

RAQUEL JIMÉNEZ

HASTA  
LA VISTA,  
NARCISISTA



Cómo salir de relaciones abusivas, superar  
la dependencia emocional y recuperar la autoestima

HarperCollins

RAQUEL JIMÉNEZ

HASTA  
LA VISTA,  
NARCISISTA

Cómo salir de relaciones abusivas, superar  
la dependencia emocional y recuperar la autoestima

HarperCollins

## Índice

Portada

Un viaje de vuelta a la vida

Nota de la autora

El love bombing de Narciso

### 1. El abuso emocional

Nombrar la personalidad narcisista

Las secuelas del maltrato psicológico

Poner voz, primer paso para sanar

Un patrón de comportamiento muy sutil

Personalidades camufladas tras una máscara

El peligroso juego de demonizar

### 2. Tipos de narcisismo: un carnaval en Venecia

El extrovertido

El introvertido

El perverso

El altruista

El espiritual

Tras la perfecta luna de miel

### 3. Traficantes emocionales: el ciclo del abuso narcisista

Idealización: la seducción indiscriminada

Devaluación: la ola que arrasa tu castillo de arena

Un intento de defensa

Descarte: te quedas en la estacada

Hoovering: dame más

Por qué va y viene

Llueve sobre mojado

### 4. Origen y destino

¿De dónde vienen?

Yo, mí, me, conmigo  
Inmadurez emocional versus narcisismo  
Cómo dañan las personalidades abusivas  
La empatía

## 5. No es tu culpa

Acordeones aplastados  
La empanada mental  
Disonancia cognitiva: ángel o demonio  
Amnesia perversa  
Esperanza tóxica  
Indefensión aprendida

## Los últimos coletazos de la relación

## 6. Dependencia emocional

Cómo se desarrolla  
¿Por qué te quedas ahí?  
El inconsciente elige por ti  
Las trampas que te cuentas

## El descarte final

## 7. El peregrinaje hacia la recuperación

Cómo salgo de aquí  
¿Cuánto dura el sufrimiento?  
El síndrome de abstinencia  
Conciencia y propósito

## 8. El botiquín de primeros auxilios

Ayuda profesional  
Plan de acción  
Tender la mano

## 9. El amor que me debía

Dejar a un lado las ansias de revancha  
Poner foco en ti te ayudará a sanar más rápidamente  
Cicatrices que cuentan historias de superación  
Abrazar los miedos es la mejor forma de vencerlos

Epílogo

Bibliografía

Agradecimientos

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

[www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S. A.

Avenida de Burgos, 8B - Planta 18

28036 Madrid

[www.harpercollinsiberica.com](http://www.harpercollinsiberica.com)

Hasta la vista, narcisista. Cómo salir de relaciones abusivas, superar la dependencia emocional y recuperar la autoestima

© 2025, Raquel Jiménez González

© 2025, para esta edición HarperCollins Ibérica, S. A.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.

Sin limitar los derechos exclusivos del autor y del editor, queda expresamente prohibido cualquier uso no autorizado de esta edición para entrenar a tecnologías de inteligencia artificial (IA) generativa.

Diseño de cubierta: Elsa Suárez Girard

Dibujos de interiores: Facilitados por la autora

Fotografía de solapa: Facilitada por la autora

Diseño y maquetación de interiores: Raquel Cañas

ISBN: 978-84-1064-196-9

*A ti, Alberto, que fuiste refugio.  
Te sentirías orgulloso de la mujer  
en la que me he convertido, a pesar  
de lo cabrón que ha sido el viaje.  
Y a todas las personas que estáis  
aprendiendo a vivir con grietas.*



## **UN VIAJE DE VUELTA A LA VIDA**

Querido lector:

Comienzo escribiendo estas páginas desde una profunda necesidad de compartir contigo una de las experiencias más desoladoras que cualquier ser humano puede atravesar en algún momento de su vida: el abuso emocional. Quiero hacerlo a través de Celia, una mujer que vivió una oscura historia de amor en la que sintió que le robaban la dignidad y que, a pesar de haber transitado un infierno, logró encontrar el camino de vuelta a la vida.

Construyo este mapa en forma de libro principalmente para mí, por si algún día vuelvo a perderme en ese infierno y no soy capaz de encontrar la salida, que este libro me sirva de brújula para regresar a casa, porque como decía Aristóteles «no se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho», y es que uno tiene que entender qué le pasa para saber por dónde empezar a sanar.

Este libro también está escrito especialmente para ti si te sientes atrapado y no sabes poner palabras a la angustia que estás viviendo. A ti, que el miedo te aprieta la garganta. Te ayudará a ordenar tu experiencia o quizá lo que te está sucediendo en este momento, y comprenderás lo que significa atravesar una relación de abuso y manipulación. Es posible que cuando leas algunas escenas o episodios que voy a contarte, te sientas identificado y que por



instantes creas que estoy hablando de ti, y es que tú también podrías ser la prueba de una cruel realidad que afecta a más personas de las que nos gustaría. Tú también formas parte de esta historia.

Todos tenemos una historia, cada una única y especial, pero algunas merecen ser contadas, como la de Celia, una historia de recuperación que habla del camino que tantos de nosotros recorreremos hasta encontrar la dirección que nos devuelve a casa transformados. El paisaje que encontremos en cada uno de nuestros caminos será diferente, pero contar con un mapa trazado por alguien que ha navegado esos mares puede ser de gran ayuda, puede ser el bastón que te impulse a poner fin a tanto sufrimiento. A mí me hubiese servido tener esta guía.

También está escrito como un canto a todas las personas que nos dedicamos a cuidar a otros, que nos preocupamos por hacer bonitas y más llevaderas las vidas de los demás, porque igualmente caemos y enfermamos y necesitamos ayuda, para que podamos darnos permiso para ser vulnerables, sabiendo que hay lindas manos que acarician nuestra alma.

Y, por supuesto, es el libro que te acercará a comprender desde una mirada empática y profunda el dolor que sienten las personas inmersas en relaciones abusivas y a resolver esas dudas que a todos nos han asaltado en algún momento: qué hay detrás de la «elección» de algunas personas para quedarse en lugares donde son maltratadas. Ojalá sirva para abrir los ojos a aquellos que tienen inconscientemente comportamientos abusivos y tendencias narcisistas, para poner conciencia sobre los efectos que tienen sus

conductas y elijan cambiarlas, porque en ocasiones la diferencia entre tendencia y «trastorno» es solo cuestión de tiempo.

Sea cual sea tu caso, te aseguro que lo que aquí vas a encontrar no te dejará impasible.

Más allá de poner etiquetas a conductas aisladas, mi deseo es que la información que descubras en estas páginas te ayude a identificar comportamientos abusivos y dañinos y tengas herramientas para prevenir caer en las redes de estos abusadores. Y si ya eres presa de ellos, para que destapes a los personajes a los que te estás enfrentando, entiendas qué te ha llevado a engancharte a una relación abusiva, qué le está ocurriendo a tu cerebro y cómo salir de ahí con carácter urgente, encontrando el camino de vuelta a tu bienestar.

Este libro es un viaje para resurgir de tus cenizas, para hacerte dueño de tus sombras y vacíos, sin sentimientos de vergüenza y culpa, y retomar el poder que perdiste, aprendiendo a poner límites firmes de la manera más amorosa posible, sobre todo contigo mismo, porque enfocarte en ti te ayudará a sanar más rápidamente.

¿Te atreves a acompañarme en este viaje?



## NOTA DE LA AUTORA

Aunque los relatos que vas a leer en el libro están basados en hechos reales, los casos —sucesos— y personajes que en ellos aparecen son completamente ficticios y no se corresponden con la realidad, cualquier parecido con la misma es pura coincidencia.

Adelantarte que la historia de Celia y Narciso está inspirada en la experiencia de mujeres que han sido manipuladas y abusadas casualmente por hombres. Es por ello que he decidido plasmar el rol de abusador en el personaje de Narciso, un hombre con personalidad narcisista, y el rol de víctima en el personaje de Celia, pero toda la información que aquí te brindo es aplicable tanto para hombres como para mujeres. El abuso emocional no entiende de géneros, los hombres también son víctimas de abuso y, por supuesto, también hay mujeres narcisistas.





*El  
love bombing  
de Narciso*

Celia vivía una época dulce, era psicóloga y por las mañanas compartía despacho con María, donde trabajaban con grupos de mujeres en riesgo social. María se había convertido en su nueva mejor amiga, con ella moría de risa, les gustaba bailar y eran hábiles para transformar dramas en situaciones cómicas. Tenían la particularidad de involucrarse en relaciones sentimentales de esas de las que una sabe que acabará herida, pero no les asustaba porque sentían que juntas eran invencibles, eran guerreras en batallas emocionales. Imaginaban que tenían una pala de tamaño XXL para recogerse cuando una de ellas caía al barro tras meterse en algún lío, aunque la mayoría de veces hubieran necesitado una grúa para salir del fango.

Lo que más le gustaba del día era pasar consulta privada por las tardes, donde trabajaba con parejas a las que ayudaba a afianzar sus vínculos. Hacía muchos años, cuando aún era casi una niña, le había prometido al universo devolver en forma de terapeuta el amor que recibió de un equipo de psicólogos que le salvó la vida en un momento donde fácilmente la podría haber perdido.

A sus cuarenta recién cumplidos había recuperado el poder tras la ruptura de una relación que no salió como esperaba, y es que cuando se enamoraba, sentía que perdía una gran parte de sí misma. Pero en esta ocasión el universo tenía un plan para ella que la transformaría por completo, y es que a veces la vida te da un duro revés de esos que te dejan besando la lona.

Llevaba unos meses en una aplicación para conocer al que sería «el hombre de su vida», había tenido varias citas, algunas dignas de contar, aunque no lo haré por mantener la dignidad de esas personas, pero ya te adelanto que hay gente que se acostaría con una lata de sardinas.

Se tiró en el sofá y encendió la aplicación para bichear qué novedades podrían merecer la pena, iba deslizando el dedo, nole, nole, nole, nole, sile: allí estaba el perfil que cambiaría su futuro, un hombre apuesto, interesante, muy atractivo... Se describía a sí mismo como bastante romántico y buscaba una mujer aventurera, generosa, espontánea, atenta, sociable, exigente, sensible, bienhumorada y que inspirara confianza, ¡ah!, y que fuera muy romántica... —«¡¡¡presente!!!», pensó Celia—.

Su perfil decía:

**Soy una persona activa, optimista y divertida, dicen de mí que soy culto y educado y me considero muy generoso y cariñoso. Me gustaría conocer a una mujer alegre, cariñosa, romántica, divertida y curiosa, que sea sensible y que le guste disfrutar del mar, de la montaña, de una copa de vino o una cerveza con una buena charla, de practicar deporte y de viajar juntos. Busco**

**esa persona con la que crear equipo, con la que compartir todo lo bonito que la vida tiene, que juntos la vida sea más sencilla.**

«Con esa descripción, sin lugar a dudas, se dedica a las ventas —se dijo Celia, y esbozando una sonrisa pinchó la pestaña “escribir”—. Narciso, Narciso, qué bien te vendes...».

Resulta increíble como un momento tan azaroso puede cambiar la vida de una persona. A los pocos minutos su móvil le avisó de un nuevo mensaje:

**Ja, ja, ja. ¡¡Hola, Celia!!**

Enseguida comenzaron a hablar como si ya se conocieran y Narciso le pidió su número para seguir la conversación por WhatsApp. Él estaba viendo *Karate kid*, así que le explicó que hacer terapia era como esa película. Celia era algo así como el señor Miyagi, un anciano veterano de guerra con «equipaje emocional» y los pacientes como Daniel LaRusso, jóvenes que no tenían la suficiente confianza en sí mismos mientras lidiaban con problemas con un grupo de karatecas en el instituto.

El señor Miyagi, que se da cuenta del conflicto que Daniel vive, se ofrece para enseñarle kárate de una manera especial: encerando coches. Daniel, un chaval inmaduro y tremendamente impaciente —como somos todos—, quiere aprender rápido y se enfada por tener que hacer un trabajo que no entiende. En realidad no es consciente de que el señor Miyagi le prepara para la crisis, no solo le da lecciones de autodefensa, sino que también le guía en el aprendizaje de la vida, enseñándole disciplina y una filosofía..., algo parecido a lo que hacemos los terapeutas.

La conversación fue divertida, hablaron de muchas cosas, de lo divino y lo humano, de sus aficiones, de lo que esperaban de la vida y de sus anteriores parejas..., y la conexión fue tanta que quedaron para conocerse el martes

siguiente en Ana La Santa, un *lobby* precioso en la plaza Santa Ana, el sitio preferido de Celia en el que pasaba muchas tardes leyendo frente a la chimenea.

Era un martes frío de febrero y Celia se estaba vistiendo para la primera cita. Nerviosa, eligió al detalle qué ponerse, quería dar una buena impresión y a la vez mostrarse natural, así que se puso sus vaqueros preferidos con una camisa blanca casual y un pañuelo a juego con sus botas marrones. Salió de casa sintiéndose guapa y segura de sí misma. La cita era a las ocho y media y Narciso le había dejado caer su gran problema para gestionar el tiempo, era una forma sutil de expresar lo que comúnmente se le llama llegar siempre tarde y Celia le había contado lo importante que era para ella la puntualidad, síntoma de respeto hacia los demás.

Estaba llegando a la plaza, cogió el teléfono, tenía un mensaje de Narciso:

He llegado puntual. La ocasión lo merece. 😊

¡Qué nervios, ja, ja, ja! Voy sin gafas, igual no te conozco. Por si acaso, soy la del tic en el ojo.

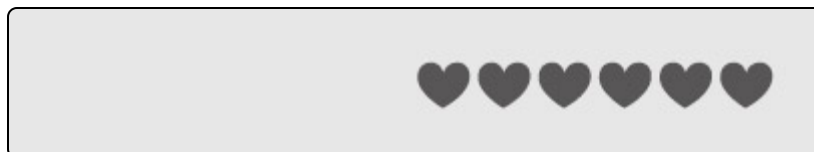
Ja, ja, ja, ja. Yo te espero apoyado en la barra, que se me olvidó el bastón.

Madre mía, no quiero ni imaginarlo. Voy descojonándome de risa yo sola por la calle.





Sacó el móvil mientras Narciso se acercaba a la barra, abrió el WhatsApp y escribió:



Por si no quedaba claro, el mensaje en clave decía:

María, este síiiii...

Por un momento el tiempo se detuvo, no fueron conscientes de nada más que de ellos mismos hasta que a la una de la madrugada los invitaron a marcharse porque el restaurante tenía que cerrar. Al salir se besaron y así comenzó todo... No querían despedirse, así que se fueron a Viva Madrid hasta que también los echaron y tuvieron que poner fin al que fue su primer encuentro.

Narciso era cariñoso y muy atento, no paraba de expresarle a Celia lo contento que estaba de haberla conocido, lo mucho que le gustaba, parecía que había encontrado un tesoro. Le recordaba a un niño entusiasmado, todo lo quería hacer con ella, era como si hubiese encontrado algo que llevaba toda su vida buscando.

A los tres días fue San Valentín y ya pretendía celebrarlo con ella, pero Celia tenía planes con dos amigos para ir al *spa* y una cena divertida. Se quedó chafado porque esperaba compartir juntos un día tan especial. Era muy intenso y, aunque le gustaba mucho, durante las primeras semanas, Celia tenía una sensación extraña, como si la absorbiera.

Su segunda cita fue al día siguiente de San Valentín. Quedaron en la cafetería del Teatro Bellas Artes para tomar un café. Narciso estaba esperando muy

puntualmente, incluso había llegado antes de tiempo, así que Celia comprendió que en realidad no tenía problemas para gestionar el tiempo, sino que dependía del grado de importancia o prioridad que le daba a la persona en cuestión.

Celia recordará ese momento para siempre: llegó apurada a la cafetería, no le gustaba aparecer tarde, se ponía muy nerviosa. Cree firmemente que la puntualidad es una virtud que demuestra consideración hacia otras personas.

Al entrar le buscó entre las mesas vacías, parecía como si Madrid aún no se hubiera puesto en marcha. La extrañó, no estaba acostumbrada a ver la ciudad en calma.

Narciso estaba sentado en una mesa mirando al ventanal hacia la calle. El día era precioso, lleno de luz. Al verlo, pudo relajarse. Llevaba un vaquero y un jersey azul de cuello alto y su sonrisa, encantadora. Se sentó y Narciso le cogió la mano, la abrazó entre las suyas:

—Tengo algo importante que decirte.

Esa mañana le explicó que el número de teléfono con el que se comunicaban lo tenía para las citas que le surgían de la aplicación, que había estado viendo a varias personas, pero no tenía nada serio y que desde el día que la conoció decidió que era con ella, así que se desharía del teléfono. Él la había elegido como su próxima pareja. Desplegó sus dotes comerciales para convencerla de la suerte que tenía porque era «la seleccionada», lo expresaba como si hubiera una multitud de mujeres, cada una con uno o varios boletos, esperando ilusionadas ser elegidas. Como cuando juegas a la lotería de Navidad y esperas escuchar tu número premiado. Y así fue, Celia, ella, nada más y nada menos, había sido la premiada. Nunca había tenido semejante golpe de suerte o quizá podría llamar pedrada. — He de decir, así por lo bajini, que una alarma, un tono anaranjado empezó a parpadear en su cerebro—.

Una semana después de conocerse le confesó que era la mujer de su vida, no necesitaba más tiempo, sabía lo que sentía. Tuvo dos relaciones importantes

antes: se casó con alguien de quien nunca estuvo enamorado y más tarde con una compañera de trabajo con la que tuvo una relación muy intensa, y que semanas después describiría como una persona inestable y bipolar que le agredía cuando perdía los nervios.

Celia se debatía entre la emoción de lo especial que la hacía sentir y el rechazo que le provocaba una intensidad desbordante, ya que por momentos se sentía invadida. La forma que tenía de seducirla la asustaba y al mismo tiempo, algo que aún no comprendía qué era, la atrapaba.

Tenía mucho miedo a enamorarse y sentirse abandonada, esa era su mayor herida, la que llevaba toda su vida trabajando y conscientemente evitando. Su sensación de abandono aparecía cuando dejaba de ser especial para el otro, y en su interior sabía que eso terminaría pasando. Y es que hay inicios con cierto sabor a despedida que no queremos ver.

Quiso ser muy honesta con él y le mostró sus heridas de guerra. Cuando le hablaba sobre su vida, Narciso la miraba embelesado como si el mundo se detuviera. Le hacía sentir cómoda al hablar con él sobre sus emociones, la animaba a hacerlo desde una aparente escucha donde sus miedos se disipaban al sentirse comprendida. Parecía entender todo lo que le contaba desde una empatía extraordinaria, jamás había conocido a un hombre que respetara de una forma tan bonita su sensibilidad, se sintió cuidada como nadie lo había hecho antes. Fue tan fuerte la sensación de ser especial y su necesidad de que alguien la cuidara y se hiciera cargo de ella, que disipó cualquier ruido que la alarma emitía.

