

The Narcissism Epidemic

Living in the
Age of Entitlement



aggressive American American Idol Andrew Keen asked avatars baby Baby Boomers Baby Einstein become behavior better bikini waxes blogs BMW book Botox Brad Pitt breast augmentation breast implants Brian Hoffman Bridezilla Britney Spears buy car celebrity cheating child children Chocolate Cake cial cissistic Club Libby Lu college students cosmetic surgery Craig Foster credit credit card culture Culture of Narcissism cyber-bullying didn't doesn't don't Donald Trump Drew Pinsky entitlement Epidemic of Narcissism everyone example eyebrow waxes Facebook fame feel focus friends get girls go Gossip Girl got Gre Anatomy Hannah Montana HELOCs help high school High School Musical however human potential movement Indigo children ing interest-only loans Internet iPod isn't it's Jacques Rogge Jake Halpern Jean Jeff Green job Joel Osteen just Keith kids know Lakewood Church Lindsay Lohan liposuction lives LonelyGirl15 look lot love yourself Malcolm Gladwell McMansion media megachurch Michael Bolton might Mike Nolan money mortgage MTV MySpace name nar narciss Narcissism Epidemic Narcissistic Personality Narcissistic Personality Disorder NBC need nose job NPD number obesity often online oral sex paparazzi parents Paris Hilton plastic surgery ple pleasure principle Pottery Barn psychology reality shows reality TV really relationships research Roy Baumeister Santa Claus say school shootings Schoolhouse Rock score Scott Peterson self self-actualization self-admiration self-esteem self-promotion Seung-Hui Cho Shenae Grimes show sism Siva Vaidhyanathan snowboarding social networking sites someone special spend Spice Girl study Super Sweet 16 SUV teens that's themselves things think Tila Tequila Tom Hanks Tom Wolfe trend tummy tu unique Usain Bolt Veruca Salt video Virginia Tech want Warren Buffett website World World War II York magazine you're young YouTube

La epidemia de Narcisismo

Viviendo en la era del sentirse
con derecho a todo

Jean M. Twenge

W. Keith Campbell

Resumen por:

Patricia Contreras D.

Sofía Moreno C.

Antonio Tafra R.

aggressive American American Idol Andrew Keen asked avatars baby Baby Boomers Baby Einstein become behavior better bikini waxes blogs BMW book Botox Brad Pitt breast augmentation breast implants Brian Hoffman Bridezilla Britney Spears buy car celebrity cheating child children Chocolate Cake cial cissistic Club Libby Lu college students cosmetic surgery Craig Foster credit credit card culture Culture of Narcissism cyber-bullying didn't doesn't don't Donald Trump Drew Pinsky entitlement Epidemic of Narcissism everyone example eyebrow waxes Facebook fame feel focus friends get girls go Gossip Girl got Gre Anatomy Hannah Montana HELOCs help high school High School Musical however human potential movement Indigo children ing interest-only loans Internet iPod isn't it's Jacques Rogge Jake Halpern Jean Jeff Green job Joel Osteen just Keith kids know Lakewood Church Lindsay Lohan liposuction lives LonelyGirl15 look lot love yourself Malcolm Gladwell McMansion media megachurch Michael Bolton might Mike Nolan money mortgage MTV MySpace name nar narciss Narcissism Epidemic Narcissistic Personality Narcissistic Personality Disorder NBC need nose job NPD number obesity often online oral sex paparazzi parents Paris Hilton plastic surgery ple pleasure principle Pottery Barn psychology reality shows reality TV really relationships research Roy Baumeister Santa Claus say school shootings Schoolhouse Rock score Scott Peterson self self-actualization self-admiration self-esteem self-promotion

El narcisismo creciente en la cultura norteamericana

No sólo hay, por estos días, más narcisistas que nunca, sino que incluso las personas que no son narcisistas son cada vez más seducidas por el creciente énfasis en lo material, las apariencias físicas, el idolatrismo a las celebridades y la búsqueda de ser el centro de atención. EE.UU. está viviendo una epidemia de narcisismo, que está afectando a millones de personas, y cuyos números son crecientes.

El narcisismo es como una enfermedad. Es causado por ciertos factores, aparece a través de varios síntomas y puede ser detenido por varias medidas preventivas y curas. Es una aflicción psico-cultural más que una enfermedad física. De una manera u otra, el narcisismo ha tocado a cada estadounidense, y su última gran consecuencia es la crisis financiera de 2008. En el pasado no existía suficiente investigación científica relacionada al narcisismo que permitiera un análisis empírico, pero hoy existe y los autores del libro tratan de enfocar su análisis en esos elementos.

Reconocer la epidemia de narcisismo es el primer paso para detenerla. Así como se han tomado medidas para detener la obesidad en EE.UU., este libro pretende “despertar” la necesidad de hacer lo mismo con el narcisismo. Se describe el viaje desde la admiración personal, que se pensó era buena, hasta el narcisismo corrosivo que amenaza infectar a todos los estadounidenses.

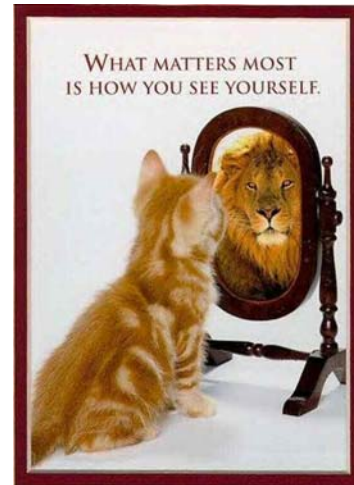
I. El diagnóstico

Las múltiples maravillas de admirarse uno mismo

La sociedad norteamericana promueve la admiración personal porque supuestamente hace a las personas felices y mejora la vida. La autoestima ha subido mucho durante las últimas décadas y la gente le ha abierto los brazos a la admiración personal. Antes, la admiración personal era vista como una solución sólo para los necesitados; hoy, en cambio, todos deben cultivarla para lograr ser mejores. Desafortunadamente en muchos casos se cruza la línea y se convierte en narcisismo.

