



Cómo lidiar al pariente narcisista

Manejar a padres, hijos y cónyuges narcisistas es una prueba difícil porque la tiranía lleva mucho tiempo sin ser cuestionada. La liberación va a requerir ideas claras, mucha firmeza y un carácter muy bien templado para vencer los miedos. Es difícil porque si la víctima se atreve a hacer un juicio crítico, la invaden sentimientos de culpa y tristeza al considerar que si acepta y confronta esa patología se queda sin familia.

Pero esos temores son infundados y desaparecen si se siguen algunos principios* que guían el manejo de estos enfermos:

No aceptar más el sometimiento.

Entender que la situación que cada cual está viviendo se origina en la patología de estos enfermos y se refuerza por la debilidad de las víctimas.

Cualquier cambio tiene que surgir de la víctima, no del enfermo. En otras palabras es la parte sana de la familia, no la enferma, la que pone las condiciones y las normas y decide el camino a tomar.

Aceptar que la convivencia prolongada y la aceptación de las imposiciones, han causado mucho daño.

Buscar ayuda para fortalecerse porque las modificaciones implican el vencer serias resistencias, establecidas desde mucho tiempo atrás.

Si la convivencia es posible, la idea no es romper la relación con el enfermo sino aprender a manejarla sin sentir culpas absurdas.

El ilustrarse sobre el tema permitirá que la víctima entienda el problema y haga el diagnóstico. Este último no se discutirá abiertamente con el enfermo, pues hay que recordar que el narcisista jamás acepta su condición.

Entender que si la persona no hace algo, todo seguirá igual. Que es ella misma la responsable de la prisión en la cual vive y de la imagen falsa de perfección que todo el mundo, por fuera de la casa, tiene de su relación con el tirano.



Sala de Prensa

Que las razones de su sometimiento han sido su silencio, su pasividad y su aguante, es decir, su vocación de esclava.

En consecuencia debe liberarse de miedos y mitos ancestrales. Darle vía libre a sus sueños. Aspirar a una vida independiente. Corregir los errores perpetuados por la costumbre y por las imposiciones propias y ajenas.

Poner en su sitio al egoísta que la ha dominado por tanto tiempo.

Experimentar la sensación de libertad sin asustarse.

Estos principios deben ser aplicados de manera consistente a lo largo del tiempo. Aprovechando todas y cada una de las oportunidades que las interacciones con el enfermo permitan. No se trata de convencerlo de la necesidad de cambiar. Se trata de experimentar un nuevo aire. Con hechos más que con palabras se aclarará cuáles serán los comportamientos abusivos que no van a ser tolerados, cuales los derechos que no serán pisoteados y cuál es el punto de justo equilibrio en la relación.

Se hará énfasis también con acciones en vez de amenazas o promesas, en que el interés no es en romper la relación (si ese fuera el caso), sino en hacerla posible y equitativa.

Tal actitud demostrada de manera consistente llevará el mensaje de fortaleza que producirá cambios favorables largamente anhelados.

*La Locura Lúcida, Página 154 carlosecliment@gmail.com

Diario El País, 5 de Abril de 2015. Página C10.