Con Narciso todo sucedió muy rápido. A las dos semanas le regaló un espectacular viaje romántico a Roma, casualmente lugar que Celia tenía ganas de visitar, y al mes ya eran inseparables. Le abrió las puertas a su mundo a una velocidad pasmosa, videollamadas con sus padres, presentaciones donde le hacía sentir la persona más importante del universo, le hablaba de ella a todos sus amigos:

—La tenéis que conocer, es una mujer maravillosa, es profunda, sensible, me da mucha paz. —Le escuchaba decir.

Hablaba de «nosotros», y eso fue lo que la enamoró, le hacía sentir en familia.

Era un hombre con éxito, muy inteligente, con una mente privilegiada, de altas capacidades, valorado en su entorno profesional, sabía cómo darle a cada persona lo que necesitaba. Su familia lo adoraba, hijo único al que sus padres le hacían sentir especial e importante. Rápidamente quiso presentarla a todos sus amigos, a su familia. La incluía en cada uno de sus proyectos:

—Vamos a vivir en tal sitio, vamos a montar una empresa, nuestro dinero, nuestra casa, nuestro futuro...

La colmaba de regalos y la llevaba a sitios espectaculares, estaba atento a cualquier necesidad que pudiera tener, hasta se hizo vegetariano como ella. Le hacía sentir especial. Fueron unos meses maravillosos, la llenó de atenciones, le repetía constantemente la suerte que tenía de estar con ella, quería todo a su lado, el sexo era fantástico, decía que jamás había sentido nada igual, una conexión brutal que nunca había tenido con nadie. Supo lo que anhelaba y se encargó de que recibiera lo que siempre había soñado.

Narciso la adoraba, quería aprender a cocinar, a meditar, a admirar las pequeñas cosas que a ella le daban paz, estaba convencido de cambiar de hábitos, decía sentirse un fraude por vivir una vida superficial dedicada al trabajo y a conseguir éxito. Admiraba a Celia por su gran sensibilidad ante el mundo emocional y se sorprendía de su superpoder, una gran memoria emocional: recordaba y almacenaba cada palabra y cada detalle de las conversaciones o situaciones emocionales que ocurrían a su alrededor, sus muecas, cómo iban vestidas, si ese día hacía sol o había llovido, cualquier dato era recordado de forma asombrosa. Y es que desde pequeña había aprendido a leer las emociones de los demás, así fue como sobrevivió.

Una madrugada Celia se despertó, Narciso no estaba en la cama, bajó las escaleras a buscarlo, se encontraba en el sofá boca arriba, pensativo, parecía preocupado. Celia se acercó cariñosa y le acarició. Su mirada le recordó a la de un niño preocupado, le dijo que la notaba fría y distante, que le preocupaba que no quisiera tener el nivel de conexión que él, que nunca había sentido algo tan especial por nadie y que le daba miedo que Celia no quisiera dar lo mismo.

Celia advirtió que Narciso se abría, que se mostraba vulnerable y se sintió en un lugar seguro para explicarle cómo fue su infancia, lo dura que fue su adolescencia y el proceso terapéutico que llevaba haciendo durante años para sanar las heridas que aún hoy sangraban al apretarlas. Su gran miedo a caer en una relación donde fuera abandonada y traicionada, un pozo negro en el que la asustaba no encontrar la salida. Le daba pánico confiar. Pero Narciso siempre tenía una solución para todo:

—Yo jamás te abandonaré, voy a cuidarte y a quererte tanto que te vas a aburrir de mí —le aseguró.

Esa misma noche, al volver a la cama, quiso expresar todo a lo que estaba dispuesto por ella con la canción *Te regalo*, de Carla Morrison.

—Esta será nuestra canción —dijo.

Y entonces Celia confió... porque ¿quién no se rendiría a los encantos de alguien tan «hecho a la medida»?

Y este fue el dulce inicio de cómo comenzó el cuento de hadas que meses más tarde se convertiría en una caza de brujas... porque lo que Celia jamás imaginó es que su sueño hecho realidad terminaría en una pesadilla.

# 1

## EL ABUSO EMOCIONAL

Me gustaría comenzar el capítulo invitándote a reflexionar sobre lo que significan para ti algunas cuestiones que serán relevantes en las historias que te voy a contar. Así, al terminar de leer el libro, tú mismo podrás sacar conclusiones interesantes que quizá nunca te hubieras planteado. Tal vez te ayude a reconsiderar qué es el abuso emocional.

Te recomiendo que te hagas con un Diario en el que vayas anotando tus reflexiones, así como los ejercicios que te voy a ir proponiendo a lo largo de esta guía. Te servirá para entender cómo te has quedado enganchado a una relación de abuso; además, cuando eches la vista hacia atrás, podrás darte cuenta de cuánto estás avanzando en tu proceso de recuperación.



*Comenzamos con las primeras reflexiones. ¿Crees que has experimentado algún tipo de abuso en algún momento de tu*

*vida? ¿De quién vino? ¿Pudiste nombrarlo? Si es así, ¿a quién se lo confiaste? ¿Le diste o le quitaste importancia? ¿Conoces a alguien cercano que te haya confesado que ha sufrido maltrato? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué pensaste? ¿Cómo reaccionaste? ¿Quizá tú mismo hayas presenciado algún comportamiento abusivo, pero te sentiste confundido y no fuiste capaz de ponerle nombre? Y, por último, una pregunta que te planteo para que te acompañe durante esta historia: en el amor, ¿todo vale?*

### **NOMBRAR LA PERSONALIDAD NARCISISTA**

Seguro que te resulta curioso lo mucho que estamos familiarizados con el término narcisista, solo hay que darse una vuelta por las redes sociales para darnos cuenta de que es un tema de rabiosa actualidad. Es posible que hayas escuchado o incluso utilizado alguna vez frases como «menudo narcisista» o te hayas referido a alguien que solo se quiere a sí mismo o que siempre quiere ser el centro de atención como Narciso. Y es que solemos usar coloquialmente el término narcisista para referirnos a individuos con una personalidad egocéntrica, arrogante y excesivamente centrada en sí mismos. Pero ¿qué es en realidad el narcisismo?

Personas así siempre han existido, pero hasta hace poco no se les había nombrado de una manera tan explícita como hoy en día. Yo, por ejemplo, no supe ponerle nombre hasta hace unos años, ni siquiera cuando estudié los trastornos de la personalidad en la

universidad y más adelante en formaciones sobre psicopatología pude ponerle cara a la gravedad de esta forma de perversión.

Es cierto que englobamos de modo erróneo tanto a personas con un trastorno como a aquellas que solo tienen alguna conducta narcisista aislada y, aunque es importante aclarar la diferencia —ya que la destrucción que causa este tipo de personalidad podría equipararse a vivir un tsunami—, no debemos tomar a la ligera las conductas aisladas, puesto que también son dañinas.

### **LAS SECUELAS DEL MALTRATO PSICOLÓGICO**

Escucho a muchos compañeros en redes sociales molestos porque se utilice este término de una forma tan regular, como si la plaga del narcisismo se hubiera extendido de manera vertiginosa, pero mi sensación es que hay una necesidad primaria de dar nombre a un tipo de abuso que durante muchos años se ha mantenido escondido en la intimidad y más absoluta soledad, un abuso que se vivía con una vergüenza desoladora porque quejarse de algo que «no existía» implicaba burla y que fueras señalado con un dedo acusador.

No sé si a ti te pasa, pero yo tengo la sensación de que aunque cada vez hablamos más de abuso emocional, el único maltrato que hasta ahora hemos conseguido visibilizar y ponerle rostro es al físico, es aquel que deja marcas en nuestro cuerpo.

Hasta hace bien poco, el maltrato psicológico ni tan siquiera era conocido, rara vez se habla sobre este abuso invisible a pesar de ser algo habitual, no podemos olvidar que hemos crecido en una cultura donde la palabra maltrato daba risa y no era tomada en serio, y



donde parecía existir un derecho implícito por parte de algunos individuos para vulnerar los derechos de otras personas. A veces el abuso se transfiere de generación en generación, aceptándolo sin cuestionamiento como algo natural. Todo esto ha influido a que estos abusadores y abusadoras estuvieran camuflados en la sociedad y que incluso se sintieran legitimados para hacerlo actuando bajo un sistema de valores implantado en el abuso, perpetuando así este comportamiento.

Pero si has pasado por una vivencia de abuso o conoces a alguien que esté pasando por ello, estarás de acuerdo conmigo en que el maltrato emocional puede ser incluso más destructivo que el físico. El abuso y la adicción que se generan son invisibles.



---

**Sus heridas no sangran en el cuerpo, pero lastiman el alma, dejando cicatrices invisibles de por vida.**

---

Es tremendamente difícil de demostrar, no solo hacia fuera, que hasta nuestra propia familia y amigos llegan a invalidar lo que sentimos pensando que estamos exagerando o interpretando mal los hechos, sino internamente, que llegamos a dudar de nuestro propio criterio por el desgaste psicológico al que hemos sido sometidos y por la invalidación y poca información que tenemos. Así que,

imagínate, el desamparo es absoluto y la víctima termina sintiéndose completamente confundida y abandonada.

Déjame que te proponga un ejercicio muy simple: me gustaría que te tomases unos segundos para leer e interiorizar la siguiente frase:

**«Laura es maltratada por su pareja».**

Por favor, no sigas leyendo. Cierra los ojos por unos segundos y piensa en lo que acabas de leer.

Y ahora dime, ¿qué es lo primero que has pensado?, ¿Cómo te has imaginado que Laura es maltratada? ¿La pareja que maltrata a Laura es hombre o mujer? Es muy habitual que cuando escuchamos la palabra maltrato, la mente, de forma automática, lo asocie a golpes, como mucho a insultos graves como «puta» o amenazas serias: «te voy a matar» o incluso lo asociemos a violencia de género, pero solo de forma ocasional o si estamos concienciados con ello, pensamos que pueda tratarse de abuso emocional, el cual no atiende a géneros. Este tipo de maltrato es tan sutil y tenemos tan poca educación sobre ello que rara vez lo identificamos como maltrato.

Muchas personas hemos sufrido esta clase de abuso, confundidas y hasta enloquecidas al no entender qué nos estaba ocurriendo. Por ello necesitamos visibilizar esta violencia silenciosa, porque lo que no se nombra, no existe. Tenemos la obligación de no seguir escondiendo maltratos disfrazados de queja, poner nombre a estos abusadores emocionales y dejar de revictimizar a las víctimas, haciéndolas creer que son débiles y dependientes o incluso que están locas.

## **PONER VOZ, PRIMER PASO PARA SANAR**

Estoy convencida de que para comenzar el camino de recuperación es esencial ponerle voz y poder nombrar lo que nos ha ocurrido. A día de hoy sigue existiendo un interés en que no se hable de estos abusos porque conviene que tengamos una venda en los ojos, que no seamos conscientes de que estamos sometidos a manipulaciones perversas mientras otros obtienen beneficios tratándonos como meros instrumentos.

**Callamos conductas que deben ser denunciadas y normalizamos comportamientos que deben ser sancionados.**



Las personas que alzamos la voz no somos cómodas, molestamos, por eso sé que una de las mejores maneras de ayudar es la divulgación de estos conocimientos, porque contribuye a la educación y a la toma de conciencia.

Quiero que te tomes esto muy en serio: si te encuentras en una situación de maltrato, o dudas de si lo estás, si te resuenan las dinámicas descritas en el libro, busca ayuda para salir de ahí, o al menos para averiguar qué te sucede. Salir de una relación de abuso no es fácil, pero se puede. Lo sé porque yo también transité ese

camino, sé que es horrible y también sé que te mereces vivir una vida plena y en paz.

Antes de comenzar a describir la personalidad narcisista me gustaría explicarte algo más sobre el abuso emocional poniéndote como ejemplo la historia de Sara, una paciente que pasó por mi consulta hace algunos años.



### *El caso de Sara*

Sara y Juan se conocieron hacía cinco años en unos premios de cine y desde entonces él se encargó de coincidir con ella los siguientes dos meses. La buscaba, aparecía de forma ocurrente y le proponía planes divertidos. Así empezaron su relación, había mucha atracción, se lo pasaban muy bien juntos y se cuidaban. Sara acudió a terapia con un cuadro de ansiedad, llevaba meses sin poder dormir bien y cualquier cosa le hacía enfadarse, estaba en alerta constante. Hablaba de su vida como si fuera maravillosa y no entendía por qué se encontraba así. Se había esforzado mucho durante años para conseguir cumplir su sueño, ser actriz, y ahora que era admirada y respetada en su profesión, sentía tristeza.

Sara era una mujer que buscaba la excelencia en todo lo que hacía y cualquier ámbito de su vida parecía llenarla. Cuando me hablaba de Juan, su pareja, le describía como un hombre inteligente, positivo, con mucha capacidad para conseguir sus objetivos y lleno de cualidades para triunfar.

Decía que era muy cariñoso y detallista y que había hecho muchas cosas por ella.

Me sorprendió lo ideal que le describía y lo triste que se sentía desde hacía unos meses coincidiendo con su traslado a Barcelona para vivir con él. Comencé a indagar cómo había sido su relación. Me di cuenta de que no existía una relación de igualdad, él actuaba como si sus proyectos y metas fueran más serios e importantes que los de ella, de forma indirecta le hacía sentir que su trabajo como actriz fuera un pasatiempo, algo poco relevante que hacía para divertirse. Sara no lo verbalizaba, pero esto le hacía cuestionarse su valía. De esta manera Juan, que se había comprometido con Sara en formar una familia en Madrid, consiguió que pospusiera sus compromisos y accediera a trasladarse a Barcelona con él para montar una nueva empresa. A pesar de que Sara había triunfado profesionalmente, Juan la manipuló, minimizando la seriedad de su trabajo para colocarse por encima. Sara se sentía fracasada por el desequilibrio de poder que Juan ejercía desde una manipulación muy muy encubierta.

Cuando tenían una discusión, Juan hacía que Sara se desestabilizara y perdiera la razón, le decía que la emoción la secuestraba y que su mente creía cosas que no sucedían. Algunas veces, si ella le ponía límites y se iba a dormir, él encendía las luces hasta desquiciarla para presionarla a cambiar de opinión, no contemplaba la opción de perder la razón. Le prometía cosas y después le decía que lo había malinterpretado o que no lo había dicho, le hacía sentir que se lo había inventado y a pesar de que Sara lloraba y sufría, Juan no dejaba de hacerlo.

Verbalizando estas situaciones, Sara comenzó a darse cuenta de que su pareja no la trataba bien, pero estaba convencida de que era el hombre perfecto para formar una familia, —Es serio, preocupado, culto, ordenado, no bebe, no fuma —aseguraba.

Creía que nadie iba a quererla tanto, que nadie podría sentirse más orgulloso de ella.

—Otro que se enamore de mí, me dejaría cuando se le pasara el flechazo. Juan podría estar con quien quisiera, es guapo y exitoso y se ha quedado conmigo a pesar de que yo no puedo ofrecerle tanto como él a mí.

Sara había dejado de verse y de cuidarse, había estado sometida durante mucho tiempo a un goteo continuo de devaluación de una manera tan sutil que no reconocía el abuso, Juan la había hecho pequeñita para sostener una relación de poder.

### **UN PATRÓN DE COMPORTAMIENTO MUY SUTIL**

El abuso emocional es una cosa muy seria, es una forma de maltrato psicológico en el que el abusador emplea estrategias no físicas, como la manipulación y el control, y que dañan emocionalmente a la otra persona. No es una violencia extrema y aparentemente grave, pero erosiona la autoestima y el sentimiento de valía de la víctima de poquito a poquito.

Mientras me peleaba conmigo misma intentando colocar mi propia experiencia, me empapaba de información, leía libros, veía vídeos y hacía cursos sin parar con el ánimo de encontrarle sentido y calmar la brutal ansiedad que se había despertado.

Fue en una de esas charlas en las que escuché al psicólogo argentino Maxi McCoubrey, experto en narcisismo patológico, hablar de las tres Íes. Decía que para que se diera abuso emocional, además de intermitencia en el maltrato e intención por parte del abusador, tenía que existir intimidación. No era un descubrimiento, pero

te garantizo que hasta ese momento nunca lo había tenido tan claro. ¿Intimidación? ¿Eso significaba que debía ser alguien cercano, alguien que incluso podías querer? Me hizo un clic en el cerebro, como si hubiera encontrado esa ficha extraviada y completara por fin el *puzzle*. Y fue entonces cuando comprendí de una manera profunda por qué es tan difícil darse cuenta y nombrar el abuso y por qué es tan fácil que uno crea que se ha vuelto loco, porque «no puede ser».

Desde entonces es algo que tengo muy presente en mi día a día, tanto a la hora de trabajar en consulta como conmigo misma cuando dudo de lo que me sucedió.

### **¿Cómo sé que es abuso?**

Las características fundamentales que deben darse para ser considerado abuso emocional son:

— **Intimidación:** Tiene que existir una relación de cotidianidad entre el abusado y el abusador, puede ser tu pareja, un miembro de tu familia, un compañero de trabajo o una amistad, no tiene que ser alguien con quien convives, pero debe resultar familiar, es alguien cercano en quien confías, a quien aprecias, o a quien quieres. Es por eso que lo que la víctima siente es tan desconcertante.

— **Intermitencia:** El abuso no es regular y continuado, sino que se realiza a ratos, intercalándolo con momentos donde hay una buena relación, donde te tratan bien. Es un ciclo de amor y crueldad, por eso la persona llega a sentir que se está volviendo loca, se da una disonancia cognitiva de la que luego hablaré.

— **Intención:** El que abusa es consciente del daño que provoca; quiero decir que no es ajeno al dolor de la otra persona, tiene sus capacidades intelectuales intactas, no tiene una enfermedad mental y es capaz de registrar claramente que el otro sufre, que llora, que le pide que no lo haga más, pero supedita sus propias necesidades a las del otro y lo hace de forma voluntaria.

En el ejemplo que acabamos de ver de Sara existían las tres íes: qué mayor intimidad que una relación de pareja, ¿verdad?, una intermitencia en el comportamiento de Juan, donde por momentos era encantador, cariñoso y protector y por momentos dañaba la salud mental de Sara. Es una forma de maltrato que no es obvio y constante, por eso es tan complicado identificarlo como abuso. Y también hay intención: Juan sabía que Sara sufría, que le estaba haciendo daño y aunque su intención no tuviera como objetivo disfrutar con ello, sí lo hacía con el propósito de conseguir lo que quería y cubrir egoístamente sus necesidades a pesar del daño, con lo cual existía intención.

Posiblemente hasta esto lo estés cuestionando, y es que estamos tan acostumbrados a pasar por alto que nos traten mal, que cuando alguien lo llama abuso nos echamos las manos a la cabeza y lo tachamos de exagerado.

## **Conductas alerta**

El abuso emocional puede verse en humillaciones, en insultos, en desprecios, en amenazas, en chantajes, en coacciones, en desvalorizaciones y en minimizar emociones y logros, en aislar, en



limitar el contacto con la red de apoyo. Se da cuando se recurre a la ironía y al sarcasmo para humillar en forma de burlas y bromas. También el silencio y la indiferencia es abuso, es todo aquello que va empujando a la persona, erosionándola gota a gota, y es tan poquito a poco, tan sutil, que no es fácil identificarlo.

