

## Prefacio

### Por qué es necesario este libro

No hace falta ir demasiado lejos para encontrarnos con el narcisismo. Aparece en los titulares de las noticias referentes a nuestros dirigentes políticos, en los comentarios sobre los *influencers* de las redes sociales y en los debates *online* sobre relaciones manipuladoras entre amigos, familiares, parejas, compañeros de trabajo y organizaciones. El término *narcisista* –definido, por lo general, como la persona que tiene un exagerado interés o admiración por sí misma– genera hasta un millón de búsquedas mensuales en Internet, donde decenas de miles de personas buscan información relacionada con «rasgos narcisistas», «comportamiento narcisista» y «síntomas de narcisismo». También son cientos las personas que desean obtener un conocimiento específico de si están «casados con un narcisista» y cómo «tratar con un narcisista». El *narcisismo* es un término familiar en nuestra época, y queremos saber qué significa en nuestra vida. La buena noticia es que, en el mundo de la investigación, entendemos ahora mucho más sobre el tema que hace veinte, diez e incluso cinco años.

Al mismo tiempo, cuando hablo con la gente sobre el narcisismo y cómo afecta a nuestra vida, percibo que existe una gran brecha entre la forma en que pienso sobre el narcisismo, como alguien que hace investigación científica sobre el tema, y la manera en que el término se utiliza a menudo. El narcisismo

es más complejo y está más lleno de matices de lo que supone la gente, y la forma en que nos referimos a él en las conversaciones cotidianas y en las noticias resulta un tanto confusa. El término *narcisismo* significa varias cosas distintas, siendo un rasgo básico de la personalidad que la mayoría de nosotros exhibe en cierta medida, o bien un trastorno de la personalidad en toda regla que es grave, diagnosticable y debe ser tratado. Cuando tenemos definiciones mezcladas como estas, nadie en una conversación sobre el tema sabe exactamente lo que dice su interlocutor, lo cual genera confusión. Mi esperanza es que este libro nos proporcione el conocimiento suficiente para entender el narcisismo en sus múltiples modalidades. Aprenderemos cómo funciona en el mundo y de qué manera se aplica a nuestra vida. Mi objetivo es capacitar al lector para que entienda el narcisismo y se enfrente a él en el mundo actual, utilizando para ello la investigación científica más vanguardista que puedo compartir.

De hecho, nuestras conversaciones sobre el narcisismo se han vuelto más difuminadas y confusas porque la ciencia en torno al narcisismo también se ha vuelto más difuminada y confusa. También es posible hablar de una «nueva ciencia» porque durante la última década se ha disparado la investigación en torno al narcisismo, y los psicólogos de las universidades de Estados Unidos –y del resto del mundo– entienden mucho mejor que antes que es tanto un rasgo de personalidad como un trastorno. El lector merece conocer las últimas ideas en este campo. Para describir la ciencia más reciente sobre el narcisismo, también proporciono algunos antecedentes sobre la ciencia de la personalidad y los trastornos de la personalidad,

de modo que, si el lector se pregunta por qué ha tropezado con una charla de «Introducción a la personalidad» al principio, le pido disculpas de antemano.

En este libro, hablaré del narcisismo de diversas maneras, pero, en su mayor parte, no me referiré a él como un trastorno, sino como un rasgo de personalidad, si bien los detalles sobre el trastorno narcisista de la personalidad aparecen en el capítulo 5. Tal vez sorprenda que el comienzo del libro esté tan centrado en la personalidad. Es algo totalmente intencionado; gran parte de lo que sabemos en la actualidad considera que el narcisismo es un rasgo de la personalidad que abarca un espectro, que no es del todo positivo o negativo. En última instancia, creo que debemos estudiar el narcisismo para entenderlo mejor en los demás y en nosotros mismos, así como las razones por las que resulta útil o perjudicial. La gente a veces teme el narcisismo y quiere eliminarlo. Comprendo ese sentimiento, especialmente por parte de las muchas personas que se han visto perjudicadas por él. Pero la realidad es que el narcisismo está aquí, y podemos aceptarlo y trabajar con él (o luchar contra él según sea necesario). Con este libro, el lector podrá aprender todos estos matices y estrategias para lidiar con el narcisismo.