Existe un conocido aviso promocional que muestra que muestra a un pequeño gato

mirándose en el espejo y viendo un león feroz: la sociedad está haciendo a la gente verse mejor y más fuerte de lo que realmente es. Los padres cada vez más promueven en sus hijos la admiración personal, sin darse cuenta que esto les puede traer consecuencias negativas. Hacerlos sentir tan “especiales” puede ayudar a crear rasgos narcisistas en ellos.



No en todo el mundo se cultiva la admiración personal igual que en EE.UU., sin embargo últimamente se ha notado que la tendencia se ha propagado bastante hacia otros países. Sin embargo, en algunos países de Asia la autoestima es muy desconocida como concepto y se promueve la visión crítica de uno mismo mucho más que la admiración personal. Esto también se da, incluso, en un país tan cercano a EE.UU. como su vecino Canadá.

La mayoría de la población en EE.UU. piensa que ser narcisista tiene una connotación negativa, pero no se dan cuenta que la admiración personal bordea peligrosamente el narcisismo. La sociedad norteamericana está sumida en una sobredosis de la “droga maravilla” llamada admiración personal, que trae consigo efectos secundarios muy negativos como arrogancia y egocentrismo, que son características narcisistas.

La enfermedad de la excesiva admiración personal y los cinco mayores mitos sobre el narcisismo

La admiración personal es un principio central de la sociedad norteamericana moderna, en la cual la gente se admira a sí misma demasiado, convirtiéndose en

narcisistas, tal como cuando el pequeño gato se veía como león.

El término "narcisismo" viene del mito griego sobre Narciso, quien no pudo encontrar una pareja suficientemente buena para él y terminó enamorándose de sí mismo y muriendo sin poder salir de esa situación.

Los narcisistas, aparte de tener una imagen personal inflada y creerse superiores, no valoran las relaciones interpersonales. Esto hace la diferencia con las personas que sólo tienen alta autoestima, quienes si se apoyan en los demás y desarrollan relaciones fuertes. Los narcisistas usan los que algunos investigadores llaman "estrategias de regulación personal" para regular y llevar al mínimo sus relaciones sociales importantes, maximizando la admiración personal.

Los psicólogos evalúan la personalidad narcisista mediante el test NPI, o Narcissistic Personality Inventory. Éste consiste en 40 frases narcisistas que seorean a frases no narcisistas, y se le pide al individuo que elija la opción que mejor lo describe. Mientras más frases narcisistas una persona escoja, mayor puntaje tendrá en el test y mayores rasgos narcisistas habrá en su personalidad. Ser altamente narcisista es completamente diferente, sin embargo, a tener un desorden psiquiátrico o un nivel patológico de narcisismo como el NPD, o Narcissistic Personality Disorder. Existe mucha gente que es narcisista y no tiene una enfermedad mental. La mayoría de la gente en el percentil 90 del puntaje NPI no tiene NPD, pero sí le causa problemas a la gente a su alrededor por su comportamiento narcisista.

Mitos sobre el narcisismo

Existen cinco mitos sobre el narcisismo que es necesario aclarar:

1. *El narcisismo equivale a tener autoestima alta.* Es falso, pues si bien los narcisistas tienen alta autoestima, su completo desinterés por las relaciones sociales íntimas y su falta de preocupación por los demás los hace completamente diferentes.

2. *Los narcisistas son inseguros y tienen baja autoestima.* Es falso, ya que las personas que obtienen un alto puntaje en narcisismo generalmente obtienen también un puntaje alto en autoestima. Asimismo, no existe evidencia para decir que son inseguros.

3. *Los narcisistas son personas excepcionales, más atractivas, más inteligentes.* Existen múltiples estudios que demuestran que no existe correlación entre ser narcisista y tener un coeficiente intelectual mayor o ser más atractivo o mejor que el promedio de la gente.

4. *Un cierto grado de narcisismo es saludable.* No es cierto, porque uno puede tener apreciación por sí mismo sin tener que admirarse en exceso. El comportamiento narcisista que causa daño a otros nunca será saludable.

5. *El narcisismo es sólo una vanidad física.* No es la única característica. También lo son el materialismo, la agresividad ante los insultos, el sentirse merecedor de todo y el completo desinterés en los afectos.

En las últimas dos décadas el puntaje NPI ha crecido 30% entre los estudiantes universitarios estadounidenses. El incremento entre los años 2000 y 2006 fue especialmente marcado, lo que indica que la epidemia está acelerando su crecimiento. Los escolares también han mostrado signos de haberse vuelto más narcisistas con el tiempo, como también lo han hecho los adultos.

Un estudio reciente del National Institute of Health determinó que el 6,2% de la población ha sufrido de NPD en algún momento de sus vidas. Un 9,4% de los estadounidenses menores de 30 años lo ha experimentado, mientras que sólo un 3,2% de los mayores de 65 años. Estas cifras son muy altas, ya que se les debe sumar aquellas personas que son narcisistas pero no han sufrido la patología relacionada.

Otro aspecto interesante es que los niños de familias adineradas son sólo un poco más narcisistas que otros de menores clases sociales, pero los adultos adinerados son mucho más narcisistas que sus pares de menor ingreso. Este es otro indicador de que el narcisismo se está expandiendo cada vez más y creciendo a tasas más grandes.