Independientemente de la táctica a la que recurra el abusador, todas provocan heridas emocionales con importantes secuelas.

Veámos cómo Sara, reconocida y admirada en su profesión, cada vez dudaba más de su propia valía tras las desvalorizaciones encubiertas de Juan, así como el desgaste psicológico que empleó haciéndola dudar de lo que él mismo le había dicho y prometido.

Este tipo de abuso puede generar mucha culpa en la víctima, que prefiere callar porque tiene miedo al estigma social al que sería sometida, miedo a que la señalen de exagerada, miedo a las represalias, y todo ello hace que guarde silencio y que ella misma se vaya aislando, alejándose de su entorno y de su red de apoyo porque contarle supondría un gran escándalo y porque ni siquiera está segura de lo que le sucede, ya que en el fondo siente que el otro es buena persona y que en realidad no es para tanto. Siempre pensamos que la otra parte va a cambiar.

Otro aspecto por el que la víctima guarda silencio es porque en la relación de abuso se crea una dependencia emocional.

La personalidad narcisista emplea el abuso emocional deliberadamente con sus víctimas, y es importante que tengamos este concepto claro para que podamos entender en manos de quién estamos y qué nos pasa tanto emocional como corporalmente cuando estamos sometidos a esta clase de abuso.

## **PERSONALIDADES CAMUFLADAS TRAS UNA MÁSCARA**

Si bien es cierto que se estima que tan solo el uno por ciento de la población tendría un trastorno narcisista de la personalidad, basándome en mi experiencia y en las de algunos colegas que trabajan con víctimas de abuso narcisista, la realidad es que la prevalencia de este trastorno parece ser mucho mayor. Las cifras resultan poco reales cuando escuchamos los testimonios de la cantidad de personas que acuden a terapia y que se reconocen como víctimas de este tipo de abuso.

No es justo valorarlo tan solo desde el paradigma salud-enfermedad, donde se da una clasificación exclusivamente binaria entre lo sano y lo patológico y donde las personas que no están incluidas dentro de la categoría «trastorno», pareciera que se las exime de responsabilidad y se las exculpa de sus comportamientos dañinos. Además, el narcisismo no es una enfermedad mental y no es solo un trastorno, sino que forma parte de una estructura de personalidad en la que hay grados que pueden presentarse en una diversidad de formas, desde algo sutil y silencioso como los narcisistas de guante blanco hasta una actuación miserable y perversa.

Para poder comprender esta estructura de personalidad hay que visualizarla dentro de un espectro, una dimensión donde no todos los individuos muestran el rasgo de la misma manera ni con la misma intensidad: lo que piensan, lo que sienten y cómo actúan.

El comportamiento narcisista puede ser muy obvio en algunos casos, pero estar casi oculto en otros, pues no todas las personas narcisistas actúan de una manera concreta. Tengo pacientes que en

consulta detectan que sus parejas, familiares o compañeros de trabajo tienen este perfil después de haber estado mucho tiempo sometidas a abuso y manipulación, volviéndose locas al no encontrar entendimiento alguno a lo que les estaba sucediendo únicamente porque el patrón de conducta de la persona que les dañaba no coincidía con lo preestablecido en los manuales de diagnóstico. Así que, cuidado, porque, aunque el patrón es el mismo, a veces su comportamiento consigue camuflarse.

**Recuerda que este tipo de personalidad tiene tantas máscaras como una tienda de disfraces o el mismísimo carnaval de Venecia.**



Según el *DSM-5*, que es el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* y que utilizamos los profesionales de la salud mental para diagnosticar un trastorno de personalidad junto con otras pruebas complementarias, la persona con trastorno narcisista tiene un patrón persistente de grandiosidad, necesidad de adulación y falta de empatía que lo define de forma continuada; es decir, que no se trata de una conducta aislada en algún momento de su vida, sino que es necesario que tenga establecido este patrón de

comportamiento y que se refleje en al menos cinco de las siguientes características.

En mi opinión, el diagnóstico basado únicamente en estas características es insuficiente, puesto que, como veremos, a pesar de que la persona narcisista se caracteriza por tener un patrón de necesidad de admiración y una falta de empatía, no todas lo manifiestan del mismo modo ni con el mismo grado, siendo el tipo de personalidad narcisista grandiosa-extrovertida la única en la que se centra el *Manual diagnóstico DSM-5*:

— Tienen un **sentido exagerado de su propia importancia y de sus talentos**. Se consideran el ombligo del mundo, suelen sentirse más importantes que los demás, piensan siempre en sí mismos y creen que sus opiniones e intereses están por encima de las necesidades de los otros. Son los mejores inversores, los mejores economistas, los mejores comerciales... Lo que hacen los demás no es tan importante y no son tan inteligentes e ingeniosos como ellos. Cuanto mayor es la intensidad del rasgo, mayores serán sus aires de grandeza y sentimiento de menosprecio y desconsideración por los demás.

— Tienen una preocupación por **fantasías de logros ilimitadas, influencia, poder, inteligencia, belleza o amor perfecto**. Son un poco Antoñita la fantástica, tienen metas grandiosas como hacerse ricos, montar el negocio más importante, aspirar a una vida grandiosa, conseguir a la persona más deseada o ser influyentes y poderosos en su entorno. Tener ambición y proyección de futuro es sano para el desarrollo de cualquier individuo, pero estas personalidades se caracterizan porque esperan resultados

extravagantes y fuera de lo común, increíblemente asombrosos y exagerados. A mayor intensidad del rasgo, más se acercará al delirio de grandeza.

— **Creen que son especiales y únicos y que solo deben asociarse con gente del más alto nivel.** También que son mejores que los demás, se consideran de una categoría superior y solo pueden pasar tiempo y dedicación con personas tan especiales como ellos. Si no eres de su distinguido grupo, no tienes importancia, salvo que seas parte de su séquito de admiradores. No suelen tener entre sus amigos personas de clase obrera, terminan infravalorándolos, aunque en ocasiones se rodean de ellos para sentirse superiores.

— Tienen una **necesidad de ser admirados incondicionalmente.** Necesitan ser mirados como si fueran increíbles, poderosos, y esperan que se reconozca su superioridad. Suelen alardear de tener el mejor coche, vivir en la mejor zona o tener la pareja más deseada. Hacen favores y se muestran generosos con el fin de sentirse venerados.

— **Tienen sentido del derecho.** Se creen merecedores de un trato especial, esperan favores especiales y que los demás hagan lo que ellos quieren sin cuestionamientos. Esperan que sus deseos sean aceptados de forma automática. Les irrita hacer cola en el supermercado y utilizan sus contactos para sacar beneficio o conseguir privilegios: son tramposos. Cuando no reciben este trato especial, suelen mostrarse enfadados e impacientes, ya que tienen la sensación de que todos les deben algo.

— **Explotan a los demás para lograr sus propios objetivos.** Se aprovechan de las personas para conseguir lo que quieren, las

usan como instrumentos. Son capaces de utilizar al dueño de una empresa para hacerse socio y una vez que ya no le sirve deshacerse de él sin escrúpulos si considera que no le aporta lo que esperaba.

— **No tienen empatía.** Son incapaces de reconocer de forma profunda las necesidades de los demás. Parece que tienen mucha empatía en la fase de conquista, son expertos en hacerte sentir que te entienden, te piden perdón si te han ofendido, haciéndote creer que es sensible a tus necesidades, saben lo que decir y darte lo que necesitas en cada momento, pero no es una empatía real, es manipulación.

— **Envidian a los demás y creen que los envidian.** No lo verbalizan, pero en su anhelo por ser mejores y únicos hacen de menos los talentos del otro, desvalorizando lo que ha conseguido, sobre todo si consideran que esa persona no está a la altura y no se lo merece.

— **Son arrogantes y soberbios.** Tienen una forma de hablar y de tratar a los demás como si fueran Dios, se muestran de forma altiva criticando y menospreciando a las personas que no consideran importantes. Aunque están continuamente juzgando la vida de otros, ellos son sumamente sensibles a las críticas. Les molesta y les afecta de verdad que se los juzgue, ya que consideran que no están a su mismo nivel para poder hacerlo, les llena de rabia.

## **EL PELIGROSO JUEGO DE DEMONIZAR**

Seguramente ya le hayas puesto la etiqueta de narcisista a tu ex, a ese jefe que te hizo la vida imposible, a un excompañero o a un

familiar que te parece arrogante y te cae mal, pero, cuidado, cuidado con demonizar a la ligera a personas que no son de nuestro agrado, cuidado con las historias que contamos de otros, porque cuando alguien no nos cae bien, es fácil encontrar argumentos para destruirlos y correremos el riesgo de deshumanizarnos y ejercer de jueces tiranos convirtiéndonos en aquellos a quienes criticamos.

---

**Cuando toca lanzar piedras, todos escondemos nuestros pecados.**

---



Sin tomarnos a la ligera estas conductas, antes de acusar o sacar conclusiones precipitadas es importante tener en cuenta algunos aspectos:

— Todos los seres humanos tenemos una necesidad de admiración y validación y a pesar de que en alguna ocasión podamos identificarnos con este tipo de comportamientos, puede considerarse funcional mientras sean conductas aisladas que no interfieran en la estabilidad emocional de la propia persona y no supongan un perjuicio para los demás. Hay personas con tendencias narcisistas que son responsables en algunos ámbitos de la vida, pero hay que tener especial cuidado cuando estos rasgos te ponen en riesgo.

— No solamente las personas con un narcisismo patológico o los psicópatas abusan y lastiman a los demás, sino que existen individuos con comportamientos narcisistas que sin un diagnóstico oficial, son igualmente peligrosos, pudiendo ser algunos de ellos muy dañinos y abusar en las relaciones con otros.

Una personalidad narcisista no es solamente alguien que solo se quiere a sí mismo y que necesita constantemente atención, es algo mucho más complejo. No podemos juzgar a los individuos por ciertos rasgos de conducta como narcisistas patológicos definitivos y sin posibilidad de trabajo. Hay personas con estas conductas que tienen conciencia de sí mismas y que con trabajo personal podrán mejorar sus vidas y las de las personas que los rodean, depende del grado en el que se encuentren.

Recuerda que el diagnóstico de un trastorno narcisista de la personalidad debe ser realizado por profesionales de la salud mental. No es fácil identificar si una persona tiene un trastorno porque tenga algunas conductas, ni siquiera a los profesionales a veces nos vale con una mera entrevista o un cuestionario, en muchas ocasiones tendríamos que estudiar sus conductas y pautas durante un periodo de tiempo, ten en cuenta que son mentirosos, seductores y tramposos, muestran mil y un disfraces, por eso es tan importante apoyarse en los testimonios de las víctimas.

Un profesor que tuve hace años, cuando me formaba en constelaciones familiares, Jordi Amenós, decía que el mundo está dividido en dos tipos de personas: las que saben que están heridas y las que aún no lo saben, siendo estas últimas las más peligrosas porque proyectan sus sombras sobre los demás.



**Los narcisistas, aunque desarrollaron su personalidad a raíz de una profunda herida, quizá víctimas de experiencias traumáticas, no admiten que están heridos.**



Jordi, que es un excelente narrador y amante de la poesía, explicaba mediante un poema de Sam Keen cómo colocamos en nuestros enemigos todos aquellos sentimientos y conductas vergonzosas que no somos capaces de acoger como nuestras y así sentimos el derecho de juzgarlos, criticarlos y hasta matarlos en nombre de Dios.

Y es que podemos encontrar a personas con estas características en cualquier ámbito de nuestras vidas: trabajo, familia, pareja, en la política, en el entorno escolar, etc. Todos tenemos conductas que posiblemente en muchas ocasiones no nos atrevemos a admitir como propias por miedo o por vergüenza, y terminamos proyectándolas en los demás porque, para qué engañarnos, es más fácil señalar al otro y culparle de lo desagradable que es el mundo que responsabilizarnos de nuestras miserias.

Todos tenemos heridas de la infancia, y cuanto menos conscientes seamos de ellas, más daño podemos hacernos a nosotros y a otros. Por eso, aunque mirarlas de frente dé mucho miedo, conocerlas,

darles un lugar y aprender a cuidarlas es lo que nos hace diferentes y humanos.

Abrir el corazón a nuestras sombras y vacíos y transitar ese camino honestamente nos conectará con la compasión hacia nosotros mismos y nos permitirá hacerlo con los demás.

## Diario de reflexión



- *¿Cómo te sientes tras leer estos conceptos, ha cambiado lo que piensas respecto a alguna de las reflexiones que hicimos al comienzo del capítulo?*

---

---

---

---

- *¿Has podido nombrar alguna conducta abusiva que hayas presenciado dentro de tu entorno familiar en tu infancia, o quizá ya siendo adulto en tu entorno laboral, con amigos o incluso con alguna pareja? ¿Crees que ha afectado a tu salud mental?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Consideras que tú mismo tienes alguna conducta abusiva? ¿Cuáles serían y cómo te sientes al identificarlas? ¿De quién las aprendiste?*

.....

.....

.....

.....

## 2

### **TIPOS DE NARCISISMO: UN CARNAVAL EN VENECIA**

A pesar de que hay un denominador común en la personalidad narcisista, como la necesidad constante de admiración, reconocimiento y falta de empatía, como te decía, no todos se comportan de la misma manera, y esto puede generar mucha confusión cuando tratamos de identificar a un narcisista en nuestra vida personal o profesional.

Existen diversos planteamientos y clasificaciones sobre los distintos tipos de narcisistas, basados en las diferencias individuales en la expresión de los rasgos y en el patrón de comportamiento dominante de la persona: algunas se manifiestan abiertamente, mientras que otras adoptan formas más sutiles. Todas son válidas, aunque no se corresponden a una clasificación clínica, ya que no existe como tal, sino que son categorías descriptivas.

Voy a centrarme en cinco tipos específicos para que entiendas las distintas maneras en las que estas personas pueden influir en las relaciones y en la vida de los demás, pero es importante que sepas que no son las únicas, hay combinaciones dispares, del mismo modo que existen diferencias en el grado de intensidad. Es decir, que una persona puede presentar características de varios subtipos en diferentes grados, y cuanto mayor sea el grado de narcisismo, más delirante será su discurso en cualquiera de los tipos.

#### **EL EXTROVERTIDO**

También llamado narcisismo grandioso, manifiesto o abierto, es el más común y la imagen que se nos viene a la mente cuando hablamos de narcisista. El que

está descrito en el *Manual diagnóstico DSM-5*.

Es detallista, simpático, optimista, atento, divertido, se muestra con una alta autoestima derrochando felicidad. Exhibicionista, será la estrella invitada en cualquier fiesta. Quizá sea el más fácil de detectar porque está encantado de ser el centro de atención, enseguida se evidencia el «yo, mí, me, conmigo». Muestra una imagen de sí mismo perfecta, radiante y se cuida mucho de esconder sus sombras. Es muy egocéntrico y desde el primer minuto intentará que lo idealices.

Es un auténtico camaleón: sabe adaptarse a cualquier situación y entorno social para conseguir lo que quiere.

El *cum laude* de la mentira, te hará promesas que jamás va a cumplir, un verdadero tramposo, perfecto vendedor de humo y de motos sin chasis, capaz de venderte hielo en el polo norte. Créeme, es tan bueno en la manipulación que logrará que necesites lo que él tiene, sea lo que sea, hasta crearte adicción.

Si te tomas tiempo para observarle, te darás cuenta de que es superficial, su principal interés está enfocado en el dinero y en su estatus social, ahí es donde pone el foco para impactar. Es encantador y muy competente socialmente, sabe lo que quiere y lo persigue hasta alcanzarlo. No tiene vergüenza y es descarado, finge extraordinariamente bien saber más de lo que sabe. Da discursos sobre temas y disciplinas que ha leído o escuchado superficialmente, en realidad no es tan listo, sus discursos están vacíos, pero es tan hábil y pícaro que creerás que es experto en la materia.

**Desea brillar y anhela tener mucho éxito económico, porque el poder y el dinero le permiten abusar y manipular a los demás.**



Busca estar en posiciones de poder, puede ocupar puestos de directivo y altos cargos de empresas importantes. Es elocuente y se rodea de personas influyentes, tiene muy buenos contactos. Se mueve como pez en el agua en ambientes superficiales y falsos donde llena de elogios a los demás y los adula para ganarse su confianza y admiración. Como ves, tiene habilidades que ha desarrollado para conseguir el éxito que tanto ansía.

Todos sus caprichos tienen que ser satisfechos y para ello utiliza su poder tanto en lo jerárquico como en lo económico, y si sus demandas no son complacidas, puede mostrar mucho enfado contra la persona que le haya puesto un límite. Muchos de ellos, de pequeños, vivieron en un entorno donde los límites eran violados, de modo que no sabrá ni podrá respetar los límites de los demás.

Sabe de todo, muestra su grandiosidad expresada en sociedad. Le gusta dar lecciones, es superexperto y a veces intenta aparentar modestia hablando de sus triunfos desde una falsa humildad para encandilarte, pero en realidad se siente por encima de ti y cree que las personas que no tienen su nivel son mediocres, cualidad que rechaza y critica.

Se viste con ropas caras y de marca, y vivirá en los barrios más selectos, a veces por encima de sus posibilidades. Es una forma de sentirse importante y admirado por pertenecer a una clase distinguida.

Tiene la creencia de que simplemente por existir ya tiene derechos sobre los demás y que deben sentirse afortunados por su simple presencia. Esperará de ti que cumplas sus expectativas y adoptará una postura bastante crítica si no lo haces. En realidad, es un fraude que tiene mucho miedo a ser descubierto y proyecta en sus víctimas sus miserias.

Tiende a evitar las emociones que considera negativas y huye de la tristeza. Le gusta practicar actividades en las que experimentar emociones intensas, excitantes y placenteras precisamente para desconectar de esas miserias.

**En el amor se mostrará como tu alma gemela, este es el verdadero  
*crack del love bombing.***



Domina la seducción como nadie. Resulta tan carismático y atractivo que te será muy difícil no caer en sus redes. Necesita de tu constante admiración para sentirse vivo, por eso busca retos, para inflar su ego y seduce a personas especialmente significativas, eso le hace sentirse especial.

Ha crecido desarrollando una gran habilidad: es intuitivo a la hora de detectar lo que los demás necesitan, así logra que sientas una tremenda admiración y encandilamiento por él. ¿Quién no se enamoraría de alguien que te da «exactamente» lo que siempre deseaste recibir? Lo hará en forma de afecto, de palabras que te hagan sentir especial, desde declaraciones de amor a promesas de construir un proyecto juntos o una familia. También te seducirá con regalos caros, porque eso sí, este tipo de narcisista jamás parecerá cutre o del montón, nunca te llevará al bar Manolo, te invitará a cenar a sitios selectos y caros y te regalará lo mejor de aquello que desees.

