los amigos próximos, para que satisfagan sus deseos o necesidades
Imperfección-vergüenza	escoge amigos y parejas críticos y con tendencia al rechazo los decepciona Se menosprecia	Evita expresar pensamientos y sentimientos auténticos No permite que los demás se aproximen por temor al rechazo	Se muestra crítico o superior a los demás, trata de presentarse como perfecto
Aislamiento social/alienación	En los encuentros sociales se queda en la periferia, no participa plenamente Se centra en las diferencias con los demás, no en las similitudes	Evita las situaciones sociales y los grupos Pasa a solas la mayor parte del tiempo	Se convierte en otro para adaptarse a los grupos (hace lo que cree que los demás esperan de él); pero sigue sintiéndose diferente y alienado
Dependencia/incompetencia	Pide demasiada ayuda Contrasta sus decisiones con los demás Escoge parejas muy protectoras que le resuelven cualquier problema	Postpone las decisiones Evita actuar con independencia o adoptar las responsabilidades normales	Muestra tanta confianza en sí mismo, que no pide ayuda a nadie ni cuando sería recomendable hacerlo (contradependiente)
Vulnerabilidad al peligro o la enfermedad	Preocupación constante por si va a ocurrir una catástrofe (p ej., lee obsesivamente sobre ello) y lo anticipa en la vida cotidiana	Evita acudir a lugares que no parezcan ser totalmente "seguros"	Actúa de forma arriesgada sin preocuparse del peligro "contrafóbico"
Apego confuso/yo inmaduro	Cuenta todo a su madre, incluso de adulto Vive a través de la pareja No desarrolla una identidad propia	Evita la intimidación Permanece independiente Evita a las personas que prefieren la individualidad al apego excesivo	Se presenta como excesivamente autónomo Trata de ser lo opuesto a otras personas significativas en todos los aspectos
Fracaso	Efectúa las tareas de modo desganado o caprichoso Se compara con los demás de modo desfavorable para él	Evita completamente los trabajos que impliquen algún desafío Postpone las tareas	Quita valor a los logros ajenos Se convierte en alguien perfeccionista, para compensar su sensación de fracaso
Grandiosidad/Derechos especiales	Egoísta, poca empatía Se siente superior Fanfarronea sobre sus logros Relaciones desiguales y distantes con parejas y personas significativas	Evita situaciones en las que no pueda sobresalir o parecer excelente	Atiende excesivamente las necesidades ajenas Hace donaciones, regalos o contribuciones caritativas extravagantes para enmascarar su conducta egoísta

Insuficiente autocontrol autodisciplina	Ejecuta tareas de modo despreocupado Abandona fácilmente las rutinas cotidianas Poco control de emociones e impulsos	No trabaja Abandona los estudios No se establece objetivos a largo plazo	Se convierte en alguien con excesivo autocontrol o autodisciplina Esfuerzos intensos a corto plazo para ejercer autocontrol
subyugación	Escoge parejas y amigos dominantes y controladores Deja que los demás controlen las situaciones o tomen las decisiones	Evita completamente las relaciones Evita situaciones que puedan suponer conflictos con otros (p ej., si sus deseos son diferentes)	Se rebela contra la autoridad Actúa de modo pasivo-agresivo o rebelde
autosacrificio	Hace demasiado por los demás y no hace bastante para sí mismo autonegación	Evita las relaciones próximas y las situaciones que conlleven dar o recibir	Enfado con personas próximas por no corresponder o agradecer por su entrega Da lo menos posible a los demás
Búsqueda de aprobación reconocimiento	Actúa para impresionar a los demás	Evita interactuar con aquellos cuya aprobación anhela por temor a su rechazo	Actúa en formas que provocan la desaprobación de aquellos a los que admira Permanece oculto
Negatividad pesimismo	Se centra en lo negativo, ignora lo positivo. Espera lo peor Preocupación constante Va demasiado lejos por evitar resultados negativos	Bebe para ahogar sus sentimientos pesimistas y su infelicidad Mantiene expectativas bajas. No espera demasiado	Es excesivamente optimista Niega las realidades desagradables
Inhibición emocional	Mantiene actitud calmada, emocionalmente plana Prefiere la razón y el orden a los sentimientos	Evita las situaciones en las que se expresen sentimientos positivos o negativos, o que requieran conductas desinhibidas	Trata de ser "el centro de la fiesta", incluso aunque sea de manera forzada y antinatural. A veces bajo el efecto del alcohol o similares
Metas inalcanzables	Destina demasiado tiempo y esfuerzo para y tratar de ser perfecto Estándares demasiado elevados para sí mismo y para los demás	Evita o pospone las situaciones y tareas cuya ejecución se juzgara Evita situaciones por no arriesgarse a fracasar Relega otras necesidades	Se despreocupa de las normas Ejecuta las tareas sin ningún cuidado o atención
Castigo	Se trata a sí mismo y a los demás de forma punitiva y dura ("deberías")	Evita a los demás por miedo a ser castigado Evita situaciones que conlleven evaluación por miedo al castigo	Se comporta de un modo excesivamente indulgente (aunque por dentro se sienta furioso y vengativo)

Material complementario del libro *Estrategias para mejorar la autoestima*. Ver más en:  
<https://eliarocapsicologa.wordpress.com/estrategias-para-mejorar-la-autoestima/>