Dado que la personalidad no existe en aislamiento, se puede decir que el aumento en el narcisismo se debe a un masivo cambio cultural a nivel de sociedad en torno a la admiración personal, y no a un cambio impulsado por un grupo minoritario.

En general la gente que es narcisista hoy en día acepta el hecho de serlo, sin embargo

cree firmemente que el ser narcisista es perfectamente aceptable y bueno.

¿Es el narcisismo beneficioso, especialmente en un mundo competitivo?

Por estos días mucha gente cree que ponerse uno mismo primero es esencial para competir y sobresalir en el mundo, por lo que justifican ser narcisistas. Esto es absolutamente incorrecto.

Narcisismo y éxito

El narcisismo es un arma de doble filo: un exceso de confianza puede provocar no sentir necesidad de hacer algo, o provocar falta de motivación y tendencia a no reconocer ni mejorar los errores. A los narcisistas les gusta ganar, pero generalmente no ganan en muchas oportunidades. El narcisismo es un gran predictor de éxito imaginario, pero no de verdadero éxito.

Los narcisistas son más arriesgados que el promedio de la gente, lo que explica por qué se generó la crisis financiera de 2008: ambos banqueros y clientes tuvieron un comportamiento narcisista, unos inventando créditos hipotecarios sin barreras y otros adquiriendo obligaciones que no podían pagar.

Las compañías más exitosas, según el autor del libro "Good to Great", Jim Collins, han tenido CEOs de perfil no narcisista. Asimismo, las compañías con CEOs narcisistas generalmente no se destacan y sólo logran resultados de corto plazo.

Una organización exitosa, según Malcolm Gladwell, es aquella que se compone de buenos equipos que trabajan bien juntos y no de "superestrellas individuales". Por esto, los narcisistas no son exitosos. La única excepción para lo que ser narcisista es valioso es para rendir individualmente ante un público. Pero si la situación involucra compartir el crédito con otros esto ya no se cumple.

Autoestima y éxito

La actual cultura norteamericana nos dice que creer en uno mismo nos asegura un buen futuro, siempre que no caigamos en el narcisismo. Esto no es cierto, ya que la autoestima viene después del éxito o como consecuencia, no antes del éxito o como causa. Existen experimentos que demuestran que aumentar la autoestima disminuye los

resultados: en EE.UU. el grupo étnico de menor autoestima, los asiático-americanos, son los de mejor rendimiento académico en universidades y colegios.

Tener confianza en las propias habilidades significa también conocer las propias debilidades y aprender de los errores, lo que no significa odiarse a si mismo. Es decir, si uno no es narcisista, no quiere decir que tenga que tener baja autoestima.

Los estadounidenses piensan que el narcisismo es importante para triunfar, pero en realidad no lo es. Primero, porque en EE.UU. se piensa que competir con otros y promocionarse uno mismo va de la mano con ser narcisista. Esto no es así: se puede hacer sin ser narcisista, y en algunos casos es bueno promoverse uno mismo. Competir no tiene que ver con ponerse siempre delante de todos. Segundo, porque los narcisistas son más notorios, es decir, se muestran y aparecen más en escena, por lo que la gente asume que son exitosos sólo por ser narcisistas. Un claro ejemplo de esto es Donald Trump.

El narcisismo es una "trampa de tiempo", ya que tiente con resultados favorables de antemano y luego golpea negativamente al final. Ofrece beneficios de corto plazo y costos de largo plazo.

¿Cómo se llegó hasta aquí? Orígenes de la epidemia

Las ideas base de la cultura norteamericana han sido lentamente desplazadas para hacer espacio a la importancia de la admiración personal. Desde el comienzo, los dos principales valores han sido libertad e igualdad. Ninguno de estos dos valores centrales ni los múltiples otros que formaron la nación de EE.UU. tienen que ver con el narcisismo.

Hasta el final de la década de los años 50, el período de la post Segunda Guerra Mundial, todavía se tenían los antiguos valores en la sociedad norteamericana. Se encontraban aún alejadas las ideas de promover la admiración personal, sin embargo ese escenario estaría por cambiar.

Muy lentamente comenzaron a aparecer los primeros atisbos de narcisismo en los 60s, sin embargo las protestas y otros movimientos eran más bien de carácter colectivo, aunque pelearan por los derechos individuales. Sólo un movimiento, el "Human Potential Movement" surgió con ideas que a

la larga derivaron en un culto a la admiración personal.

En los 70s los objetivos comunes o grupales se transformaron en individuales. La exploración personal se modificó hacia expresión personal. La cultura comenzó a separarse del pensamiento orientado en lo común, incentivándose la admiración personal como valor de la sociedad.

A través de múltiples fuentes y estudios, tanto empíricos como de observación, se puede afirmar que los 70s fueron el inicio de la epidemia del narcisismo. Igualmente, en 1980 las patologías narcisistas fueron reconocidas oficialmente en EE.UU., otro indicador de que los 70s marcaron el punto de inflexión de la epidemia.

Durante los 80s nació un narcisismo más extrovertido, materialista y vacío, es decir, el asunto se agravó. Luego surgió la prensa de farándula, los "reality shows" y la Internet masificada con "My Space" y "Facebook", que resultan ser instrumentos altamente narcisistas.