Te abrirá su corazón rápidamente y compartirá detalles íntimos de su vida. Te mostrará su mejor versión, primero olerá lo que necesitas y te lo servirá en bandeja de plata, será quien tú necesites que sea, hará un despliegue de todo lo que tiene y de la vida tan maravillosa que desearías tener a su lado y se convertirá en tu salvador... Es tan fácil de querer en esa primera fase en la que «conquista a su presa» que antes de que te des cuenta tu vida anterior parecerá un sinsentido. Cuando hayas caído en sus redes y en la intimidad, comenzará a maltratarte en el momento en el que te desvíes de su plan.

El gran problema que solemos tener las personas que nos relacionamos con este tipo de narcisistas es que la sociedad los considera personalidades atractivas, ya que son exitosas, aparentan alta autoestima y consiguen aquello que desean. El mundo los ve como sinónimo de felicidad, por lo tanto, los idolatran y todos quieren ser como ellos. Esto acentúa su neurosis y se sienten con derecho a ser como son y a estar por encima del bien y del mal. Con lo cual, las víctimas no nos sentimos con derecho a contar que estamos siendo



sometidas y maltratadas, porque pareceríamos débiles y vulnerables y nos colocaría en un papel que la sociedad rechaza: de quejica, de no querer progresar, de personas con «mente pobre».

Este es el perfil que la sociedad actual premia: éxito laboral, éxito económico, y poder, impulsado por instituciones y corporaciones multinacionales, lo cual promueve y perpetúa este comportamiento.

### **EL INTROVERTIDO**

También llamado encubierto o vulnerable. Me atrevería a decir que es más dañino que el extrovertido, ya que es más difícil de descubrir. Una versión sigilosa, un perfil que se ampara en una fachada tímida, humilde y vulnerable para nutrirse de sus víctimas, puede parecer dócil, es dramático y se muestra como una víctima muy exigente.

A diferencia del extravertido, es retraído, inseguro y con baja autoestima, más propenso a la inestabilidad emocional con síntomas de ansiedad y depresión.

Tremendamente sensible a la crítica, la siente como un ataque personal y al estar siempre a la defensiva puede reaccionar de forma desproporcionada.

Socialmente parece poco hábil y se muestra tímido. No es habitual que tenga amigos, lo justifica porque dice que se siente diferente y que no encaja en la sociedad, pero en realidad mantiene distancia con los demás porque menosprecia a las personas y el afecto entre ellas. Si le observas bien, podrás contemplar cómo se muestra insensible hacia las necesidades del resto.

**Es frecuente en él los conflictos y es hábil tergiversando las conversaciones para hacerte sentir culpable.**



No cree que haya conseguido el estatus social que merece por derecho y está resentido. Se caracteriza por ser pasivo-agresivo de forma continuada, puede dejar de hablarte durante días o hacerte cumplidos ambiguos con doble intención. En la superficie parecerá que te está halagando, pero en el fondo lo que subyace es un insulto, una burla. Frases como «qué guapa estás, es asombroso lo que un poco de maquillaje y un peinado pueden llegar a hacer» o «este arroz te ha quedado rico, no me lo esperaba de ti», superficialmente te quitan mérito y el mensaje implícito es que, en realidad, no te lo mereces. Se trata de una agresión pasiva de la que difícilmente podrás defenderte, ya que en apariencia es un halago y deberías sentirte agradecido.

También lo descubrirás porque habla mal de los demás a sus espaldas y es sarcástico, te insulta con frases disfrazadas de humor, todo ello en un intento de cortarles la cabeza. Gran parte del engrandecimiento que hace de sí mismo es desde desprestigiar los triunfos del otro para sentir que está por encima. Destruye a su adversario criticándolo o incluso dándole malos consejos que lo lleve a la pérdida.

Es el *crack* del victimismo, auténtico genio del silencio, no cesará hasta que te compadezcas de él y entonces te atrapará como una presa.

## **EL PERVERSO**

También llamado maligno, poderoso o integrado. El perfil que combina el desorden narcisista con la psicopatía, es a mi entender el más peligroso, encontrándose en la triada oscura de la personalidad: psicopatía, narcisismo y maquiavelismo.

Tendría todos los rasgos del narcisista extrovertido, pero elevado a la máxima potencia, se cree el Dios del universo. Se acerca a sus víctimas a través de la seducción, aunque con un propósito bien distinto: destruirte.

Existe una completa falta de empatía y tiene un componente sádico, siente placer al someter y hacer daño a los demás, corta literalmente la cabeza al otro y disfruta observando cómo se desangra, eso le hace sentirse por encima, es un vampiro emocional, un *crack* para confundirte y aplicarte *gaslighting*.

Se cree en posesión de la verdad, es autoritario e inflexible, cínico y sin principios, sus valores se moverán dependiendo de qué desea y cómo conseguirlo. Tremendamente estratega, usa literalmente a las personas sin ningún tipo de remordimiento y culpa. Es dominante e irresponsable, se lleva mal con las normas y no solo no le importa saltárselas, sino que las viola por placer.

Posee mucho autocontrol y tiene poca capacidad para conectar con emociones como el amor, la culpa y la vergüenza.

**Es cruel, frío y calculador, el *crack* de la maldad y la humillación.**



Su rasgo psicopático le hace no sentir miedo y no le importa tanto lo que piensen los demás, así que aunque es profundamente manipulador y desea que lo adules y ser el centro de atención, no necesita tanto de la aprobación de los otros, como sí le pasaría al narcisista extravertido.

Este tipo de narcisista es vengativo y violento, critica de manera cruel a sus adversarios, carece completamente de empatía y puede ser corrupto por su falta de ética, caiga quien caiga.

Es inmune a las críticas e incapaz de reconocer sus errores y no asume ninguna responsabilidad por sus actos, no tiene conciencia del ser humano, de lo que llamamos humanidad. Nunca nunca cambiará.

Causa grandes daños en sus víctimas, las personas que se relacionan con este perfil suelen tener secuelas emocionales brutales como resultado del daño producido, algunas de ellas pueden llegar al suicidio tras un machaque terrible, ya que utiliza tácticas para confundirte y desestabilizarte y literalmente sientes que te has vuelto loco y no vales nada.

## EL ALTRUISTA

Personaje que se presenta disfrazado de bondad y generosidad, le interesa que le veas como el ser más solidario y comprometido, defensor de la justicia y la moralidad. Se ha creado una buenísima carta de presentación, se ampara en el altruismo para crear confianza y así reclutar a sus víctimas: ¿quién desconfiaría de un ser de luz? Pero cuidado con él porque no hace nada de forma desinteresada, todo tiene un plan para obtener algo a cambio y podrá someterte a su voluntad a través del chantaje emocional, haciéndote deudor de favores por haberte ayudado previamente.

Suele ser difícil identificarlo por su careta de buena persona, porque cuesta creer que detrás de alguien bondadoso se esconda un ser oscuro. De hecho, es tan ayudador «hacia fuera» que cuando te des cuenta del individuo perverso que se esconde tras esa máscara nadie te creerá. Puede confundirse con el narcisista espiritual, puesto que ambos buscan tener una comitiva de seguidores, de esclavos que le provean de su suministro. Es un *crack* en aparentar ser una persona generosa que comparte contigo lo que tiene para generar en ti un sentimiento de deuda y de culpabilidad si no es recíproco.



**Da para crear dependencia emocional, capaz de manipular a la víctima hasta sumirla en una auténtica esclavitud emocional haciéndole sentir que no podría vivir sin lo que él está dispuesto a darle.**

Sería como si dijera: «Yo soy superior a ti y mi generosidad y bondad te supedita a mí». Así es como recibe la atención y admiración que tanto anhela

para que su vida tenga sentido.

Desea con todas sus fuerzas ser visto como alguien preocupado por los demás, imita a la madre Teresa de Calcuta, tiene espíritu de misionero y en su discurso le escucharás preocupado por las causas sociales, pero únicamente lo hace para recibir elogios, para parecer empático y ganarse la admiración, para alimentar su ego. En realidad carece de empatía por aquello que defiende y predica, pero es su forma de engañar y atrapar.

Da sin límites, lo hace desde su arrogancia de hacerse necesario, generando deuda. Ayuda para sentirse importante y protagonista y porque refuerza su identidad idealizada. Falsa bondad y falsa humildad.

Detrás de estas personas suele haber un séquito de seguidores, monos voladores a los que ha manipulado, que refuerzan sus teorías sobre la verdad absoluta del mundo.

## **EL ESPIRITUAL**

Usa una identidad de maestro espiritual para recibir admiración y ostentar el poder sobre los demás. Se ha construido un personaje idealizado de ser divino, puro e íntegro y puede estar horas hablando de sus logros espirituales, te va a vender hasta que habla con Dios, se presenta como «el elegido».

Se considera justo y puro, pero si lo observas de cerca, te darás cuenta de que no conoce ni la compasión ni la misericordia, en realidad desprecia a los demás, da lecciones sobre cómo debes pensar y vivir poniéndose él como ejemplo del bien supremo, está por encima del bien y del mal y desde ahí humilla al que no comparte su filosofía de vida.

**Se trata de una espiritualidad distorsionada al servicio del mal, del ego, de la vanidad.**



Hipócrita hasta decir basta, tiene doble moral y es experto en crear disonancia cognitiva, ya que por un lado se da golpes de pecho, mostrándose puro y divino, pero después es un auténtico demonio que va a aprovecharse, usarte y explotarte para conseguir beneficios de cualquier tipo.

Aquí encontraríamos a líderes de sectas que se presentan como seres de luz evolucionados, gurús y maestros espirituales que utilizan la religión o la espiritualidad como estrategia de manipulación para ser adorados y tener poder sobre los demás, sexo, reconocimiento y dinero.

Es importante tener mucho cuidado con estos personajes, sobre todo cuando pasas por momentos complicados en la vida, como la muerte de un ser querido, cualquier tipo de duelo o algún evento traumático, porque se aprovechan de que estás buscando alivio a tu sufrimiento para captarte. Es muy ruin porque te manipulan desde el refugio que aporta la espiritualidad, desde una falsa adopción de creencias de moralidad y valores puros.

Debes tener especial precaución con estas personas porque son muy peligrosas y pueden hacer muchísimo daño. Aparecen con una sonrisa y una aparente autoridad compasiva y preocupada, brindándote ayuda en tu proceso de recuperación para después manipularte. Intentarán volverse imprescindibles en tu «salvación», te hipnotizarán con su embrujo para que poco a poco te conviertas en un títere a su merced hasta que no des un paso sin su aprobación. Ese es el grado de sometimiento que necesitan para abusar de ti, ya sea económica o sexualmente.

No caigas en ese error, tu «maestro» no es tu salvador. Un maestro es alguien que cree en ti, es parte de tu historia de recuperación por el cuidado que te brinda, porque a través de su conocimiento, consejos y sobre todo su ejemplo te ofrece un entendimiento y te anima a ponerte a salvo, a encontrar tu maestro interior, tu propia intuición y tu sabiduría interior. Un verdadero maestro te ayudará a volver a encontrar la confianza que has perdido a través del amor, te

empoderará porque en realidad eres tú quien tomó la decisión de buscar ayuda, eres tú quien trabaja y eres tú quien sana.

A veces nos pasa que cuando estamos sufriendo por algún acontecimiento traumático, tenemos la fantasía de ser rescatados y atraemos a personas abusivas, personas que se hacen pasar por guías y almas caritativas.

---

**Recuerda: tú eres el único responsable de tu vida, eres tu propio maestro, no le des nunca ese poder a nadie, ni siquiera a los que escribimos libros y tenemos cientos de miles de seguidores en redes sociales.**

---



En este momento estoy trabajando con una paciente víctima de un narcisista con cientos de miles de seguidores en Instagram sin ninguna formación acreditada y que se hace pasar por «coach evolutivo», ofreciendo talleres para sanar y con un libro en el mercado en el que supuestamente te ayuda a «despertar». Esta mujer ha sido abusada y manipulada sexual, económica y espiritualmente. Durante meses la trató como paciente en encuentros semanales, empapándose de toda la información de vida de ella para después, una vez conocida su vulnerabilidad, engancharla de manera afectiva, haciéndola creer que se había enamorado de ella. La manipuló para tener encuentros y prácticas sexuales con actitud perversa para luego «descartarla» y hacerla sentir culpable. Una persona perversa que a través del poder social que ejerce se nutre y abusa de sus seguidores. Por eso, ten mucho cuidado en manos de quién te pones, desconfía de instituciones religiosas o espirituales y de maestros que te prometen el paraíso y la sanación absoluta.

Tipo de Narcisismo	Características Principales	Comportamientos	Motivaciones
<b>Extrovertido</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de ser el centro de atención.</li> <li>• Visible exceso de confianza y seguridad en sí mismo.</li> <li>• Es arrogante y demuestra abiertamente superioridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se muestra encantador y aparenta empatía, pero es profundamente egocéntrico y utiliza a los demás.</li> <li>• Busca la admiración a través de logros y reconocimiento y se rodea de personas para obtenerlo.</li> <li>• Seduce a través de mentiras y promesas vacías.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Validación externa, atención constante.</li> <li>• Necesita reafirmar su grandeza a través de la admiración de los demás.</li> <li>• Busca éxito económico y profesional.</li> </ul>
<b>Introverso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apariencia reservada o tímida.</li> <li>• Sensibilidad extrema a las críticas, resentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca admiración de forma más sutil a través de comportamientos pasivos, como el victimismo o la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesita que los demás lo reconozcan como único y especial sin pedirlo abiertamente.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de grandiosidad no expresados.</li> </ul>	<p>necesidad de ser comprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Critica a espaldas de otros y hace halagos disfrazados de insultos.</li> <li>• Sus relaciones están marcadas por una sutil manipulación emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca validación a través del reconocimiento de su «sufrimiento» o «exclusividad».</li> <li>• Desprestigia a los demás para sentirse superior.</li> </ul>
<b>Perverso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es cruel, manipulador y explotador.</li> <li>• Carece completamente de empatía.</li> <li>• Siente desprecio por los sentimientos ajenos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destruye, menosprecia y humilla a otros para mantener su propio poder.</li> <li>• Juega con las emociones de los demás para controlarlos.</li> <li>• Sus relaciones están marcadas por el constante abuso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de poder y control absoluto sobre los demás.</li> <li>• Alimentarse del sufrimiento de otros para sentirse superior.</li> <li>• Destruir a quienes se interponen en su camino.</li> </ul>

<b>Altruista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apariencia de generosidad y dedicación a los demás.</li> <li>• Se posiciona como el salvador o benefactor.</li> <li>• La ayuda está centrada en aumentar su propia imagen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrece ayuda o apoyo para recibir gratitud y reconocimiento.</li> <li>• Se muestra como alguien indispensable para los demás con el fin de alimentar su ego.</li> <li>• Utiliza a otros para reforzar una imagen de bondad a través de «actos desinteresados».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtener admiración a través de «ser bueno».</li> <li>• Necesidad de ser visto como superior moral o éticamente: «ser el héroe».</li> <li>• Mantener una imagen impecable.</li> </ul>
<b>Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apariencia de estar por encima de lo material y centrado en lo espiritual.</li> <li>• Busca destacarse como un ser iluminado o moralmente elevado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza su espiritualidad como un medio para obtener admiración de los demás.</li> <li>• Se muestra como poseedor de verdades superiores, juzgando a los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de sentirse especial por su «iluminación» o sabiduría.</li> <li>• Deseo de validación como un ser avanzado o superior espiritualmente.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desapego emocional disfrazado de «paz interior».</li></ul>	<p>«menos espirituales».</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantiene relaciones de dominación bajo la apariencia de guía o maestro espiritual.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recibir adoración y poder.</li></ul>
--	--	---	--



# Diario de reflexión



- *¿Te sorprende que haya personas narcisistas introvertidas o que se escondan tras la apariencia de personas altruistas y maestros espirituales?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Conoces a alguien que con sus conductas parezca disfrutar con el sufrimiento de otros?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te has sentido alguna vez utilizado mediante el halago excesivo? ¿Alguien te ha hecho sentir especial con el propósito de conseguir algo y después ha desaparecido?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Conoces a alguien que utilice frecuentemente estas estrategias para manipular a otros y conseguir de ellos favores o atención sin tener en cuenta su dolor o malestar?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Alguien, mediante sus experiencias y logros espirituales, te ha obligado a realizar algún tipo de práctica espiritual convenciéndote de que te convertirías en un ser especial o te liberarías del dolor mundano?*

.....

.....

.....

.....

- *Piensa en esos momentos en los que sientes que se aprovecharon de ti, ¿estabas pasando por algún momento de vulnerabilidad, qué estaba ocurriendo a tu alrededor, había alguna circunstancia especial: la muerte de un ser querido, conflictos familiares, separación de pareja, etc.?*

.....

.....

.....

.....

- *Escribe esas experiencias de las que te estés dando cuenta y cómo te hace sentir. ¿Qué emociones están presentes? ¿Qué podrías hacer para protegerte de personas que ejercen manipulación y control?*

.....

.....

.....

.....





Después de los primeros meses, Celia comenzó a notar ciertas contradicciones y actitudes egocéntricas en el discurso de Narciso que la alertaban. Se mostraba como una víctima en sus relaciones de pareja: se describía como una persona infinitamente leal y fiel, por eso, aunque no quería seguir en su matrimonio, permaneció durante un año más fiel a Susana —su mujer—, que había caído en una depresión, pero Celia se enteró por una amiga de Narciso que cuando este se separó, ya llevaba un año con la que sería «su futura pareja». Fueron las palabras de Narciso las que le hicieron tomar conciencia de su egoísmo:

—Lo que más me dolió de Susana fue que cuando le pedí el divorcio no luchara por mí, no hizo ni un amago de recuperarme, solo me dijo: «Me has jodido la vida».



¿Qué clase de persona se ofendería porque su mujer, de la que no está enamorado y a la que está siendo

Sentía admiración por sí mismo por ser espléndido económicamente con ella y con sus hijos, y así lo mostraba ante la familia, con ello callaba cualquier reproche que pudieran tener y le posicionaba en lo más alto del pedestal de la admiración. Eso y renunciar a la custodia compartida para no entrar en conflicto «por el bien de sus hijos» le honraban, pero la verdad es que esa aparente renuncia no era más que una manipulación para convertirse en víctima de la víctima, ya que era incompatible con su adicción al trabajo y a los éxitos que cosechaba.

También le sorprendía lo que le narraba de Deborah, la anterior pareja a Celia, una mujer inestable emocionalmente, la describía como bipolar y celosa de su exmujer porque con ella había tenido hijos.

—Se volvía loca cuando bebía y llegó a pegarme en ocasiones porque perdía el control, no te imaginas cuánto he sufrido —decía Narciso mientras lloraba.

A Celia le enternecía su sufrimiento, pero también se daba cuenta de actitudes egoístas y poco maduras de Narciso y quiso convencerse de que se debían a una inmadurez emocional y una empatía poco desarrollada, por eso intentaba hacerle comprender el dolor que sus exparejas podían sentir y los motivos de esas reacciones. Incluso le animaba a pedir disculpas a Deborah por no haberle dado el lugar que le correspondía.