Mi propio interés en el narcisismo muestra algunas de estas complejidades. No crecí queriendo dedicarme a investigar este tema. Quería estudiar el yo y el ego y filosofar sobre quiénes somos y qué es lo que nos motiva. Cuando asistí a la escuela de posgrado, me interesó el pensamiento budista y el «no-yo», o lo que existe más allá de nosotros mismos y del alma. Al crecer en la sociedad occidental, a menudo no se nos enseña a pensar de esta manera, y yo quería aprender más. Sin embargo, en un

laboratorio de psicología es difícil estudiar y medir la idea del no-yo. En su lugar, se estudia el ego, y así lo hice. A medida que me adentraba en la investigación, mi interés por el ego iba más allá de la autoestima y la identidad y se desplazaba cada vez más hacia el narcisismo: ¿Qué significa el narcisismo? ¿Cómo lo utiliza la gente? ¿Cuáles son sus efectos sociales?

Llevo más de treinta años estudiando el narcisismo y, como imaginará el lector, la comprensión de esta cuestión ha cambiado drásticamente. Crecí en una época en la que los psicólogos sociales, que tradicionalmente estudiaban el ego y el yo, acostumbraban a ignorar la personalidad. Ahora parece una locura, pero eran los años 80. Los psicólogos sociales solíamos pensar que las personas buscaban la automejora y la autopromoción. Y hasta cierto punto, eso es cierto. Sin embargo, cuando empecé a estudiar el narcisismo, me di cuenta de que no siempre sucede de ese modo. Por lo general, las personas son bastante generosas y amables, sobre todo en el plano individual. Por otro lado, cuando nos encontramos con alguien con tendencias narcisistas, es una mezcla. Como rasgo, no es bueno ni malo, pero, como trastorno, puede ser horrible. Y quería saber más al respecto.

Mientras estudiaba el narcisismo, los acontecimientos actuales empezaron a cambiar nuestra comprensión de este como rasgo y el modo en que se manifiesta en las personas. En primer lugar, mientras realizaba mi investigación posdoctoral con el psicólogo Roy Baumeister, en la Universidad Case Western Reserve, se produjo el tiroteo de Columbine. Mi compañera de posgrado Jean Twenge y yo estudiábamos en ese momento el rechazo social, y nos pusimos a estudiar este caso. Y nos

dimos cuenta de que, vaya, aquellos tiradores utilizaban un lenguaje narcisista. Querían que se hiciera una película sobre ellos, y más que eso, querían que Steven Spielberg la dirigiera. Ese acontecimiento nos llevó a relacionar el narcisismo con la agresión grupal.

Años después, las redes sociales se apoderaron de nuestras vidas. Recuerdo encontrarme en el laboratorio con mi estudiante Laura Buffardi mientras me enseñaba Facebook en el ordenador de sobremesa. Sabía que era el mayor cambio cultural que había visto jamás (Facebook ha eclipsado a Woodstock, por ejemplo), y que estaba profundamente ligado al narcisismo. Le dije a Laura que buscara la forma de estudiarlo, y ella elaboró un maravilloso estudio inicial sobre Facebook que publicamos en el año 2008, en el que se mostraba que el narcisismo no solo predecía mayores niveles de actividad social en esa página, sino que también estaba relacionado con la publicación de más contenidos de autopromoción.

Después de eso, la gente se interesó por el cambio cultural, que Jean y yo llevábamos años estudiando de diversas maneras –desde los cambios en los nombres de los bebés hasta el uso de pronombres–, especialmente en relación con el individualismo. En el año 2009 escribimos un libro titulado *La epidemia del narcisismo*, que recogía el auge temprano de los *smartphones* en la década del 2000, así como los factores financieros, educativos y sociales que influyen en el narcisismo cultural. En general, parecía que nuestra cultura (al menos en Estados Unidos) estaba cambiando hacia una mentalidad más narcisista y centrada en el individuo. El mensaje de YouTube era «Transmítete a ti mismo», y Netflix empezó a crear sugerencias

personalizadas solo para nosotros. Parecía que las generaciones más jóvenes estaban cambiando hacia perspectivas y actitudes más narcisistas (aunque ahora, como explicaré más adelante, eso está empezando a cambiar).