II. Causas de la epidemia

Alabando a la Realeza

En la actualidad, con creciente frecuencia es posible ver a los padres entregando su autoridad a sus hijos, ensalzándolos y protegiéndolos de las críticas de sus maestros, y permitiéndoles tener libertad sin asumir la responsabilidad que ésta conlleva. Los padres no son concientes de estar formando niños narcisistas con lo anterior, sino que llevan muy lejos su deseo de verlos felices reforzando su autoestima en demasía. Y lo hacen expresándose de la forma más moderna posible: declarando la grandeza de sus hijos. Los padres de algunas décadas atrás solían decir "porque yo lo digo" como explicación a muchas de sus reglas y los hijos simplemente lo asumían. Hoy es sabido que es mejor explicar las razones detrás de las reglas, pero el énfasis en los buenos sentimientos se ha vuelto indulgencia excesiva. Se está frente a un modelo de rol de padres que ensalza a los hijos más allá de lo que realmente son tratándolos como miembros de la realeza. Un modelo en el cual los padres cometen el error de idealizar a sus hijos en lugar de amarlos de verdad. Incluso, los padres se han movido en las últimas décadas a un modelo en el cual se

ensalzan incluso los pequeños logros y pobres rendimientos.

Una o dos generaciones atrás, los roles de padre e hijo estaban bien definidos. Sin embargo, los padres actuales no se sienten cómodos siendo figuras de autoridad sino que incluyen a sus hijos en decisiones como la elección de trabajo, de casa o de un nuevo automóvil. Por otra parte, los padres han entrado en un círculo de extremo frenesí por lograr los altos rendimientos que desean existan en sus hijos, puesto que grandiosos padres deben tener grandiosos hijos, consistentemente. De esta forma, creyendo enfocarse en el aprendizaje de sus hijos, promueven valores narcisistas como hipercompetencia o triunfo a toda costa mientras dejan de lado los valores de la preocupación y consideración de los demás. Enfocarse en logros individuales y dejar fuera sentimientos como el amor y la preocupación por los demás es un clima perfecto para el narcisismo.

Algunos pasos que los padres pueden seguir para calmar los temperamentos narcisistas en sus hijos son:

1. *Decir no, y mantenerlo.* El objetivo es mostrar mucho amor y la cantidad correcta de orientación.
2. *No dar mucho poder a los hijos.* La clave es dar opciones limitadas entre unas pocas opciones sanas.
3. *Ser cuidadoso con los mensajes que se dan a los hijos relacionados con ganar y competir.*
4. *Pensarlo antes de comprar a los hijos algo que anuncie lo grandiosos que son.* Tampoco lo grandiosos que son los padres.

Propagadores: Las celebridades y los medios de transmisión del narcisismo

El mercado de revistas, canales de televisión y otros medios relacionados con celebridades está creciendo. Un estudio realizado por el Dr. Drew Pinsky mostró que las celebridades tuvieron un puntaje mayor que el común de las personas en un test de narcisismo, lo cual corresponde a la primera prueba del grado de narcisismo que existe en este grupo. También mostró que no existe correlación entre los años de experiencia y el nivel de narcisismo, sugiriendo que estaba presente antes del inicio de sus carreras. Y permitió distinguir el tipo de celebridad con mayor nivel de narcisismo: los participantes de reality shows. No todas las estrellas son

narcisistas, pero lamentablemente la mayoría sí. En epidemiología, algunas personas son conocidas como súper-propagadores del virus; aquí son las celebridades y los medios de espectáculos siendo Paris Hilton su ícono. A través de ellos las personas reciben inyecciones regulares del virus volviéndose obsesivos con personas que están obsesionadas consigo mismo. En 2006, el 51% de jóvenes entre 18 y 25 años eligieron la opción Ser famoso como la meta más importante de su generación. Para las personas, ser famoso ahora es un derecho. La obsesión de los estadounidenses con las celebridades continuará, así como el narcisismo de las celebridades. Aún así, es valioso hacer un esfuerzo por minimizar el impacto negativo en la sociedad del narcisismo proveniente de las celebridades y los medios. El primer paso debe ser dado por los padres, quienes juegan un importante rol en cambiar lo que los niños y adolescentes ven como normal. Protegerlos de programas que desbordan de actitudes narcisistas es perentorio, y si aún así lo ven entonces la tarea está en mostrarles cuán deplorables es ese comportamiento en lugar de ser normal.

Mírenme en MySpace: Web 2.0 y la búsqueda de atención

El conjunto de sitios orientados al usuario llamado Web 2.0 y el narcisismo cultural son un círculo que se retroalimenta, con personas narcisistas buscando formas de promoverse en la Web y con sitios instando al narcisismo incluso entre los más humildes. El nombre MySpace no es una coincidencia. El slogan de Youtube es "Difúndete". El nombre de Facebook es lo mismo con el matiz de verse y ser visto luciendo lo más atractivo posible. Y los mensajes que adolescentes e incluso niños absorben desde este tipo de redes sociales son:

1. *Ser entretenido todo el tiempo*
2. *Si ya lo soy, hacer alarde de de ello*
3. *Éxito significa ser un consumidor*
4. *Ser un adulto glamoroso* (definido en términos de sexualidad principalmente)

Muchas personas utilizan estos sitios como una manera de ahorrar tiempo para mantenerse en contacto con sus amigos, no obstante existe un gran número que los utilizan para tener cuanta atención sea posible vistiendo lo menos posible. Lo que es más, permite a las personas llegar a

obsesionarse con el narcisismo de otros igualmente, toda vez que permite irrumpir en la pseudo-intimidad de los otros. Todos estos sitios basados en redes sociales refuerzan el narcisismo en una espiral sin fin: los narcisistas tienen más "amigos" y conexiones en estos sitios, y este comportamiento narcisista es recompensado con aún más comentarios e imágenes. Por consiguiente, están más dispuestos a estar conectados con personas que son más narcisistas que una persona promedio.