También observaba frases despreciativas hacia personas que no se encontraban a su nivel, que no tenían el estilo de vida que él determinaba como «correcto». Algunas de esas frases las lanzaba con odio.

—Esa gente debería estar muerta, no aporta nada a la sociedad.

Y anteponía de forma extrema y enfermiza su bienestar y el de los suyos al de los demás.

Poco a poco iba enseñando la patita, ponía por delante sus necesidades y caprichos, manipulaba a Celia haciéndola creer que ambos llegaban a acuerdos

desde una «falsa igualdad» que luego se saltaba y redirigía a su propio beneficio.

Celia tenía una relación conflictiva con las motos, hacía muchos años un accidente se había llevado a una de las personas más importantes de su vida y Narciso, consciente de la herida que le marcó esa desgracia, le pidió «permiso» para comprarse una:

—Mi amor, ya sabes que me apasionan y me encantaría tener una, pero solo si tú estás de acuerdo. Sé que no te gustan y te dan miedo, así que, si no lo ves bien, me olvido de ese sueño.

Narciso había estudiado cada palabra, sabía lo empática que era Celia para los sueños de los demás, conocía su respuesta antes de que esta se la diera.

De esta forma hizo sentir a Celia que la última palabra la tenía ella y que había sido una decisión consensuada y en pareja. A las pocas semanas se enteró de que esa moto que «me encantaría tener, pero solo si tú estás de acuerdo» ya la había pedido al concesionario hacía tres meses. Le pareció feo porque se sentía manipulada, aunque nunca le dijo nada, no era para tanto e intentó justificarle como una simple artimaña infantil. En realidad, si este hecho hubiera sido aislado, no tendría ninguna importancia, pero era uno de los muchos ejemplos de la forma de actuar que Narciso tenía para conseguir todo lo que se proponía y a la vez ser considerado como alguien preocupado y empático.

Celia se fue dando cuenta de que utilizaba a las personas, las consideraba como meros utensilios para satisfacer sus deseos, prometía cosas a diestro y siniestro, seducía a familiares, amigos y empleados con promesas sin intención de ser cumplidas, ya que algunas de ellas eran incompatibles con las de otros. Llevaba toda una vida utilizando estrategias de manipulación para conseguir sus propósitos y parecía inconsciente al daño que provocaban sus palabras vacías, estaba tan acostumbrado que quizá entendía que el mundo funcionaba así. También fue observando cómo se mostraba ante los demás, proyectaba una imagen de generosidad, ayudador, dispuesto siempre. Tenía dinero y sabía buscarse muy bien

la vida para conseguirlo, era su medio preferido para tener el control sobre los demás, se mostraba muy generoso con la gente que estaba a su alrededor, eso le hacía pasar por el príncipe del cuento. Desde ahí brillaba, algo que le hacía endiosarse.

Celia era una mujer muy sensible y con carácter, había aprendido a poner límites y creía que no se le daba mal, pero esto a Narciso no le gustaba, estaba acostumbrado a que nadie le tosiera y mucho menos a que le reclamaran nada.

La primera vez que intentó poner fin a la relación fue a los seis meses. Se había cansado de sus faltas de respeto, siempre llegaba tarde, estar esperándole una hora era lo habitual o incluso había ocasiones en las que se olvidaba. Narciso trabajaba sin cesar, se había propuesto hacerse rico. Ese era su objetivo y había decidido conseguirlo a cualquier precio. Qué paradojas de la vida, uno decide hacerse rico a cambio de la fortuna que ya tiene: el tiempo, el amor, la familia, qué extraño, decía que había nacido para hacer algo muy grande.

Celia terminaba siempre amoldándose a sus horarios, a su plan de vida, a sus vacaciones, a su familia, a vivir en su casa, a sus necesidades... y, si no era así, Narciso se ponía muy nervioso.

Habían pasado cuarenta minutos de la hora a la que habían quedado, Celia recibió un mensaje:

Saliendo. ¿Dónde voy?

Sintió que le tomaba el pelo, estaba enfadada, no existía ningún respeto por el tiempo de los demás y no podía entender cómo alguien que decía que la quería tanto y que sabía lo importante que era para ella la puntualidad le hiciera esperar una hora y actuara como si no pasara nada, sin avisar, sin una disculpa. Así era él, decía que los tiempos no eran importantes y que tampoco era para tanto, la

tachaba de exagerada y daba la vuelta a la tortilla diciéndole que tenía que trabajar la flexibilidad porque era muy rígida y exigente, así conseguía hacerla sentir culpable.

Ese día fue diferente. Le avisó de que no quería que viniera, había sobrepasado su límite. Como imaginarás, no escuchó y se presentó como si tal cosa. La cara de Celia era un poema, le pidió que se marchara, no tenía ganas de discutir más sobre algo que le hacía daño y que aun sabiéndolo, le quitaba importancia, lo minimizaba e incluso ridiculizaba. Como también imaginarás, tampoco se marchó, porque su corazón estaba ciego para ver las necesidades de los demás, así que como su prioridad era él, luego él y después él, se quedó para convencerla de que no podía dejarle. ¿Y cómo lo hizo?, dada la firmeza de Celia en dejar la relación, la única manera que encontró fue interpretar un personaje desvalido, víctima de una sociedad consumista, donde era presa de conseguir cada vez más cosas y mejores. Lloró, le pidió perdón.

—Soy un fraude —decía—, nadie me ha enseñado límites, por favor, perdóname, contigo estoy aprendiendo a tener una vida más sencilla y me da paz, no quiero una vida sin ti.

Estuvo más de tres horas intentando seducirla con sus arrepentimientos, pero Celia estaba convencida de que no quería esa forma de vida y se marchó.

Al día siguiente no paró de enviarle mensajes, veinticinco contó. Todos pidiéndole perdón por lo egoísta que había sido, por haber antepuesto sus necesidades, su trabajo, por haber cometido tantos errores.

Si tengo que elegir entre mi trabajo y tú, te elijo a ti.

Eso le molestaba terriblemente, ella únicamente quería equilibrio y respeto, una pareja que caminara a su lado, no diez metros por delante. Quería una relación con quien poder pasear una tarde y no acostarse cada noche llorando.

Le suplicó otra oportunidad, pero Celia no quería tener una relación con una persona así.

Yo no soy así, déjame que te lo demuestre.

No se daba por vencido, no entendía un NO como respuesta, así que como eso no le funcionó sacó la artillería más pesada y escribió una carta de puño y letra, de las de toda la vida, de esas que cuando las lees, te emocionas. Entre muchas de las cosas que escribió, aparte de que era la mujer de su vida, que jamás había sentido el amor que sentía por ella, que estaba enamorado de su sensibilidad, de su bondad y espiritualidad y de la forma que tenía de ver la vida, la tarta del pastel fue que quería casarse y tener hijos. Entre los planes de Celia no estaba tenerlos, pero Narciso sabía que lo que más anhelaba en la vida era sentirse parte de una familia y ahí estaba él ofreciéndoselo en bandeja, pidiéndole que se bajara del caballo del enfado y que sopesara la vida tan maravillosa que iba a perderse si elegía vivirla sin él. A esto se añadía lo especial que la hacía sentir el hecho de que con ella sí quisiera: Narciso le había contado repetidamente que una de las causas por las que terminó su anterior relación fue porque ella quería tener hijos y él no. Todos nos sentiríamos especiales ante un hecho así, ¿no crees?

La familia y amigos de Celia lo adoraban, se mostraba tan cariñoso y generoso que quién iba a sospechar que detrás de esa fachada se escondía un egoísmo destructor.

Regresó con él convencida de su arrepentimiento. Durante las primeras semanas volvió a ser puntual, a estar pendiente de sus necesidades, a dedicar

tiempo a la pareja, volvió la luna de miel. Pero un mes después comenzaron de nuevo sus conductas egoístas, su impuntualidad, su prioridad en hacerse rico, sus proyectos y sus faltas de respeto. Para que no todo fuera cal le hacía creer que daba alguna de arena, lo disfrazaba como «nuestro proyecto, nuestro dinero, nuestra empresa, nuestra familia». Empezó en una empresa nueva que prometió ponerla a nombre de los dos, tendría que dedicar tiempo en ella, pero, como premio de consolución, todo lo que obtuvieran sería para esa «familia» que iban a crear, y unos meses después le regaló un anillo de compromiso. De esta manera le callaba la boca, invalidaba sus motivos para enfadarse porque lo hacía en nombre de «la familia».

Una tarde fueron a una celebración a la que Narciso le rogó expresamente puntualidad, era muy importante para él y le pidió que anulara la sesión con su último paciente porque era relevante llegar a tiempo. A pesar de que para Celia era sagrado el compromiso que adquiría con sus pacientes, la canceló. Mientras esperaba que viniera a recogerla, las agujas del reloj corrían y corrían, ningún mensaje, ninguna llamada. Una hora más tarde Narciso llamó para avisar: ya estoy aquí. Celia se dirigió hacia el coche con tristeza, sentía dolor en su pecho, se montó en su asiento esperando una disculpa, pero él actuó como si no pasara nada y sonrió. Celia no podía entender nada, se sentía triste y enfadada a la vez, le explicó lo que para ella suponía haberle cancelado la sesión a un paciente y cómo se sentía y lejos de pedir disculpas, tomar responsabilidad y entender con amor que la había faltado al respeto, le echó la culpa a su hijo y añadió que no era para tanto, que era demasiado inflexible y que en la vida a veces pasan cosas con las que uno no puede contar. Debía trabajar su rigidez, decía. Hizo de tripas corazón e intentó poner una sonrisa en la celebración, pero en el fondo se sentía muy triste, desolada, no podía entender que una persona que la amaba tuviera esa falta de empatía.

Fueron pasando los meses y Narciso cada día estaba más lejos de los compromisos que había prometido y por los que ella volvió con él. En realidad, a Celia no le importaba tanto casarse o tener hijos o que las ganancias de la empresa fueran compartidas, lo que necesitaba y esperaba de él era integridad, era ver cómo materializaba sus compromisos. Le pedía que cumpliera, pero siempre había excusas, decía que todo a su debido tiempo. En las discusiones, Narciso utilizaba frases como «yo no te he dicho eso, son imaginaciones tuyas, no te creas lo que te cuentas, es mentira, eres demasiado sensible, todo te duele y yo todo lo hago mal». Volvía a sentir sus faltas de respeto y a la vez le asustaba reclamar su lugar porque siempre lo convertía en su contra, la culpaba de ser inflexible, demandante y rígida.

Poquito a poco Celia comenzó a creer que era ella quien tenía un problema, como si tuviese algo malo, se convenció de que tenía una estructura demasiado inflexible, debía tomarse la vida sin tanta seriedad, no enfadarse tanto. Lo intentó, sabe Dios que lo intentó, pero no podía evitar sentir que le faltaba al respeto, que la manipulaba y que cada vez se hacía más y más pequeñita. Y así fue como cada día su cuerpo se fue quedando sin energía y comenzó a vivir enfadada y triste.

Paradójicamente cada vez eran más las personas que llegaban a su consulta con síntomas de estrés postraumático derivados de relaciones abusivas, desde fuera le era fácil identificar dinámicas donde la pareja provocaba mucha intermitencia y ejercía manipulación y un control muy sutil. Empezó a sentirse identificada con los testimonios que contaban sus pacientes y a tomar conciencia de lo que eso suponía. Sabía que Narciso tenía una personalidad narcisista, pero se intentaba convencer a sí misma de que no era patológico y de que podría cambiar si le hacía entender que su estructura de personalidad ponía en peligro sus relaciones. En definitiva, Celia se había propuesto salvarle, eso le haría sentirse especial.

Como cada viernes, quedaron a las tres para comer, al ver que no aparecía le llamó en dos ocasiones, pero no hubo respuesta. Eran las seis menos cuarto cuando sonó un mensaje:

Voy para casa.

Se sintió tan estúpida, ya no sabía cómo reaccionar, su cabeza no lograba entender nada. Estaba enfadada, le pidió explicaciones, pero volvió a darle la vuelta a la situación:

—Cómo voy a cumplir con mis compromisos con lo inflexible que eres, la relación así no funciona, me robas mi libertad, me siento ahogado y exigido.

Narciso no admitía críticas, no toleraba sentir que la estaba decepcionando y estallaba en furia. Celia no fue capaz de entender tanto egoísmo, tanta manipulación para hacerla culpable de su reacción por lo que tanto daño le hacía. Le pudo el enfado, hizo la maleta y se marchó, se sintió agradecida de seguir teniendo su casa y no haberse marchado definitivamente como Narciso le proponía. Mientras salía por la puerta se decía a sí misma: «Corre, corre y no mires atrás, corre, no escuches ni una palabra de lo que te dice, todo es mentira».

Diez días después Narciso llamó a los hermanos de Celia para explicarles que la amaba muchísimo, pero ella no quería estar con él, que estaba haciendo todo para construir una mejor vida y una familia, pero que ella no toleraba que en estos momentos tuviera que trabajar «un poco más de lo normal». Otra vez ponía en Celia la responsabilidad y se ganaba el cariño de su familia haciéndose pasar por un ser generoso que se sacrificaba para darle lo mejor. De esta manera Celia quedaba como una mujer exigente, inflexible y perdía el único apoyo con el que contaba y él volvía a ser el ser divino que proyectaba. También mandó un mensaje al grupo familiar, uno de esos para enmarcar.



Sois una familia maravillosa y os doy las gracias de corazón por haberme acogido como uno más. Es un honor que forméis parte de mi vida, siempre será así. Os quiero.

La verdad es que hay que admitir que era el *crack* de la manipulación. Era una estrategia para que Celia reaccionara, sabía que cuando se enterase de lo que había hecho se enfadaría, la conocía muy bien. Celia le llamó cabreada y le pidió que no volviera a hablar con sus hermanos para manipularlos y ponerlos en su contra. Narciso se hizo la víctima como era de esperar.

La semana siguiente no paró de escribirla, preguntarle cómo estaba, si necesitaba algo y podía ayudarla. Decía que, aunque no fueran pareja, seguía siendo la persona más importante de su vida y que iba a estar siempre para cuidarla, le pedía disculpas una y otra vez por haber dejado que su orgullo «se metiera por medio» como él decía, y se arrepentía muchísimo de haberla tratado mal.

La buscaba en el parque y le pedía acompañarla hasta casa, le agradecía con cara de pena que le permitiese pasar pequeños ratos con ella, volvía a decirle lo arrepentido que estaba, se sentía un fraude por no haber sido capaz de estar a la altura de una mujer como ella y le pedía que pensara en él como una buena persona.

Como no encontró respuesta y la reacción esperada, trazó un plan maestro, esta vez se lo curró, incluso a Celia le sorprendió, no sabía de lo que podía ser capaz y de las estrategias tan perversas con las que contaba para conseguir sus propósitos.

Una noche le envió un mensaje con un documento, al abrirlo se quedó atónita: se trataba de un testamento en el que aparecía como beneficiaria. Le decía que a

pesar de que no quisiera volver con él y lo respetara enormemente, era su familia, y que pasara lo que pasara quería que siempre se sintiera parte de ella y, como parte, tenía que estar incluida en su testamento.

A pesar de que Celia era consciente de sus manipulaciones, de sus conductas narcisistas y de sus faltas continuas de respeto, la hizo sentir en deuda, replantearse que quizá estaba equivocada, que en realidad era ella la que sabotaba la relación. Narciso se comportaba como el doctor Jekyll y mister Hyde, y ella ya no sabía qué creer, cada vez se sentía más y más confundida.

### 3

## **TRAFICANTES EMOCIONALES: EL CICLO DEL ABUSO NARCISISTA**

Es un patrón de comportamientos que la persona narcisista utiliza para manipular y aprovecharse de su presa. Es un abuso lento y sutil a través de micromanipulaciones, como si una abeja te clavara su aguijón y fuera soltando su veneno poco a poco. Te crea una dependencia emocional y una gran confusión, ya que te idealiza para después devaluarte, te lleva a coronar la cima para después tirarte por el precipicio, provocando un vínculo traumático en el que sentirás que vives en una montaña rusa.

El concepto **vínculo traumático** aparecerá a lo largo de todo el libro, por eso es necesario que entiendas en qué consiste. Es el lazo de unión que se forma entre la víctima y el abusador, es lo que conocemos como síndrome de Estocolmo, donde el rehén genera una lealtad enfermiza hacia su secuestrador como mecanismo de supervivencia. Este mismo mecanismo sucede en la víctima de abuso donde las dinámicas de poder y control, junto con ciclos intermitentes de crueldad y afecto o arrepentimiento por parte del abusador, refuerzan este lazo, desarrollando una dependencia emocional y dando lugar a un profundo conflicto interno.

La gravedad de este patrón variará según el grado en el que se encuentre esa persona en el espectro narcisista y se manifiesta en diferentes fases.

### **IDEALIZACIÓN: LA SEDUCCIÓN INDISCRIMINADA**

Esta etapa se caracteriza por un bombardeo de amor en la que la persona con la que estás comenzando una relación y que apenas conoces te colma de amor y atenciones con el objetivo de seducirte y retenerte a su lado. Su propósito es que te enamores rápidamente de ella. Aquí es donde empleará una empatía puramente instrumental, conocida como empatía cognitiva. Se encargará de crear una conexión especial contigo, se presentará como tu alma gemela y te hará sentir que vives en una constante luna de miel.

Averiguará qué anhelas en la vida y lo utilizará para engancharte: va a satisfacer todas y cada una de tus necesidades, vas a recibir exactamente lo que siempre habías soñado. Te hará sentir especial y único. Si siente que eres familiar, te propondrá encuentros con tu familia, se mostrará excesivamente generosa y aduladora. Todo tu mundo será maravilloso a sus ojos: tu profesión, el barrio donde vives, tu familia, tus amigos, cómo vistes... Hará espejo de tus gustos para conquistarte. Esto es lo que se llama **efecto espejo o técnica mirroring**, y se trata de imitar tus gustos, necesidades y pasiones para hipnotizarte y que entres en su burbuja más fácilmente. Es una estrategia de manipulación que utiliza con todo aquel del que quiere conseguir algo, puesto que sabe muy bien que

los seres humanos preferimos conectar con otros que nos resulten familiares, donde tengamos la sensación de hogar.

Se mostrará intenso, emocional, divertido, empático, cariñoso. Las muestras de afecto serán profundas y excesivas. El sexo será otra forma de enganche, en la cama sentirás que nunca habías tenido tanto entendimiento, conexión y placer como con esa persona.

Comenzarás a vivir en un cuento Disney, todo será increíble: viajes, cenas, risas..., lo mejorcito. Te dirá que le cuesta mucho enamorarse, pero que contigo está sintiendo cosas que no había sentido nunca por nadie. Eres la persona elegida, ¿quién no se sentiría especial? Es difícil no enamorarse de alguien tan «hecho a la medida». Compartirá intimidades contigo y sentirás que puedes abrirle tu corazón. En realidad, lo hará para que le compartas tus necesidades, traumas y vulnerabilidades, para tener información sobre ti y poder manipularte o utilizarlo a su favor cuando lo necesite.