Durante estos treinta años, sobre todo durante la última década, la ciencia sobre el narcisismo ha progresado a gran velocidad. Cuando comencé, teníamos una escala básica, denominada Inventario de personalidad narcisista, que medía los rasgos narcisistas. Funcionaba bastante bien para un determinado aspecto del narcisismo, pero obviaba por completo el lado vulnerable del fenómeno y no estaba particularmente bien hecha. A medida que crecía el interés por la investigación del narcisismo, mantuvimos varias disputas académicas, pero, con el tiempo, los psicólogos de la personalidad social como yo empezamos a reunirnos con psicólogos clínicos, psicólogos organizacionales, especialistas en medición y evaluación, y expertos en muchos otros campos, y comenzamos a trabajar en colaboración para entender los matices del narcisismo, tal como es percibido en terapia, así como en la vida cotidiana. Mi propia comprensión del narcisismo se basa ahora en gran medida en el trabajo que he realizado con mi colega Josh Miller y su laboratorio en la Universidad de Georgia. Hablaré de esos nuevos hallazgos a lo largo de este libro y de lo que significan en relación con el modo en que opera en muchas facetas de nuestra vida.

Como veremos, el libro se inicia con una conversación sobre la personalidad, los rasgos de personalidad y la receta que compone el narcisismo. Por supuesto, podemos leer los capítulos como deseemos, pero me parece importante conocer los aspec-

tos fundamentales del narcisismo para estar en condiciones de percibir cómo funciona en los capítulos de la «vida real» que siguen acerca del liderazgo, los medios sociales y las relaciones. Una vez que conozcamos los ingredientes, podremos tratar de cambiar nuestras propias tendencias o ayudar a otras personas en nuestra vida. Conocer la receta del narcisismo también nos ayudará a mantenernos al día con las futuras investigaciones que se presenten en la esfera pública.

Además, en los últimos años, los psicólogos investigadores de la personalidad y de las áreas clínicas han llegado por fin a un acuerdo sobre los ingredientes básicos de la personalidad narcisista. Antes de eso, discutíamos sobre qué era, cómo mensurarla y qué hacer al respecto. Resulta que ambos grupos teníamos razón a nuestra manera, y ahora ese conocimiento se ha integrado dando lugar a una visión cohesiva del narcisismo. Esto nos prepara para un gran debate durante los próximos veinte años. He escrito este libro para invitar a todas las personas interesadas a formar parte de ese debate.

Pero no deseaba que ese debate terminase yéndose por las ramas y se dividiera en demasiadas derivaciones. Por eso, al final de la mayoría de los capítulos, encontraremos dos secciones extra tituladas «Entre bastidores» y «Una visión más profunda». Si es usted un intelectual como yo, apreciará los detalles más sutiles que hay detrás de los conceptos científicos, mientras que la sección «Una visión más profunda» le permitirá profundizar en la investigación. Del mismo modo, la sección «Entre bastidores» ofrece un vistazo más profundo a mis propias ideas sobre algunas de las investigaciones existentes, incluidos los estudios que he realizado con estudiantes

y colegas, así como algunas de las discusiones y debates que tienen lugar en el mundo de la investigación psicológica actual.

Antes de que nos sumerjamos en la lectura, desearía subrayar un punto importante: el objetivo de este libro no es insistir en el horror del narcisismo, especialmente en su vertiente extrema, la forma patológica, su modalidad más negativa. El objetivo es entender el narcisismo en sí mismo, lo cual significa tomar perspectiva y verlo desde una distancia psicológica. Para ello, me sirvo de metáforas y de mucho humor. Esta distancia no pretende despreciar los sentimientos intensos o las experiencias personales, sino que se trata de proporcionar un poco de espacio psicológico para dar sentido a las cosas y seguir avanzando.

En última instancia, espero que el lector salga de este debate con más conocimiento y poder en torno al narcisismo en nuestra vida. En una reciente investigación, hablé con varios amigos sobre el narcisismo en la vida de sus clientes, en la política de varios países, en las salas de juntas, en los quirófanos y en las plataformas emergentes de las redes sociales. A medida que la conversación y la comprensión sigan creciendo en nuestra sociedad, podremos identificar mejor dónde funciona el narcisismo y dónde no, y qué podemos hacer al respecto. Percibo esperanza y positividad para la próxima generación, y es mi deseo que el lector también participe de esa percepción.

W. KEITH CAMPBELL  
Athens, Georgia  
Enero 2020