Los aspectos sexuales de MySpace han atraído mucha atención, no así las actitudes agresivas y antisociales expresadas a menudo y que son igual de chocantes, igual de consistentes con la cultura del narcisismo. Pero el narcisismo en Internet va más allá de los sitios de redes sociales. Mueve a las personas a publicar un blog con sus propios pensamientos. Algunos son interesantes, informativos, sin embargo muchos son meros ejercicios de expresión personal y búsqueda de atención. Los mundos virtuales como Second Life igualmente juegan un rol importante: estas comunidades virtuales permiten a las personas tener libertad para tener otra identidad, la cual en su mayoría es mejor que la real. Youtube originalmente correspondió a una forma de compartir videos, pero la mayoría de los videos expuestos en la actualidad son transmisiones de programas de televisión o gente buscando promoverse u obtener atención.

Internet juega un importante rol en la sociedad siendo loables la mayoría de sus aplicaciones como el correo electrónico o la gran cantidad de información disponible. Pero el narcisismo igualmente está presente en ella permitiendo el triunfo de la fantasía sobre la realidad.

Merezco lo mejor al 18% anual: crédito fácil y revocación del principio de realidad

El boom del crédito fácil, que comenzó en los 90's y terminó espectacularmente en los años 2007-2008 al menos para los créditos hipotecarios, permitió a las personas aparentar ser mejores de lo que realmente eran. El aumento explosivo del crédito llevó a tener de sí mismo y de los éxitos propios una imagen inflada, propagando la epidemia del narcisismo. Si bien los créditos hipotecarios se han vuelto más moderados, aún están disponibles las tarjetas de crédito para continuar aparentando. A comienzos de los

80, los americanos ahorran un 12% de sus ingresos. Ahora las personas menores de 35 años gastan un 16% más de lo que ganan. El total de la deuda de los estadounidenses es de \$2.5 billones de dólares.

El exceso de confianza y la codicia explican bastante del quiebre económico ocurrido el año 2008; ambos son síntomas clave del narcisismo. Quienes prestaban el dinero se sobreestimaron y tomaron el riesgo de otorgar hipotecas fuera del presupuesto de los compradores; y los compradores pecaron de exceso de confianza suscribiendo dichos contratos porque realmente merecían una enorme casa. Y cada uno falló en visualizar la caída que se acercaba. El narcisismo funciona perfectamente en un ambiente riesgoso con grandes ganancias, pero es inherentemente inestable y una estrategia de corto plazo.

Al revisar algunos de los primeros escritos de Freud, aparece su propuesta de la psique como una batalla entre los deseos infantiles o principio del placer, y las demandas del mundo adulto o principio de realidad. Alguien puede tener una gran fantasía de vida, pero la realidad no permitirá que éstas efectivamente ocurran en la realidad. Las personas deben tener sueños y fantasías, el problema radica en que hoy están cada vez más cerca fantasía y realidad. El principio de la realidad fue revocado, al menos temporalmente, para convertir la fantasía en realidad con un pequeño y deseablemente inexistente esfuerzo. En el año 2008 se dijo adiós a la fantasía y llegó la realidad.

Más que ganarse sus bienes, las personas pueden pedir prestado y presumir ante ellos mismos y los demás que lo han hecho bien en la vida en términos económicos. Para los narcisistas las cosas materiales son señales de estatus. Pero el materialismo es destructivo porque se vuelve insostenible.

El narcisismo es uno de los principales ingredientes de la actual crisis económica, que es un ejemplo del daño que causa el narcisismo en otros. En cualquier caso, los estadounidenses simplemente han seguido el ejemplo de su gobierno, el cual actualmente tiene una deuda de 9 billones de dólares sin considerar el dinero utilizado en salvar empresas durante el 2008, que asciende a otros 2 billones. Por lo anterior, muchos economistas sostienen que la devaluación que ha tenido el dólar se debe principalmente a la enorme deuda nacional.

III. Síntomas del narcisismo

¡Vaya, qué atractivo soy! La vanidad

La creciente obsesión de los americanos por la apariencia es un claro síntoma de la cultura narcisista. La vanidad parece inofensiva y lo es a menudo, pero tiene la consecuencia de centrarse en sí mismo, que corresponde a un comportamiento narcisista. No todos quienes se hacen cirugía o utilizan Botox son narcisistas, sino que el narcisismo ha provocado que este comportamiento se haya vuelto más aceptable, y en algunas esferas esperable. Otra faceta del narcisismo es la completa inconciencia acerca de cómo aparece la persona frente a los demás y entonces ahora ser bella no es la única condición sino que además lucir atractivo.

En otros casos, la vanidad ha tomado ribetes narcisistas de competencia, puesto que en la mayoría de los casos se buscan relaciones de corto plazo pero teniendo la máxima atención posible. Por consiguiente, la apariencia física para ser fundamental.

La cirugía plástica entonces, antes reservada para mujeres de cierta edad y que vivían en Hollywood, se ha expandido a sectores más jóvenes de la población. La televisión igualmente hace su aporte al mostrar la cirugía plástica como deseable. Para los narcisistas simplemente es otra forma de captar atención, estatus y popularidad. Y todos son evaluados en la sociedad con el mismo ángulo, por lo que la situación incluso puede tener motivos económicos: algunos argumentan que se han practicado cirugía plástica para obtener un trabajo.

Los estadounidenses necesitan retroceder en el camino que han tomado hacia el narcisismo y notar algunos hechos: el énfasis en la apariencia física no ha hecho a nadie más saludable, y la felicidad que entrega es pasajera puesto que el estándar de belleza física no puede sostenerse en uno mismo durante todo el tiempo.