Va a jugar con un **futuro falseado**: hablará de futuro, hará planes contigo comprometiéndose a una vida especial, incluso te dirá que hasta ahora no se lo había planteado con nadie, pero que contigo quiere casarse, tener hijos, formar una familia... Hablará en plural, «nosotros», para hacerte sentir especial. Querrá presentarte rápidamente a sus amigos y enseñarte como trofeo.

---

**Propiciará conversaciones románticas, largas charlas sobre «nuestro futuro» y noches frente a la chimenea donde te mirará embelesado y fijamente a los ojos**

## **mientras tú hablas, creando un ambiente de intimidad especial.**

---



Cuando termine esta fase y tú reclames que cumpla con los compromisos que ha adquirido contigo, se enfadará y te culpará a ti de no haberlo logrado:

—Si no hubieras hecho esto... Si nuestra relación estuviera funcionando... —te dirá.

Te comparará con sus ex siempre halagándote, estarás por encima: o bien eran aburridas y no estaban enamorados, o bien estaban locas y le han hecho mucho daño.

Se meterá rápidamente en tu vida, querrá conocer a tus amigos, a tu familia, querrá vivir contigo enseguida, te organizará encuentros con su familia para hacerte sentir que eres importante y cuando te quieras dar cuenta, estarás sentado en la misma mesa junto a su madre y sus hijos ocupando el asiento de su anterior víctima.

Ya te tiene en sus redes, estás enganchado. Es tal el grado de enganche que provoca que hasta pensarás que caga corazones.

*A priori* te puede parecer una forma clásica de ligar donde las demostraciones de amor pueden ser algo extravagantes y hasta excesivas, pero a la vez te resultan tiernas. En realidad lo que se esconde detrás de este «clásico ligoteo» es una forma de abuso emocional que emplea la persona narcisista y que suele terminar en dependencia emocional. El peligro radica en que, dada la sensación

placentera que vivimos, es muy fácil que la tomes como auténtica y te dejes querer.

**Ojo, esto te debería alertar. ¿Cómo es posible que sea tu alma gemela si lo conoces hace dos semanas? ¿No crees que todo va demasiado rápido?**



### **DEVALUACIÓN: LA OLA QUE ARRASA TU CASTILLO DE ARENA**

Una vez que la persona narcisista sienta que te tiene enganchado, ya no necesitará seguir arrojando amor y empezará a mostrarse por momentos como en verdad es.

Es normal que durante los primeros meses la víctima no repare en lo que está sucediendo y puede tardar mucho tiempo en identificarlo como maltrato, ya que, dada su naturaleza sutil y encubierta, puede pasar desapercibida. A medida que transcurre el tiempo hay mayor dependencia y se va instalando un cuadro de estrés postraumático complejo como consecuencia de este continuo abuso emocional. Es como una violación lenta y sigilosa de la confianza.

Las atenciones y el amor serán intermitentes, junto con mentiras y manipulaciones, las promesas que hizo las tirará por tierra bien negándolas, bien haciéndote sentir obsesivo y exagerado. Si tienes

la osadía de reclamar, te quitará la corona, ya no serás el rey o la reina del comienzo y entonces empezará a utilizar una gran artillería de manipulaciones: todas las descritas suelen ser muy sutiles y encubiertas, por lo que es difícil de reconocer, se van dando gota a gota y es por ello por lo que hay una sensación de confusión, de paranoia o de estar sufriendo algún problema mental. Estas manipulaciones afectan a la salud mental de las víctimas, es habitual que en estos contextos entres en depresión y que ni tú ni tu entorno os deis cuenta de que la causa raíz está en este sutil abuso, es como la gota china, un lento goteo de agua sobre tu cabeza hasta volverte majara.

Dentro de esta fase, el abusador emplea diferentes técnicas de manipulación:

### **Ley del hielo**

Es una técnica pasivo-agresiva donde no hay violencia visible, pero en la que la persona narcisista ejerce un silencio desolador sobre la víctima, no responde a las llamadas ni a los mensajes, literalmente se congela la relación. Si estás conviviendo con ella, lo hará a través de la evitación de miradas o de miradas heladoras, esas que en la jerga popular decimos miradas que matan. Te responderá con fríos monosílabos, no te prestará atención cuando hablas, hará como si no existieras. En realidad, es una tortura para castigarte, quiere hacerte sentir culpable, confundido e invisible.





---

**Aplicará esta técnica cuando se sienta «pillada», cuando le estés pidiendo explicaciones, cuando le confrontes, cuando le exijas responsabilidad o cuando se sienta criticada.**

---

Todo esto le hará enfadarse muchísimo, ya que no hay que olvidar que se siente por encima de los demás y no aceptará que tú seas un miembro igualitario en la relación.

También cuando no cumplas con su voluntad, con lo que espera de ti. Normalmente la persona narcisista, al conocerte, ya tiene trazado un plan que tan solo sabe ella, este plan está sustentado, como no podía ser de otra manera, en sus necesidades y deseos, aunque en la etapa de luna de miel te haya hecho creer que sus intereses y necesidades son los mismos que los tuyos, únicamente fue para seducirte y luego adaptarte a su plan de vida. Si te muestras incómodo o rebelde, entrará en cólera y te castigará haciéndose la víctima para que te sientas culpable, así te olvidarás de tus necesidades para volcarte en las suyas, que es lo que en verdad quiere conseguir.

Este silencio también será aplicado por su **séquito de monos voladores**, aquellas personas que, o bien porque obtienen un beneficio, o bien por desconocimiento, se mantienen al lado del

abusador, dañando indirectamente a la víctima. Son hijos, padres, amigos, compañeros de trabajo o incluso miembros de tu entorno a los que ha manipulado con mentiras y su aparente amabilidad y generosidad.

En este silencio la víctima puede comenzar a cuestionar su propio sistema de valores, llegando a sentirse culpable y avergonzada por haber confrontado al abusador, por haberle exigido cumplir con acuerdos. Podrías llegar a sentirte como cuando eras un niño y eras castigado por haber hecho algo mal.

**La persona narcisista emplea estas técnicas para «educarte y disciplinarte».**



La ley del hielo podría confundirse con el contacto cero, que después veremos, y que en realidad es una herramienta para protegerte de una relación que te está haciendo daño, es una forma de cuidarte. El contacto cero se avisa, no tiene intención de manipular o castigar al otro.

### **Refuerzo intermitente**

Para explicar este concepto voy a ponerte como ejemplo un jugador de máquinas tragaperras: la persona mete una moneda en la máquina esperando recibir un dinero, a veces se da el «premio esperado» y aunque en la mayoría de los casos no es así, sabe que en algún momento —aunque no cuándo— las monedas caerán. Es un patrón impredecible que genera una mayor atracción por la expectativa de conseguir la recompensa.

El simple hecho de apretar el botón produce emociones intensas y cuando gana, se genera una tremenda sensación de euforia. Esto es lo que hace que vuelva a jugar y echar monedas, esa sensación de «estar en vilo».

En nuestro caso, el refuerzo intermitente en las relaciones se daría cuando se alternan periodos de mucho amor —que es el premio, el reforzador positivo— junto con periodos donde te tratan mal —castigo—, puede ser simplemente que te retiren la atención desviándola hacia otra persona u otro proyecto en el que tú no existes, o que te hablen mal, te mientan, te menosprecien, te ridiculicen... En definitiva, donde la atención y el afecto que recibes de la otra persona no es constante, sino intermitente y gradual.

No entenderás qué está sucediendo, te sentirás confundido y esperarás con ansiedad que llegue de nuevo el premio, esos momentos de intenso amor —es el mismo patrón impredecible por conseguir el premio en las máquinas tragaperras, donde se genera una mayor atracción—. Es una constante montaña rusa emocional, en la que subes al cielo para bajar a los infiernos.

Suele ocurrir en estas relaciones que cuando comienzan los castigos por parte de la persona narcisista y la víctima decide alejarse y romper la relación, el abusador comienza de nuevo el

bombardeo de amor, regresa el afecto y te colma de atenciones. Esto produce una sensación de alivio en el cerebro que te hace aún más dependiente del «premio», como si de una droga se tratara.

Pero si cuando recibo el castigo, me genera malestar y lo que me apetece es salir corriendo de ahí, ¿qué es lo que hace que me quede enganchado al vínculo? En la etapa de idealización, en la que la persona narcisista te ha bombardeado de amor y te has sentido especial y amado como nunca hasta ese momento, tu cerebro ha liberado muchísima dopamina, uno de los neurotransmisores principales del sistema nervioso central y el encargado de que sientas placer, amor, motivación, bienestar... Cuando los niveles de dopamina están altos, te sientes extraordinariamente bien, pero cuando el refuerzo de atención desaparece, los niveles bajan y el cerebro se pone en modo alerta esperando recibir de nuevo el ansiado chute de dopamina.

Resulta que cuando no consigues el refuerzo positivo, entras en una fase de abstinencia igual que la que tienen las personas adictas al juego y de forma instintiva comienzas a buscar «el premio». Esto es lo que hace que te aferres con más fuerza a ese próximo chute de amor, convirtiéndose en un ciclo adictivo de abuso-recompensa y haciendo que la persona narcisista tome el control de tu comportamiento.

Parece increíble, pero durante este ciclo, cuando llevas mucho tiempo manteniendo una relación de abuso, las migajas de cariño y atención las vives como si encontraras un oasis en mitad del desierto, y es así como comienzas a esperar que tras una mentira o una falta de respeto venga de nuevo la persona que te hace daño a

darte «la dosis de amor». Y con cada reconciliación tu cerebro genera sustancias que refuerzan el vínculo traumático.

---

**De la misma manera que al adicto al juego le lleva a la ruina económica, a la víctima de este refuerzo intermitente le lleva a la ruina emocional.**

---



Y es que todas las drogas tienen una cara amable, divertida, carismática, al igual que la personalidad manipuladora, pero detrás de ella se esconde la cara oscura, destructiva y adictiva.

### **Triangulación**

Es una técnica de manipulación pasivo-agresiva que se da cuando intenta involucrar a una tercera persona en la relación para crear competencia. No se trata de algo sexual o romántico, ya que la triangulación sucede no solo en el ámbito de la relación de pareja, también puede darse en el trabajo, en la familia, con amigos. Puede tratarse de una expareja, un compañero de trabajo, su madre o incluso sus hijos, hará comparaciones provocándote celos y sentimientos de inferioridad, te hará sentir menos inteligente, menos atractivo, menos interesante, te hará creer que la otra persona tiene

cualidades de las que tú careces o bien que es sobrevalorado por esa persona y así sientas que no vas a encontrar nada mejor. Es un juego muy tóxico, su objetivo es simular que vale oro, necesita que sientas que te ha tocado la lotería, que luches por ella como si de un trofeo se tratase.

Puede mantener contacto con sus antiguas parejas, rememorando situaciones con ellas, por ejemplo, cuando discutáis podrá sacar a colación que la relación con sus ex era maravillosa, que le entendían, puede incluso que hable de las de sus amigos o compañeros, halagándolas y diciendo que ellas sí son dignas de una relación, exaltando sus virtudes y comparándolas contigo —«ella/él sí que es independiente» o «sí que es merecedor/merecedora de respeto»—.

Si en la fase de idealización te comparó con sus ex, siempre elogiándote, aquí utilizará la estrategia inversa; ellas saldrán ganando, a la que antes daba por loca, ahora resultará ser extraordinaria, que le comprendía a la perfección, con cualidades fuera de lo común y con la que nunca tenía conflictos.

Te sentirás inseguro, vulnerable y posiblemente celoso, sus comentarios harán mella en tu autoestima y te plantearás qué lugar ocupas en su vida. Siempre hay alguien que es mejor, que le admira más que tú. Sentirás que tu lugar está en peligro.

**Comenzarás a vivir en una amenaza constante por perderlo y lucharás para volver a sentir que tienes el primer lugar en tu relación.**



Es muy propenso a hacer comentarios o seguir por redes sociales a personas con contenido subido de tono, podría estar coqueteando con ellas.

Cuando le pidas explicaciones, negará la realidad, te dirá que eres un exagerado, que no ha sido nada, te hará sentir culpable porque no confías en él y que si hubo contacto fue cuando te enfadaste, esta es la mejor excusa para no hacerse responsable, además de que te hará creer que fue tu culpa por reclamarle y enfadarte. De nuevo un castigo por tu falta de disciplina y de sometimiento.

Algo importante es que los narcisistas siguen en contacto con sus exparejas. Recuerda que para ellos quedarse solos no es una opción, necesitan tener pululando a sus ex como si de satélites se trataran, las mantienen como trofeos en su vitrina de cacharros viejos con posibilidad de reutilizar. Se encargarán de que tengan algo pendiente con ellos, ya sea un interés afectivo o algo que les une, una sociedad a medias, hijos o algo que tienen que devolverle, seguirán haciendo favores como prestar dinero, aun teniendo a su nueva pareja, así dan a entender la relación especial que todavía mantienen y tú pasas a un segundo plano —vuelves a plantearte qué lugar tienes—. Esto les hace recibir un combustible de precio incalculable, este es el **suplemento narcisista**, es el alimento que reciben cuando se les idealiza, esto les hace subir su autoestima.

Cuando estás en una relación de este tipo, es posible que te sorprendas espiando de forma paranoica el teléfono móvil de tu pareja, revisando conversaciones con sus ex o con personas con las que está iniciando un flirteo, obsesionado con encontrar algo que te haga entender qué está sucediendo, porque en el fondo tú sabes que algo está pasando. Eres consciente de las mentiras, pero no sabes cuál es la realidad debido a sus manipulaciones, a su intención de hacerte creer que lo que sientes no es real. Te acusará de paranoico y celoso, y desviará la responsabilidad, culpándote por invadir su intimidad. Te hará creer que tienes un problema de celos, y en estos casos es importante que tengas clara la diferencia entre celos patológicos, que aparecen sin motivo, porque tienes una desregulación emocional, y los que surgen de una manipulación. Es la intención que se esconde tras la acción.

### ***Gaslighting***

Es una de las técnicas de manipulación preferidas de la persona narcisista dado que no puede hacerse responsable de sus actos. Negará la realidad que estás viviendo, te la va a decorar de tal forma que pondrás en duda hasta lo que sientes, contará medias verdades y te enviará mensajes confusos donde desconfiarás de tu percepción y hasta de tus propios pensamientos y recuerdos. Dudarás de ti mismo y creerás que te estás volviendo loco.

Es habitual que esto suceda, al igual que en la ley del hielo, cuando le reclames, le confrontes o le responsabilices de algo.



Recordemos que no tolera la crítica y mucho menos que intentes sabotear su plan en el que sus necesidades están muy por encima de las tuyas. Cuando le reclames que cumpla con los acuerdos y promesas, intentará distorsionar tu realidad con el claro objetivo de que desconfíes de lo que estás diciendo o le estás reclamando —«yo no dije eso, no lo recuerdas bien, no te lo creas, deberías ponerte en manos de un psicólogo»— o cuando te ridiculiza con una broma abusiva —«eres demasiado sensible, eres muy exagerado, no tienes sentido del humor, no aguantas una broma»—, de esta manera te hará sentir culpable de cómo eres.



**Te confunde para controlarte y llevarte a aceptar la realidad que le conviene.**

Un ejemplo muy habitual que suele darse es que niegue el contacto con sus ex cuando en verdad tiene una relación de flirteo, se mandan mensajes incluso rememorando momentos vividos. Si le pillas, te lo negará, borrará conversaciones y actuará como si estuvieses loco y fueses tú quien tiene el problema; de hecho, lo utilizará para ponerlo en tu contra, te acusará de haberle revisado su móvil y de invadir su intimidad, de paranoico y desconfiado hasta hacerte sentir culpable y creer que necesitas ayuda porque tu salud

mental no está bien, que tienes problemas de autoestima, que eres celoso y paranoico; es decir, te hará sentir inadecuado. Así saca ventaja porque mientras estás confundido no eres capaz de defenderte.

Hay que aclarar que todos sabemos que espiar el móvil de tu pareja no solo está mal, sino que es insano, una invasión de la intimidad y un delito, lo que ocurre en estas situaciones, y en ningún caso intento excusarlo, es que la víctima vive en una confusión tal que necesita comprobar que lo que está sintiendo y viviendo es real.

Es un estado terrible, dudarás hasta de tu propia salud mental, cómo alguien que me quiere tanto va a mentirme, este planteamiento también te hará sentir culpable y perderás la confianza en tu criterio, lo que conlleva que también pierdas la autonomía y autoestima.

Te pillas pidiendo perdón por todo, por llorar, por ser sensible, por reaccionar de forma histérica, por tomarte los compromisos en serio, por esperar una vida sencilla en pareja.

**La ley del hielo, el refuerzo intermitente, la triangulación y el *gaslighting* son las técnicas de manipulación por excelencia más usadas por personalidades narcisistas como forma de devaluar a su víctima, pero existen muchas más asociadas a estas.**



Recuerda que la persona narcisista es el rey de la manipulación y cuanto mayor sea el grado de narcisismo, más despiadadas y perversas serán sus estrategias. Además, las víctimas a menudo suelen experimentar un intento de **aislamiento**, es un aislamiento sutil, cuando te quieras dar cuenta habrás dejado de tener contacto con tus familiares y seres queridos, así podrá seguir manipulándote sin apoyos y dudarás mucho más de ti. Esto puede ser tremendamente perjudicial, puesto que pierdes la comunicación con el exterior, con los posibles apoyos que te podrían ayudar a salir de esa relación.

El aislamiento no se da solo en que no te relaciones con tus seres queridos, sino en manipular a los mismos con una campaña de difamación para hacerlos creer que, en el caso de que te quejes, no te crean, proyectará ante ellos una imagen de ser divino, cuidador, protector y dejará ver que estás enfermo, que tu salud mental no está bien y que él o ella quieren lo mejor para ti. Las víctimas sienten que no tienen a nadie en quien confiar, que nadie estará con ellas, lo que aumenta la vulnerabilidad para entrar en una depresión.

La **campaña de difamación o desprestigio** consiste en hablar de ti a tu entorno haciéndote pasar por loco, enfermo, mala persona o cualquier característica que le haga parecer la víctima para proteger su falsa imagen y mantener el control, así el día que quieras contar la verdad, nadie te creerá y se librarán de cualquier crítica.

## **UN INTENTO DE DEFENSA**

Si has llegado hasta aquí y nunca has estado en una relación abusiva, es posible que te preguntes si ante tanto maltrato la víctima permanece sumisa y no reacciona. Creo que este es el momento para explicar el concepto de **abuso reactivo** que es más común de lo que creemos. La casi totalidad de las personas que vienen a mi consulta han reaccionado de forma agresiva en alguna ocasión tras la acumulación de las injusticias y vejaciones permitidas durante la relación, porque todos tenemos un límite.

El abuso reactivo se da cuando una persona que ha sido sometida a continuas manipulaciones, mentiras, provocaciones, insultos, burlas... termina estallando de manera violenta contra su abusador. Esta reacción puede ser gritar, insultar, romper cosas o incluso agredir físicamente al abusador. Entonces esta respuesta es utilizada por la persona abusiva para distorsionar la realidad y hacerte sentir culpable —«me has pegado, mira cómo te pones, tienes un problema para controlar tu ira, etc.»—, así se convierte en víctima y justifica su comportamiento.

