

Macarena Gutiérrez. MADRID

Karyl McBride lleva más de cuarenta años tratando a familias y parejas disfuncionales. Ella misma, que se define como superviviente de una crianza narcisista, conoce el problema de primera mano y sabe las graves secuelas que puede dejar. En «Familia tóxica» (Urano) ofrece una senda de cinco pasos para recuperar la cordura después de haber sufrido a un padre narcisista.

¿Qué es una familia tóxica?

Una familia tóxica es aquella en la que la dinámica, la comunicación y la forma en que se trata a las personas es dañina. Puede ser gradual y sutil, secreta y manipuladora. Suele estar dirigida por uno o dos padres emocional o mentalmente inestables y, por lo tanto, no crían a sus hijos de manera efectiva y amorosa. Esto se puede ver en el abuso físico, emocional, psicológico y sexual. También vemos esto en padres inmaduros. Escribo específicamente sobre la familia narcisista, es decir, una familia liderada por un padre narcisista.

¿Cómo es crecer con un padre narcisista?

El padre narcisista carece de empatía y de la capacidad de sintonizar emocionalmente con los sentimientos del niño. El niño se siente invisible y no es visto ni oído y no tiene voz. A los niños de estas familias no se les anima a desarrollar su propia identidad, sino que se les obliga a encajar en el molde de lo que se espera de él. El padre narcisista es el más importante de la familia y el resto debe girar en torno a sus deseos y necesidades. Los hijos están ahí para servir a los padres y no al revés, como debería ser. El narcisista usa la manipulación, el secreto y el control para mantener ese poder. Los celos también son comunes, incluso los celos de los propios hijos.

¿Qué secuelas deja en la personalidad del niño este tipo de crianza?

Los hijos de un padre narcisista crecen con un desarrollo emocional atrofiado, dudas paralizantes sobre sí mismos, falta de autoestima, desconfianza, trastorno de estrés postraumático complejo, ansiedad, depresión, vergüenza y un mensaje internalizado de «no soy lo suficientemente bueno».



URANO

Familias tóxicas: «El padre narcisista llega a tener celos de sus hijos»

Karyl McBride
Psicóloga

Las secuelas de este tipo de crianza pueden ser graves: desde un desarrollo emocional atrofiado a estrés postraumático severo

¿Cuáles son los dos tipos de crianza narcisista?

La paternidad narcisista se manifiesta en comportamientos envolventes o ignorantes y, a veces, ambos a la vez, dependiendo de la necesidad del narcisista. Engullir al niño significa dictar lo que el niño dice, hace, viste, piensa, cree y es. Ignorar significa que el niño no es visto ni escuchado y el niño se siente desatendido e invisible. Curiosamente, el impacto de estos dos estilos de crianza es el mismo. Ambos crean a un niño al que no se le anima a desarrollar su propio yo auténtico.

¿Hay algún caso que le haya impactado especialmente?

En las familias narcisistas hay caos e inconsistencia, por lo que los niños no se sienten seguros. Me entristeció mucho escuchar a una clienta de 50 años decirme que todo lo que quería era consistencia, así que a los 7 años tuvo que crear su propia consistencia para sobrevivir. Relató que decidió que cada vez que caminaba de la sala a la cocina, parpadeaba. Dijo que esto creó una cosa en su vida que podía controlar y podía ser sólida.

¿Cómo funciona el «gaslighting»

en la familia narcisista?

Es cuando el padre narcisista utiliza métodos psicológicos para hacer que alguien cuestione su propia cordura. Desestabiliza la realidad del niño y la pone en cuestión. Por ejemplo, el niño informa de que un hermano lo está lastimando de alguna manera, y el padre le dice que es solo su imaginación y que está siendo demasiado sensible.

¿Los narcisistas proyectan sus emociones en sus hijos?

Los narcisistas usan con frecuencia la proyección porque no están lidiando con sus propios sentimientos

de manera responsable. Por ejemplo, si el narcisista se siente enojado, en lugar de reconocerlo puede decirle al niño: «¿Por qué estás tan enfadado hoy?». Por supuesto, causa confusión, y el niño generalmente lo interioriza y piensa que algo anda mal en él.

Parece que hay más narcisistas que nunca.

El término narcisismo se usa muy a la ligera ahora. El verdadero narcisismo y los rasgos narcisistas han existido durante generaciones. La gente tiende a pensar que el narcisismo se trata solo de ser soberbio y arrogante, pero es mucho más que eso. Tiene que ver con la falta de empatía y responsabilidad, y la incapacidad de sintonizar con el mundo emocional de los demás.

¿Qué es la ira narcisista?

Lo llamamos rabia narcisista. Debido a que el narcisista es una persona con una autoestima muy frágil y una gran falta de identidad, cuando su ego se ve amenazado responde con rabia. Es su mecanismo de defensa. Si abandonas, amenazas, cuestionas o dejas a un narcisista, por lo general recurrirá a la venganza y tratará de lastimarte de alguna manera.

Si una persona se cría con un padre narcisista ¿es más probable que acabe casándose con uno?

Tendemos a sentirnos atraídos por lo familiar hasta que hacemos nuestra propia recuperación. Es bastante común ver a los hijos adultos de narcisistas involucrarse con narcisistas en relaciones amorosas y amistades. Una vez que sanan se vuelven más conscientes de las señales de alerta a tener en cuenta y son mucho menos tolerantes con estos comportamientos aberrantes. Aprenden a cuidarse mejor.

¿Qué es una relación sana?

Es una basada en la igualdad y reciprocidad. Hay un toma y daca parejo. Lo llamamos interdependiente. Las partes dan y reciben por igual. También hay respeto, confianza, empatía y honestidad.

¿Cuál es su experiencia personal con este tema?

He escrito en mis tres libros que soy un hijo adulto de padres narcisistas. También he tratado a cientos de hijos de narcisistas y también he entrenado a otros terapeutas en mi programa de recuperación de cinco pasos. He investigado este tema durante 25 años.