La manera de combatir la excesiva vanidad comienza con los hijos. La conversación al respecto con ellos debe tener como objetivo mostrarles las razones dadas por las personas para justificar las cirugías plásticas y las consecuencias reales que éstas tienen. Y siempre estar al tanto de la información que reciben los hijos a partir de los medios de comunicación y círculos cercanos, puesto que son eventuales instrumentos de propagación del narcisismo.

El explosivo gasto y el impacto en el ambiente: materialismo

Como en el caso de la vanidad, los narcisistas igualmente son quienes comienzan a elevar los estándares, en este caso del materialismo. Ellos muestran sus posesiones y lo consideran un acto de moda; entonces crece el foco en lo material, específicamente en los jóvenes. Como ejemplo, el número de este grupo etéreo que consideran el confort económico como una meta importante en la vida ha estado sobre el 70% desde 1985.

Para quienes son denominados los “nuevos ricos”, no es suficiente gastar su dinero sino que hacerlo de una forma única y extravagante. “El desafío para los ricos de hoy es ubicarse más allá de la simple opulencia”, sostiene Robert Frank en su libro *Richistan*. Ser rico es el paraíso de los narcisistas puesto que podrían pagar lo mejor de todo y todos serían agradables con ellos porque ellos pagan la cuenta. Muchas de estas tendencias están disminuyendo debido a la estrechez actual en la economía, pero muchas persisten y avanzan.

Es común creer que las personas que compran cosas mantienen la economía y no hacen daño a nadie, lo cual está lejos de ser cierto puesto que el materialismo tiene reales consecuencias. Una de las mayores es el impacto al medio ambiente. Los automóviles han aumentado su tamaño y crecido en número por lo que el consumo de energía por este concepto y la emisión de desechos ha aumentado explosivamente. Las casas se han vuelto mansiones que generan mayor cantidad de desperdicios.

Siete mil millones de tipos de especialidad. Singularidad.

La búsqueda de destacarse, ser único y diferente, se ha convertido en uno de los objetivos centrales de los estadounidenses, el cual se manifiesta incluso en el uso de nombres particulares que permitan diferenciar a los hijos del resto. La publicidad estadounidense apela a este deseo de destacarse y si antes se vendía un producto apelando a que gran cantidad de gente lo consumía, hoy todo debe ser único. El énfasis además es ser diferente, pero no demasiado diferente.

Por otra parte, espacios como YouTube, MySpace y Facebook presentan la oportunidad de darnos a conocer a más

personas., el iPod nos permite personalizar nuestra música. El uso de la primera persona en muchos de estos productos, no es una coincidencia.

El sentirse especial es uno de los rasgos centrales del narcisismo, lo cual ayuda a justificar la creencia narcisista que está bien colarse en una fila, obtener algo por nada y tratar a otros como inferiores. El ser único enfatiza diferencias, pero no superioridad. A diferencia de sentirse único, el sentirse especial, implica no sólo ser diferente al resto sino que, además, mejor. Este sentimiento de grandiosidad y de merecimiento de un trato particular puede inducir a una sensación de confort, pero en el mundo real, donde hay que colaborar con otros y hacer filas, sólo lleva a la frustración. Por cierto que todos somos especiales para alguien, por ejemplo los hijos son especiales para sus padres, pero esta especialidad es relativa, no absoluta. Nadie es inherentemente especial. Si bien todos somos únicos, también compartimos experiencias, desafíos y rasgos comunes, los cuales debieran enfatizarse más que nuestras singularidades, evitando promover sentimientos de falta de comprensión y depresión que suele darse entre adolescentes.

La búsqueda de la infamia y el aumento de la descortesía. Comportamiento antisocial.

Si bien los actos de agresión entre adolescentes no son nuevos, lo novedoso es que estos actos hoy en día son filmados y subidos a YouTube. El narcisismo lleva a buscar la fama lastimando, sino matando, a otros.

Incluso dejando de lado esta búsqueda de fama a toda costa, el narcisismo presenta un alto riesgo de conductas agresivas y violentas. Los narcisistas son agresivos dado que creen que sus necesidades tienen preferencias y no tienen empatía por el dolor ajeno, por lo que no dudan en atacar cuando sienten que no están recibiendo el respeto que merecen – y suelen creer que merecen mucho dado que, por cierto, son mejores que el resto. Esta agresividad narcisista se ve aumentada cuando además la persona tiene alta autoestima.

El narcisismo se vincula con los crímenes violentos cuando existe la posibilidad de obtener fama y cuando hay una amenaza al ego o rechazo. Lo anterior se vio demostrado

con los tiroteos en los colegios, un tipo particular de agresión surgido a mediados de los 90, cuyos autores presentaban ciertos rasgos narcisistas los que, sumados al sentimiento de ser socialmente rechazados, aumentan. La cobertura de los medios a este tipo de conductas que buscan fama o atención es clave, ya que no deberían destacarlas ni darle tratamiento de celebridad a sus autores.

La agresión narcisista toma diversas formas, y es muy común encontrarla en comentarios plasmados en sitios web y en conductas abusivas en el trabajo. En relación a esto último, y consecuentemente con la idea que el narcisismo no lleva al éxito, las empresas mejoran sus resultados cuando se desprenden de los narcisistas, por muy productivos que sean.

Asimismo, una cultura hipercompetitiva, individualista y centrada en la admiración personal, ha fomentado el juego sucio en todos los ámbitos, tales como los negocios, el deporte y entre los estudiantes. Cuando algunas personas comienzan a jugar sucio – generalmente los más narcisistas- otra gente se empieza a sumar para no quedar en una situación de desventaja. El argumento de que “todos lo hacen” sirve para racionalizar la trampa presentándola, por tanto, como otra conducta narcisista que potencia su práctica entre otras personas.