Esto es terriblemente dañino para la víctima porque te conviertes para otros y para ti mismo en la persona agresora mientras que el abusador queda eximido de responsabilidad por su comportamiento. Puede que exagere el alcance de tu reacción para minimizar su comportamiento y así parecer la víctima. Comienzas a cuestionarte si eres tú la persona narcisista, si tienes algún tipo de trastorno, si eres malo porque gritabas, porque te enfadabas y perdías el control. Pero no, no eres malo, no tienes ningún trastorno, es completamente normal sentir rabia ante tanto abuso, lo que te ha ocurrido es producto de la acumulación, es la reacción ante tanta provocación por parte del abusador donde pierdes por completo el control de tus

emociones y te defiendes desbordado, no es la mejor manera, lo sé, pero tu cuerpo estalla para protegerte ante tanta injusticia.

**El abuso reactivo no te convierte en un abusador, es un acto de legítima defensa.**



¿Has escuchado hablar alguna vez a alguien sobre la técnica **silbato de perro**? Es un tipo de manipulación para que la víctima caiga en la provocación y reaccione pareciendo desquiciada. La persona lanza un mensaje al grupo en un lenguaje codificado que tiene una interpretación diferente para la persona a la que va dirigido, es como un silbato de perros que solo estos lo pueden oír, es un mensaje encubierto que solo la víctima puede interpretar porque tiene que ver con ella en el pasado, puede ser una experiencia, algo que dijo o alguna característica suya que le provoca malestar y le hace enfadar. De esta forma detona en la víctima un enfado que le haga estallar sin que los demás se den cuenta de la manipulación. Podría ser decirle al oído algo que le hace mucho daño o decir de forma encubierta una palabra o una frase que la lleve a estallar.



### *El caso de Ana*

La pareja de Ana la estuvo engañando durante meses con otra mujer. Cuando supuestamente se iba de viaje por trabajo, en realidad pasaba las noches con su amante en un pueblecito de Asturias. Ella, después de la infidelidad, con tan solo escuchar la palabra «Asturias» entraba en modo alerta y se le activaba el mismo enfado que sintió cuando lo descubrió.

Su ahora ya ex, en alguna ocasión, delante de amigos o familia, si previamente habían discutido o él estaba muy enfadado porque Ana le reclamaba, sabía qué frases utilizar para dañarla:

—A Ana le encanta que hagamos rutas por los pueblos de Asturias, ¿verdad, cariño?

Esta afirmación, que parecía inofensiva y hasta cariñosa, era una estrategia para desquiciarla sin un aparente desencadenante, dando fe delante de testigos de sus reacciones completamente desproporcionadas quedando él como la víctima.

### **DESCARTE: TE QUEDAS EN LA ESTACADA**

El descarte puede darse por varios motivos: bien porque le has descubierto y ya no te puede seguir manipulando, bien porque se aburre de ti y ya ha encontrado otro suplemento, es decir, otra persona u otro proyecto que le aporta combustible. Quizá ya no le

sirves, probablemente estés tan destruido que hasta hayas enfermado emocional y psicológicamente y es que drena tanto la energía que es posible que tengas algún cuadro de ansiedad o depresión o que incluso te encuentres con alguna enfermedad física.

También te descarta para marcar quién manda, porque está tremendamente enfadado porque le pusiste límites o le informaste de algo que hace mal, es un castigo por herirle su grandísimo ego narcisista.

Desaparece a veces de forma drástica, enfadado, y otras dejando una puerta abierta a su regreso. Necesita tu atención y que estés pendiente de su vuelta, es una forma de suplemento para él. Te deja literalmente tirado, como si fueras un objeto que no quiere seguir usando. En esta fase es cuando nos damos cuenta claramente de cómo cosifica la persona narcisista.

Si no consigue manipularte de la manera que está acostumbrado a hacer, si le tienes pillado y se siente descubierto, explotará su ira, una ira muy delirante contra ti por no estar a la altura de sus ideales, por no haber sido capaz de conseguir de ti lo que esperaba.

Antes del descarte es posible que notes un cambio de actitud, dejará de poner atención en ti. Como aún no tendrás detectado que estás viviendo este ciclo de abuso, comenzarás a preguntarte en qué te has equivocado, qué has hecho mal, sentirás miedo y ansiedad y tratarás de complacerlo para evitar el abandono. Pero este exceso de esfuerzo por tu parte tiene el efecto contrario.



---

**Ha desaparecido y doy comienzo a un incesante bucle de preguntas: ¿qué hice mal, volverá, se pondrá en contacto conmigo, me echa de menos como yo, está pasándolo mal, qué hice para que se marchara?**

---

Cuidado con dejar las puertas abiertas, no te sientes a esperar a que vuelva, porque aunque esta personalidad necesita combustible emocional para sentirse admirado e idolatrado, no olvides que una relación así te desgasta y va minando tu salud mental. En esta etapa podrá bloquearte o borrararte de sus redes sociales.

Hay tanta confusión sobre si te ama o no te ama, que es una de las razones por las que permitirás que vuelva a entrar en tu vida. Otra de las razones será la dependencia emocional que se ha creado, quieres que vuelva, aunque no te haga bien, pues hay un enganche, una adicción, y al igual que en las personas adictas a una droga, cuando te encuentras lejos de la «sustancia dañina» tienes un fuerte deseo de consumirla y hace que abandones el periodo de abstinencia. Esto hace que aparezca el deseo irrefrenable de contactar con el abusador.

Otra de las razones será que la disonancia cognitiva no te deja tomar decisiones correctas, te sientes culpable a ratos, creyendo que algo malo hiciste, que es tu responsabilidad, que deberías haber sido menos exigente, más flexible, vivirás una paranoia. Habrá también



otros momentos en los que te sentirás tan enfadado que desearás vengarte, te sentirás usado y no entenderás cómo una persona que te quiere tanto se ha portado tan mal contigo y te ha dejado tirado de esa manera: la disonancia cognitiva está muy presente en esta fase. Sé amable contigo y comprende que son emociones que vivirás, que se alternarán. No te estás volviendo loco, forma parte del ciclo destructor y del abuso que viviste.

Es un periodo duro en el que se abrirán heridas, te sentirás abandonado, humillado, desamparado. Y lo más importante: sentirás la traición elevada a la enésima potencia, todas las mentiras, las promesas incumplidas, te ha estafado emocionalmente.

El descarte no es el fin de la relación, es parte del ciclo, y si no es el descarte definitivo porque ya no le sirvas, probablemente volverá, por eso es importante que si ya te has dado cuenta de que tiene una personalidad narcisista, esta etapa la utilices para planificar tu contacto cero, para volver a construir una red de apoyo, encontrar aliados con los que puedas compartir lo que te ha ocurrido sin ser juzgado, para buscar ayuda profesional, alguien que te contenga y donde te sientas seguro para sobrellevar esta situación tan dolorosa.



**Es un buen momento para planear la salida de esa relación y encontrar tu bienestar. Ponle cerrojos a las**

## **puertas de tu corazón y comienza tu proceso de recuperación.**

Si vuelves a abrirle las puertas, el ciclo de abuso será mayor y más cruel, la fase de bombardeo de amor será mucho más corta y la de devaluación también más profunda. Si tras el descarte vuelves a la relación, quiero que tengas en cuenta que te estás metiendo en la boca del lobo.

### ***HOOVERING: DAME MÁS***

La típica pregunta que todos nos hacemos: ¿el narcisista vuelve? Es la otra cara del descarte y no, no todas las personas narcisistas lo harán, pero es altamente frecuente que suceda. ¿En qué situaciones no regresará? Cuando ya no le seas útil o cuando se sienta descubierto, recuerda que la personalidad narcisista necesita de constante admiración, por lo que, si has sido capaz de detectar el ciclo de abuso, si le has pillado con las manos en la masa, se marchará para siempre. Principalmente porque no le conviene que le pongas en evidencia y que su entorno descubra que es un abusador y un mentiroso, se caería su careta y no podría soportarlo, así que antes de que eso suceda, desaparecerá.

¿Cómo sucede la vuelta? En la fase de descarte, cuando ya no le sirves, te guarda en el cajón de juguetes viejos con posibilidad de reutilizar y se centra en el nuevo estímulo que le da novedad, que le crea excitación, pero del que tarde o temprano también se aburrirá.

Puede tardar semanas, meses e incluso años, pero cuando se canse, cuando necesite de nuevo combustible, provocará un encuentro casual o aprovechará alguna fecha señalada para contactar contigo en un intento de aproximación, de acercamiento. Será una toma de contacto para averiguar tu vibración emocional en relación a él, dará algún tipo de señal haciéndote ver que aún cabe la posibilidad de retomar la relación. Si nota que todavía hay un deseo por tu parte de arreglar vuestra relación, insistirá hasta que recuperes su confianza. Intentará volver a seducirte, sacará la artillería pesada y te hará el *love bombing* hasta que vuelvas a morder el anzuelo.

¿Por qué lo hace? Bueno, la razón principal es porque necesita el suplemento que reciben a través de la novedad, de experimentar sensaciones placenteras y excitantes. Es posible que esté buscando nutrirse de nuevo de tu deseo y de tu admiración y necesite sentir que te mueres por volver con él, podría ser una especie de juego para valorarse a sí mismo, ya que su valía interna la mide en cuánto lo admiran los demás.

¿Cómo lo hace? Para volver a conquistarte necesitará mostrar el **arrepentimiento narcisista**, que sucede cuando se ha dado cuenta de que su comportamiento contigo tiene consecuencias que no le benefician, no es que comprenda cuáles son tus necesidades y tome conciencia del verdadero daño que te ha causado, sino que sabe que le conviene portarse bien contigo si quiere recibir su combustible, por eso te pedirá perdón, reconocerá que se equivocó, que fue un error y comenzará de nuevo a poner foco en ti, en lo que te gusta, en tus aficiones, en tus necesidades. Volverá a llenarte de promesas «arrepentido» por no haberlas cumplido y por no haberte

tratado bien durante la fase de devaluación, volverá a llenarte la cabeza de pajaritos.

Este supuesto cambio que estás observando no es real, únicamente cambia la forma de abordarte para recuperar el combustible que le aportabas, volverá a la fase de idealización donde hay deseo, donde hay excitación. Querrá retomar la relación como si no hubiera pasado nada, desde cero, para volver a conquistarte desde el enamoramiento. Si lo observas bien, verás que puede haber un pequeño cambio en la conducta, pero no hay un cambio de conciencia, se trata de una manipulación, además, las causas reales por las que quiere volver contigo esconden egoísmo, quiere recuperar esa excitación que le dabas para su propia satisfacción, no porque quiera repararte, únicamente te saca del cajón de juguetes viejos y te desempolva para seguir usándote como si nada hubiera pasado.

---

**Esta fase de *hoovering* se dará cuando sientas que estás recuperando tu autoestima, cuando vuelvas a brillar y pueda robarte tu energía, porque, como te habrás dado cuenta, las personas narcisistas son vampiros emocionales.**

---



Posiblemente vuelvas porque en la relación se ha generado un vínculo traumático donde hay apego y hay dependencia emocional, deseas con todas tus fuerzas que esa persona cambie y vuelva a ser quien se mostró en los inicios. Desde ahí, desde ese deseo, es fácil que caigas otra vez en sus redes, ya que es el momento en el que pule la moto, la repara, le cambia las piezas desgastadas y la saca brillo para presentártela como la «joya de la corona» y vendértela. Y si aún no eres consciente de este ciclo, te la venderá, porque para eso es un verdadero *crack*.

### **POR QUÉ VA Y VIENE**

Para entender por qué va y viene, por qué te descarta y vuelve una y otra vez, es necesario que entiendas que el narcisista tiene un patrón de conducta de búsqueda de experiencias y sensaciones intensas, necesita de escenarios nuevos y desafiantes para sentirse vivo, este es su suplemento. Necesita sentirse estimulado constantemente, no es capaz de lidiar con el aburrimiento y la rutina. No es que este patrón de conducta sea malo *per se*, hay personas que lo tienen y no abusan e instrumentalizan a los demás.

En la etapa de idealización tiene esta gran necesidad de búsqueda de nuevas sensaciones agradables y excitantes, te atribuye un montón de cualidades esperando que tú seas la fuente de su felicidad y de ahí, esa euforia inicial.

Muchos me preguntan si esta personalidad puede enamorarse, y para dar respuesta necesitamos diferenciar entre amor y enamoramiento. Creo que sí tiene la capacidad de enamorarse, si

nos referimos a lo que entendemos como «encapricharse superficialmente» o vulgarmente llamamos «encoñamiento» en la fase de idealización, donde proyecta en su víctima cualidades grandiosas que quiere obtener para él mismo, donde cosifica al otro y lo ve como una forma de obtener admiración —«Si esta persona que tiene cualidades increíbles que le hacen brillar, se enamora de mí y me convierto en el centro de su universo, me idealizará y entonces conseguiré el combustible necesario»—. Lo que no hace es amar, sería como un amor superficial en la fase en la que conoces a la otra persona, se trata de la euforia inicial y evidentemente no es amor, y mucho menos es algo sano. Lo que realmente busca es que le veas tan grandioso como él se ve.



**El narcisista no ama, el narcisista desea, por eso cuando consigue lo que quiere pierde el interés, ya no eres novedad, ya no eres excitante.**

Imagínate que llevas tiempo queriéndote comprar el teléfono móvil de ultimísima generación que acaba de salir al mercado, que tiene chip de banda ultraancha que detecta los radares espaciales, supercámara de dos mil megapíxeles que capta la luna, wifiincorporado y ochocientos gigabytes. Vamos, la hostia. Imagina

también que consigues reunir el dinero para comprarlo, esos días no puedes pensar en otra cosa y cuando lo tienes en tu poder te sientes como un niño pequeño en una habitación llena de golosinas, excitado y con una sensación de placer que te desborda. Van pasando las semanas y el nivel de excitación va decayendo, sigues deseándolo, pero ahora ya es tuyo, así que la motivación de conseguirlo desaparece. A los meses, el móvil que al principio te hace sentir especial y feliz ya no es tu prioridad, has dejado de desearlo y aunque te es útil en tu día a día, con el paso del tiempo sale un nuevo modelo al mercado y comienzas a poner el foco en él, sintiendo que el que tienes ya no te aporta tanto. Pues así sería la forma de «amar» del narcisista, desde el deseo, desde el suplemento que recibe cuando eres una novedad, cuando eres excitante y coloca en ti cualidades maravillosas con las que siente que será feliz.

Cuando ya no eres una experiencia desafiante y no le idealizas y te ciñes a su plan, comenzará a devaluarte, todo aquello que antes le agradaba en ti ahora lo desprecia, no entiendes los motivos, pero sientes que ha dado un cambio radical en el lugar que tenías en su vida, comenzará a castigarte si no logra manipularte como está acostumbrado, te dará una de cal y otra de arena, vivirás ratitos de intenso amor y ratitos de desprecio e indiferencia, y se enfadará mucho si le pones límites.

Aunque te resulte increíble de entender es el mismo que te provoca un ataque al corazón y el que después te reanima, es el que te lleva a conquistar la cumbre de la montaña para después tirarte desde lo más alto.

Como necesita de constantes estímulos novedosos, en la etapa de devaluación habrá puesto foco en otra cosa que le aporte ese suministro que tanto desea, en algo que le resulte desafiante, puede ser otra persona o un proyecto novedoso, cualquier cosa que le haga sentir esas sensaciones intensas con las que se siente vivo. Una vez que lo haya encontrado, te descartará y desaparecerá, te abandonará.

Esta etapa será durísima porque te invadirá una sensación de angustia. El narcisista necesita cazar y cuando la víctima se da cuenta de esto, se viene abajo, cuando se hace consciente del abuso y de la devaluación que ha sufrido pierde su brillo, su autoestima, su capacidad, su alegría. Es posible que en este momento hayas incluso enfermado emocionalmente. Los cuadros de ansiedad y depresión son muy habituales en las víctimas de abuso, y en ocasiones cuando las personas abusadas son muy sensibles y han sufrido mucho, es posible que desarrollen enfermedades autoinmunes.

Dada la dependencia generada es posible que la víctima, en un intento de huir del ciclo incesante de ansiedad y angustia que le ha producido la devaluación y el posterior abandono, busque al abusador e intente una reconciliación. Desde ahí dará pie a que la maltrate aún más, ya que se siente grandioso y poderoso, con derecho a utilizarla de una manera cruel, pues en esta ocasión sabe que es completamente dependiente de él y amenazará con dejarla si no es quien él quiere que sea.

Si consigues transitar la ansiedad y angustia que provoca el descarte sin contactar con él, si logras hacer tu proceso de duelo, cuando comiences a recuperarte es probable que vuelva a llamar a tu puerta. Toda esa idealización que depositó en su «nuevo



proyecto», cuando pasa la excitación del nuevo estímulo, cuando el deseo ya no es el mismo, se da cuenta de que no le aportaba la felicidad que esperaba y vuelve para recuperar su dosis de combustible. Recuerda que la fase de *hoovering* puede darse cuando hayas recuperado tu brillo, cuando vuelvas a confiar en ti misma.

Te dará mil y una excusas del motivo de su desaparición, echará la culpa a alguien, al trabajo, a la sociedad consumista, a cualquier cosa que le sirva para mostrarse como víctima y conseguir manipularte. Es posible que si eres altamente sensible, si tu nivel de empatía es muy grande, sientas parte del dolor que la otra persona está sintiendo y querrás aliviar su sufrimiento. Cuidado porque desde ahí eres presa fácil y será sencillo caer en su manipulación.



---

**El narcisista no regresa porque te ame, sino porque no soporta ser olvidado. No vuelve por lo que siente por ti, vuelve por lo que tú sientes por él.**

---

Intentará convencerte de que todo fue un error, de que ha cambiado, de la conciencia que ahora tiene sobre ti y sobre lo mucho que te necesita. No le creas, no fue un error, es su forma de ser, es parte de su personalidad.

Si aún estás dudando, deberás prestar mucha atención a sus acciones, es el momento ideal para ponerte unos buenos tapones en los oídos y abrir bien los ojos. Si pronuncia las palabras exactas que quieres oír, pero sus acciones no concuerdan con lo que te dice, entonces no hay arrepentimiento, no hay reconocimiento del daño y, por supuesto, no existe un compromiso real de cambio.

Confía únicamente en lo que ves y pon en duda cualquier palabra que salga de su boca. Si esas palabras no toman acción, no son reales y sigue sin tener nada que ofrecer.

Debes tener en cuenta que para poder reparar el daño que le hemos hecho a alguien es necesario que primero hagamos un cambio de conciencia, un cambio profundo, no solamente un perdón impulsivo y unas pequeñas vueltas en la forma de comportarnos. Los cambios de conciencia requieren trabajo personal, recuérdalo siempre.