El engaño de la torta de chocolate. Problemas de las relaciones.

Las relaciones con narcisistas suelen comenzar muy bien y tener un desastroso final. Los narcisistas son parejas excitantes pero muy malas dado que sus relaciones se basan en alimentar su ego y mantienen el compromiso con otra persona lo sólo mientras les beneficie. Una gran parte de la conducta narcisista en las relaciones surge a partir de un juego en el cual la persona con menor interés en una relación, es la que tiene más poder. Este juego también conlleva el beneficio de permitir mayor libertad al “mantener las opciones abiertas”. Los narcisistas consideran que su pareja es una especie de combustible, y la usan para aumentar su estatus y autoestima. Por lo tanto, cuando tales objetivos dejan de lograrse, terminan con la relación.

Lamentablemente, en cuanto a las relaciones – especialmente románticas pero también de amistad y laboral- las personas siguen

eligiendo la opción que saben es menos conveniente a la larga, de la misma forma en que uno prefiere comer una torta de chocolate en vez de brócoli. El secreto del éxito narcisista es que aportan el carisma, la parte “mágica” que se busca, pero fallan en lo que se refiere a la sustancia, el compromiso y el trabajo en equipo.

Por otro lado, la epidemia narcisista ha generado en las relaciones una serie de conductas que anteriormente habrían sido consideradas inmaduras o extrañas, pero que hoy en día son vistas como cada vez más normales, como por ejemplo, la tendencia a tener “amigos con ventaja” y otro tipo de relaciones sin compromiso.

Si bien la idea que uno debe querer a sí mismo para poder querer a otros es bastante aceptada, no hay evidencia que sustente su veracidad. De hecho, una persona con baja autoestima es más probable que sea mejor pareja que un narcisista, quien no se preocupa mucho por el otro. Otra idea relacionada es que si uno no se gusta a sí mismo, no le gustará a otros tampoco. Sin embargo, la excesiva admiración personal puede hacer que el querer a otros y tratarlos bien sea prácticamente imposible.

Puro juego y nada de trabajo. El sentirse con derecho a todo.

Muchos estadounidenses son indiferentes a las necesidades ajenas o incluso peor, piensan que éstas no son tan importantes como las propias. Este estado mental se refiere a la idea que uno merece un tratamiento especial, éxito y más cosas materiales. A pesar de no ser tan evidente como la vanidad o el materialismo, este sentimiento es uno de los elementos claves del narcisismo, así como también es uno de los que tienen más potencial para dañar a otros.

Las personas que sienten merecerlo todo tienen dificultad para empatizar con otros, están enfocados en sus propias necesidades y no respetan a los demás, todo lo cual genera conflictos en una relación.

Desde el punto de vista laboral, este rasgo suele reducirse a una ecuación: menos trabajo por más dinero, y rápido. Lo anterior se vincula, por ejemplo, con el nuevo concepto de buscar un equilibrio entre la vida y el trabajo. Si bien esta tendencia comenzó a partir del interés de pasar más tiempo con los hijos, rápidamente se ha ido extendiendo

a objetivos más egoístas, como viajar o practicar un hobby. El empleado no percibe como un privilegio sino que como un derecho, el trabajar menos por la misma cantidad de dinero. Por otra parte, en su intento por alcanzar el éxito a toda costa, quienes se sienten con derecho a todo suelen aprovecharse de sus compañeros de equipo, asumiendo el crédito por los logros del grupo y culpando a sus compañeros por las fallas. Este tipo de conductas destruye su relación con los compañeros y evita que quieran volver a trabajar con él.

Una particular manifestación de este rasgo se ha presentado en el marco de la discusión generada en EE.UU. sobre la inmigración ilegal. Al respecto se ha argumentado que los inmigrantes hacen el trabajo que los estadounidenses no están dispuestos a hacer, implicando que hay ciertos trabajos que están por debajo los estadounidenses, por lo que hay que importar gente que esté también por debajo de ellos. Esta es una de las lógicas inesperadas de la epidemia narcisista: al parecer, el ser flojos y no estar dispuestos a trabajar hace que los estadounidenses sean mejores que los que están dispuestos a hacerlo.

El sentimiento de merecimiento tiene también un efecto corrosivo aen la sociedad, ya que destruye prácticas de reciprocidad y obligación. Además, las personas que creen merecerlo todo sienten que es su derecho el tomar más “cosas” del mundo, sin considerar el agotamiento de los recursos.

Dios no te creó para que seas del promedio. *Religión y voluntariado.*

En teoría, la religión y el voluntariado debieran contrarrestar la epidemia de narcisismo. Sin embargo, hasta estos aspectos de nuestra vida han sido afectados por la epidemia.

Hace no mucho tiempo atrás, la mayoría de los estadounidenses nacían en una religión y permanecían en ella toda su vida. En la actualidad, en cambio, hay más competencia y para no perder adherentes y no desaparecer, las religiones han tenido que alinearse con los nuevos valores individualistas, dado a la gente lo que quieren, que muchas veces es admiración personal. Es así como que se promueve entre los feligreses ideas como que Dios no los creó para ser del promedio y que Dios no quiere que sean pobres. Este enfoque es

muy distinto al que existía algunas décadas atrás, en que la religión planteaba expectativas de sus feligreses en vez de presentarse como un vehículo para lograr sus sueños de realización.

Una vez que la gente es atraída, la religión y el voluntariado generalmente se presentan como una contención a los excesos de la cultura moderna, e incluso a veces pretenden tomar el narcisismo y tratar de convertirlo en altruismo. En todo caso, las personas religiosas no son necesariamente menos narcisistas ya que hay gente que utiliza una creencia religiosa para aumentar su propio narcisismo, llegando incluso algunos al extremo de fundar un culto propio.

Por otro lado, puede resultar paradójico que frente a la epidemia narcisista haya aumentado el número de voluntarios en los últimos años. Sin embargo, ambas situaciones son compatibles, ya que los trabajos comunitarios suelen ser requeridos para poder graduarse del colegio, además que se ven bien en los curriculum. Las razones para realizar servicio comunitario han cambiado de foco, pasando de la ayuda de los más necesitados a uno mismo – lo que está detrás de razones del tipo “quiero marcar una diferencia”. Por tanto, no todos los tipos de ayuda han aumentado, sino que sólo los más visibles y que resultan útiles para quien los presta.

En todo caso, el voluntariado y la conciencia sí ha aumentado claramente en un área: el medio ambiente. Hoy ser “verde” está de moda, así como también la filantropía y los actos de caridad, al punto que la prensa los cubre como una industria competitiva. Los ricos de hoy no buscan simplemente hacer algo positivo, sino que pretenden ser los mejores en eso. Las organizaciones que han aprendido a ganar apoyo y voluntarios explotando el narcisismo han terminado siendo una ayuda para más gente, porque han permanecido o se han vuelto populares. Si la manera más fácil de obtener atención es ayudando a otros, probablemente los narcisistas elegirán ese camino, y quien sabe si en el proceso incluso pueden disminuir su narcisismo.

Un aumento en la ayuda a otros es positivo, sin importar la causa. Por tanto, la búsqueda de elogios y atención por estas actividades es uno de los pocos posibles beneficios de la epidemia narcisista, al mismo tiempo que una de sus posibles soluciones.

IV. La prognosis y el tratamiento

La prognosis: ¿Cuan lejos y por cuanto tiempo se propagará el narcisismo?

Los valores narcisistas son transportados día a día por medios de comunicación como la televisión, el cine, la Internet y la música pop. Estos instrumentos muestran la parte glamorosa y de prosperidad del narcisismo, sin mostrar los efectos negativos de la alienación y el quiebre social.

El narcisismo es la comida chatarra del alma: tiene gran sabor en el corto plazo, pero produce efectos negativos en el largo plazo, aunque la gente sigue consumiéndola.

Una enfermedad necesita condiciones específicas para convertirse en epidemia: un portador, un medio de transmisión masivo y un nuevo potencial portador. El narcisismo cumple las tres condiciones.

El narcisismo se está expandiendo a todo el mundo a través de los medios de comunicación globales, e incluso ha atacado a países como China, cuyos valores culturales colectivos hacían pensar que estaba más protegido.

Si bien los países asiáticos no tienen el mismo nivel de narcisismo que EE.UU., la brecha se está reduciendo cada vez más. Los países escandinavos, a pesar de poseer muchos valores colectivos, también han ido aumentando sus niveles de narcisismo. Los países del medio oriente también han sido infectados con el narcisismo, a pesar de que el Islam se trata de proteger de la influencia norteamericana.

Debido a la cobertura global de los medios y la Internet, cuando la gente ve hoy a EE.UU., están viendo la imagen del narcisismo. La cara que EE.UU. le presenta al mundo es la que los medios proyectan: farándula y basura.

Si bien la crisis financiera de 2008 puede hacer pensar que el narcisismo se va a reducir debido a que la gente va a tomar conciencia de lo que es incorrecto hacer, esto en realidad no sucederá. A pesar de los malos tiempos de la economía, muchas de las causas raíces del narcisismo no se ven afectadas de sobremanera. El foco en la admiración personal, la excesiva indulgencia de los padres, la adoración a las celebridades y la búsqueda de fama y atención promovida por la Internet

continuarán creciendo. Solamente el acceso al crédito fácil se está contrayendo.

Tratando la epidemia de Narcisismo

Para combatir el narcisismo, al igual que toda enfermedad, es necesario comenzar identificando sus síntomas, lo cual no es simple debido a su amplia variedad. Posteriormente, hay que tomar medidas para evitar o detener su expansión, ya que incluso personas con bajo nivel de narcisismo están siendo atraídas por la vanidad, el materialismo y el sentimiento de tener derecho a todo. Para frenar este proceso es importante silenciar el ego y reconocer las cosas en común con otros. Asimismo, se requiere cambiar los valores centrales de la epidemia, aumentando la atención hacia los ideales culturales comunes de los estadounidenses.

Lo anterior puede lograrse a partir de iniciativas políticas pero son imprescindibles también los cambios en las prácticas sociales:

- Paternidad y educación: los niños no son el centro del universo y es necesario terminar con el énfasis en la auto estima, enseñándoles, en cambio, empatía y compasión, al mismo tiempo que se les define límites.

- Medios: debieran enfocarse más en las noticias de verdad y menos en las celebridades, ser cuidadosos con la cobertura que hacen de los asesinatos en masa y dar un enfoque menos narcisista y más maduro a los reality shows.

- Internet: es necesario educar sobre los posibles efectos negativos de las interacciones en Internet.

- Política económica: se requieren cambios tributarios para evitar que se siga castigando el ahorro, al mismo tiempo que se fomenta la deuda y el consumo. Se deben regular los préstamos de alto riesgo y la entrega de tarjetas de crédito.

Finalmente, el objetivo más importante debiera ser el cambiar la idea narcisista de que nos merecemos todo lo que queremos y no debemos esperar para obtenerlo.

Para frenar la epidemia de narcisismo necesitamos identificarla, minimizar las fuerzas que la apoyan y transmiten, y tratarla. Es importante considerar que al final la realidad siempre termina imponiéndose, por lo que es recomendable realizar estos cambios antes de un gran colapso.