Es posible que hasta en un intento desesperado de que en esta etapa vuelvas con él, te prometerá comenzar terapia, muchos me preguntan si es real, si las personas narcisistas pueden ir a terapia. Claro que sí, yo conozco algunos casos que han pasado por mi consulta.

Es cierto que mediante trabajo personal todo el mundo tiene capacidad de mejorar en su madurez emocional, lo que no debes esperar es que se sane, ya que la personalidad narcisista no es una enfermedad, se trata de una estructura de personalidad y está consolidada, lo que puede variar con este trabajo es la intensidad de esos comportamientos y dependerá del grado de conciencia que tenga sobre su trastorno, del reconocimiento sobre el daño que hace a los demás y la disposición que tenga para cambiar.

Lo que ocurre es que la personalidad narcisista no suele hacer autocrítica, al menos no con humildad, no cree que deba cambiar porque siempre le ha ido bien así, por lo tanto, no es una autocrítica real y comprometida con el cambio, no toma auténtica conciencia del daño que produce en los demás, no se sumerge en las profundidades de sus heridas para generar un cambio y el trabajo que haga será para validar esa personalidad.

Como terapeutas debemos tener especial cuidado de no ser manipulados, pues el objetivo de estas personalidades no suele ser cambiar ellos ni trabajar profundamente para reparar el daño, sino que ponen el foco en perfeccionar sus técnicas de manipulación, en pulir sus estrategias para seguir buscando satisfacción personal en los demás.

He trabajado con parejas que acuden a terapia para salvar la relación con la esperanza de que la persona narcisista se dé cuenta del daño que hace, pero en raras ocasiones funciona, ya que los objetivos de cada miembro son diferentes, uno busca conexión desde la empatía y compasión y el otro busca satisfacer sus deseos egocéntricos desde la manipulación y el control. No juegan con las mismas reglas y si como terapeutas no tenemos verdadera experiencia en el abuso narcisista y sus sutiles manipulaciones, desde una perspectiva de igualdad en la pareja, un baile de a dos, podemos terminar responsabilizando a ambos miembros de tener dinámicas tóxicas, dando así lugar a empoderar al narcisista y a invalidar el sufrimiento de la persona abusada. Por eso es crucial que los psicólogos que acompañamos a estas personalidades tengamos amplia experiencia en las dinámicas y estrategias que emplean.



## Diario de reflexión



- *¿Conocías las estrategias de manipulación que emplea la persona narcisista? ¿Consideras que has sido o estás siendo víctima de alguno de estos comportamientos abusivos?*

---

---

---

---

- *¿Has sido objeto de un excesivo halago y atención con el fin de ser manipulado? ¿Qué señales te indicaron que las muestras de afecto y amor no eran sinceras?*

---

---

---

---

- *¿Has pasado de ser idealizado a ser devaluado? ¿Qué ocurrió para que se diera ese cambio, le confrontaste, le reclamaste, le pusiste límites...?*

---

---

---

---

- *¿Te han hecho dudar de tus propios recuerdos o percepciones? ¿Cómo han intentado distorsionar la realidad y qué señales te llevaron a darte cuenta de que estabas siendo manipulado?*

---

---

---

---

- *¿Tus emociones o necesidades han sido ignoradas o desvalorizadas?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te han comparado con terceras personas para crear conflicto o inseguridad en ti? ¿Cómo reaccionaste?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Estas conductas han sido aisladas o se hacen repetitivas en el tiempo? Revisa los patrones que se repiten y cuáles son tus reacciones. Escribe cómo te hace sentir y qué es lo que más te duele.*

.....

.....

.....

.....





Volvió a confiar en Narciso, quiso creer que el amor podía con todo, que esta vez él se había hecho consciente de verdad y que estaba comprometido de forma auténtica. Se había convencido a sí misma de que las actitudes de Narciso podían mejorar si tomaba conciencia de ellas, se comprometió a ayudarle en ese «darse cuenta», y es que Celia tenía tanta necesidad de amor que también ansiaba convencerse.

Las primeras tres semanas fueron fantásticas, se dedicaban tiempo y se cuidaban el uno al otro. Narciso parecía más comprometido que nunca, decía que no iba a desaprovechar esa oportunidad, consensuaba con Celia los planes y los pasos que dar, todo presagiaba que la relación funcionaría a las mil maravillas... y entonces Celia bajó la guardia y se dejó llevar.



En ese momento, Narciso comenzó a cambiar, pasó de ser el hombre detallista, cariñoso y generoso, de tratarla como una diosa y rendirle pleitesía a humillarla en pequeños comportamientos inapreciables, a no darle importancia a su necesidad de afecto, y volvió a hacer sus planes y a dedicar su tiempo al trabajo. Si ella se amoldaba a su vida y le seguía sin críticas, sin reproches o sin demandas, la situación parecía en calma, pero cuando verbalizaba alguna necesidad y le pedía presencia, tiempo juntos y compromiso, él estallaba y le hacía sentir culpable de que la relación no funcionase.

Comenzaron a tener discusiones fuertes en las que Celia exigía respeto y presencia, pero Narciso tenía otros proyectos en los que ocuparse. Aquellos días donde tenía tiempo para todo, donde estaba presente, volvían a ser pasado y las promesas de cuidar la relación, de permanecer en igualdad, se desvanecían de la noche a la mañana. Aquella admiración que sentía por ella, por esa gran capacidad para recordar cualquier conversación, se le volvió en contra, pues sus mentiras eran descubiertas rápidamente y ponía en evidencia sus estrategias de manipulación. Narciso se alejaba y Celia corría tras él persiguiéndolo. Y así fue como pasó de estar casi en un altar a conformarse con las migajas de tiempo y afecto que él le regalaba y con las generosas pero falsas promesas de futuro.

Celia comenzó a conectar con una tristeza que la ahogaba, se sentía frustrada, cómo era posible que pudiesen volver a repetirse esas escenas tan temidas, qué había ocurrido, cómo se había desencadenado, había preguntas que le estallaban la cabeza y que daban vueltas y vueltas en un bucle incesante de angustia y desesperación. Y fueron pasando los meses... ratitos de amor bonito intercalados con ratitos de desprecio, de abandono, y así Celia iba entrando en una gran confusión que le hacía dudar de lo que vivía y sentía.

Empezó a ser habitual que Celia estallara en enfados, en gritos, que llorara desconsoladamente. Nunca en su vida había sentido tanta impotencia, tanta rabia, y no sabía cómo canalizarla, no era capaz de reprimirla más. En ocasiones

golpeaba cojines contra un sofá mientras gritaba intentando que el dolor desapareciera, eran gritos desgarradores hasta que al final se echaba al suelo, con todo su cuerpo dolorido de la tensión acumulada y lloraba, lloraba y lloraba sin parar como una niña pequeña pidiendo ayuda.

—Por favor, que alguien me ayude, por favor, que alguien me ayude —repetía sin cesar.

A las horas, cuando estaba más calmada, se levantaba del suelo con una sensación de tristeza y vergüenza que la destrozaban, se miraba a sí misma, una mujer adulta que había conseguido superar tantas adversidades en el pasado y ahora estaba permitiendo cosas en una relación que jamás habría imaginado.

Narciso se movía en esa intermitencia que a ella tanto le afectaba, era cariñoso y atento en sus palabras, pero sus acciones mostraban frialdad, distancia, su voz decía algo y sus actos lo contrario.

Celia lo había intentado todo, cuando le expresaba lo sola que se sentía, él parecía entenderla y se mostraba cariñoso, le hablaba de los proyectos conjuntos que habían planeado y de las cosas maravillosas que les esperaban: triunfos, viajes, tiempo para disfrutar y envejecer juntos..., pero después su comportamiento, su día a día, era distante, era como si estuviera construyendo un futuro falseado que nunca llegaba y esto hacía desesperar a Celia. Había crecido en un entorno en el que tuvo que aprender a identificar las mentiras y las manipulaciones rápidamente para sobrevivir, a poner límites para que no abusaran de ella, pero con Narciso los límites no valían, él, de pequeño, había aprendido a saltárselos. Celia lo intentaba con amor, con paciencia, con asertividad, con enfado, con desesperación, pero nada funcionaba y hubo ocasiones en las que ante tanto abuso, la reacción de Celia también fue de abuso: llegó a pegarle. Sí, le pegó de rabia, lloraba y le pegaba, sentía que se volvía loca, gritaba desesperadamente:

—Basta, basta yaaaaaaaaa. Deja de hacerme daño, ia hhhhhhhhhhhhhhhhhhh, ahhhhhhhhhhhhhhhhhh!

Eran gritos desgarradores de un profundo dolor que necesitaba sacar, sentía que estaba poseída por un monstruo.

—Mírame, por favor, soy un ser humano, deja de hacerme daño —le pedía chillando y llorando.

Pero quien no te quiere oír, no te escucha, ni siquiera si gritas.

Después de estos episodios, Celia se sentía rota, muy culpable y avergonzada, había traspasado un límite fundamental. Había crecido en una familia en la que su padre les pegaba y se había prometido que eso jamás le pasaría y ahora se estaba convirtiendo en eso que tanto rechazaba. Verse ahí la llevaba a odiarse, empezó a plantearse que quizá era ella la abusadora, había mamado desde tan pequeña este tipo de comportamientos que tal vez se había convertido en alguien cruel y despiadado por imitación o porque estuviese predeterminada genéticamente. La culpa la hundía día tras día, creía que debía reparar el daño y esto le hacía tolerar más las actitudes de Narciso y engancharse más al vínculo traumático. Tristeza, enfado, pena, culpa y vergüenza fueron las cinco emociones que acompañaron a Celia a partir de entonces, emociones que la desbordaban y que mostraba de forma desregulada. Se preguntaba cuánta locura sería capaz de soportar.

Celia miró el reloj, eran las cuatro de la madrugada, llevaba semanas despertándose a esa hora, estaba cansada, muy cansada, sus ojos hinchados le pesaban, su cuerpo dolorido le hablaba desde hacía meses, le gritaba algo que no quería escuchar. Apretaba los ojos fuertemente con la esperanza de olvidarse de todo y dormir. Daba vueltas, movía los pies rápidamente a ver si eso le hacía cansarse y lograba dormir de agotamiento, colocaba las manos sobre el pecho y se concentraba en la respiración e intentaba meditar. Eso siempre la relajaba, poner el foco en ella, en el presente, le daba paz.

Desde hacía meses ya no tenía el control. Se despertaba por las mañanas y no era ella, estaba perdida, se estaba apagando una luz interior que siempre la había guiado. Notaba que se le habían fundido los plomos.

Se miraba al espejo, los ojos ya no brillaban, sus proyectos ya no la ilusionaban, estaba cansada, se había olvidado de sus sueños y perdido la alegría. Le invadía la tristeza, le costaba levantarse de la cama y lloraba sin parar. Sabía que algo andaba mal y se sentía avergonzada, como un acordeón aplastado y sin música.

Celia se estaba abandonando, de alguna forma se traicionaba a sí misma, era como una flor marchita. A cada desprecio de Narciso, se apagaba más, le pedía comprensión y él se alejaba más y más. Celia comenzó a sentir que el cuerpo no le respondía, le dolía a rabiar y no podía doblar las articulaciones, tuvo que dejar de trabajar, no comía y no conseguía dormir, su sistema nervioso estaba en alerta continua y desarrolló hipersensibilidad a los ruidos, olores y luces estridentes, cualquier sobresalto la desestabilizaba.

—No puedo humillarme más, siento que sin él no soy nadie, no tengo fuerzas ni para marcharme, me conformo aunque sea con migajas, pero lo necesito. Soy consciente de que me miente, de que no va a cumplir sus promesas, sin embargo, no sé qué me pasa, no puedo irme. No sé a quién llamar, nadie me va a ayudar, todo el mundo le quiere tanto, es tan bueno con todos que nadie me va a creer, ni siquiera yo sé si esto que siento es verdad.

Se decía a sí misma que esta no era la vida que esperaba, pero no encontraba fuerzas para ponerle fin..., y entró en depresión. Quería cerrar los ojos para siempre.

La mañana de un viernes, a eso de las diez y media, Celia bajó a la cocina a prepararse una infusión, se encontraba tan devastada que solía pasar toda la mañana en la cama, pero esa noche no había logrado pegar ojo, así que pensó en tomarse una tila y volver a acostarse a ver si lograba conciliar el sueño. Al echar el agua hirviendo en la taza se le derramó la tetera y le quemó la muñeca. Celia

comenzó a llorar, un sentimiento de rabia la invadía, no lloraba por el dolor del agua hirviendo, lloraba por su vida, por la persona en la que se había convertido, porque no se reconocía, ya no podía más, se sentía agotada, sola, indefensa.

Estalló en un grito desgarrador. Una corriente eléctrica le atravesaba el pecho, el dolor era tal que pareciera como si la mano de Freddy Krueger le hubiera perforado el corazón y se lo estuviera retorciendo. Gritó y gritó en un intento desesperado de eliminar del cuerpo la angustia que llevaba meses experimentando. Sentía que le habían robado algo que no lograba definir, gritaba pidiendo socorro:

—Que alguien me ayude, por favor, que alguien me ayude.

Durante mucho tiempo la persiguieron dudas y preguntas que no lograba resolver, no entendía lo que le estaba sucediendo, necesitaba explicaciones, dibujar un mapa que pudiera comprender. Se sentía confundida, ya no sabía qué era cierto, quién hacía daño a quién. Había perdido la confianza en sí misma, no tenía sentido lo que le ocurría y no podía fiarse de su propia percepción de la realidad.

Una mañana despertó hinchada, las manos iban a explotar de un momento a otro, puso los pies en el suelo, pero no lograba incorporarse. El cuerpo estaba agarrotado, notaba que le habían robado la energía. Intentó subir las persianas para que entrara la luz, pero las manos no podían cerrarse para agarrar y tirar de la cinta. Se vistió como pudo y con pasos muy pequeños logró salir a la calle y coger un taxi que la llevó al hospital.

Le hicieron pruebas intentando averiguar qué le sucedía, sin embargo, empeoraba poco a poco. El cuerpo dejó de responder hasta que un día se vio en la cama sin poder moverse. Así transcurrieron los meses, de la cama al sofá, sin autonomía y llena de dolor, no era capaz ni de agarrar una cuchara para comer, necesitaba ayuda para ducharse, para vestirse y hasta para ir al baño. Experimentaba con tratamientos que no le hacían efecto, la pinchaban y

atiborraban a pastillas que únicamente le hacían no perder la esperanza de que en algún momento algo mejoraría, pero la verdad es que se desesperaba.

Vivía con miedo a no volver a ser una persona independiente y tener la vida de antes, el dolor físico la limitaba, pero el dolor emocional la iba consumiendo día tras día. Narciso la acompañaba al hospital y a veces la ayudaba a ducharse, a vestirse, a ratos la cuidaba y le daba ánimos y a ratos la abandonaba. Celia se sentía sola y confundida.

Había desarrollado dos enfermedades autoinmunes, lo que significaba que su sistema de defensas atacaba a su propio cuerpo y alteraba su sistema nervioso.

Emocionalmente desregulada a ratos estaba enfadada, con ella, con Narciso y con el mundo, y a ratos la tristeza la desbordaba. Sentía una soledad que la oprimía, toda la alegría que tenía se había desvanecido convirtiéndose en amargura. Sabía que había personas a su alrededor que la querían, pero el vacío que estaba experimentando era tan grande que nada la llenaba. Vivía entre la soledad del abandono y el enfado de sentirse ninguneada, manipulada, y comenzó a tener pensamientos suicidas. Cada mañana al despertar la amargura se posaba en su pecho como si de un pajarillo se tratara, sigiloso, sin llamar la atención, no se sabía de dónde había salido, aparecía de la nada y sin prisa por marcharse.

Y así fueron transcurriendo los meses. Ella con depresión y dos enfermedades autoinmunes, triste y apática, hipersensible a los ruidos, lloraba y lloraba y por más que se esforzaba no encontraba sentido a la vida, ni siquiera sabía quién era. Él, embarcado en una carrera frenética persiguiendo la zanahoria del éxito y la felicidad, cada día más involucrado en nuevos proyectos, en nuevos estímulos que le aportaban novedad y excitación, trabajaba día y noche para triunfar y hacerse rico, cada día más alejado del corazón, de una conexión consigo mismo. La distancia emocional era cada vez más grande y únicamente conectaba con Celia a través del sexo, le reprochaba los pocos encuentros sexuales que tenían, decía que respetaba que estuviera enferma, pero no tener el sexo que quería le alejaba

de ella, repetía constantemente que necesitaba primero el sexo para poder conectar y Celia, que lo veía como una manera de conexión profunda, necesitaba que Narciso se mostrara más presente emocionalmente y dedicaran tiempo para poder hacer el amor, pero esto no ocurría y se sentía culpable por no darle lo que pedía. Se presionaba para hacerlo y luego se sentía engañada porque esa conexión de después del sexo tampoco se daba.

Celia fue poco a poco dándose cuenta de que no podía hacer nada, no entendía la ansiedad de Narciso por hacerse rico, pues ya era un hombre de éxito económico y profesional, tampoco entendía esa frialdad y cómo usaba y manipulaba a las personas para conseguir lo que quería desde una fachada de generosidad, empatía y preocupación que desaparecía cuando ya no te necesitaba. Se convencía a sí misma de que lo hacía inconscientemente porque su ego le llevaba de forma impulsiva y primitiva a alcanzar metas para demostrar no sé qué a no sé quién y que cuando se diera cuenta de que esto le alejaba de todo aquello que verdaderamente era importante, cambiaría.

La esperanza de Celia iba desmoronándose y durante meses le escuchaba quejarse de no tener una mujer a su lado que fuera independiente, que no le demandara tanta atención, la comparaba con sus ex, con aquellas que al principio usaba para endiosarla, ahora lo hacía para infravalorarla. También la comparaba con las parejas de sus amigos que eran mujeres de éxito e independientes y decía que ahora no tenía tiempo de tener una relación, que quizá más adelante, cuando ella estuviera mejor y él menos ocupado, podrían volver a estar juntos, pero que en ese momento no podía ocuparse de ella. Él estaba feliz en sus nuevos proyectos y así desapareció poco a poco. Ella, devastada, literalmente hundida, sentía que era abandonada y le pedía, por favor, que no la dejara así, que no desapareciera, se sentía tan sola e incomprendida... Hasta que por Navidades retomó el contacto y apareció con una perrita.

—Será la perrita de la familia —le dijo, depositando en Celia una nueva promesa de familia.

Los siguientes meses no fueron maravillosos, pero Celia había mejorado de la enfermedad física, habían encontrado un nuevo tratamiento y los dolores ya no le impedían seguir con su vida y estaba muy agradecida. Narciso se sentía criticado y exigido por las necesidades de Celia y estallaba en ira, decía que a él siempre le había ido bien como era y que no iba a cambiar su comportamiento y su forma de ser por nadie. Una tarde quedó con unos amigos para tomar algo a la misma vez que con su madre para cenar, que estaba pasando unos días en casa. Como Celia era tan respetuosa con los tiempos, le advirtió que los dos planes no podrían hacerlos, pero a él no era algo que le importase. Acudieron a la cita con sus amigos y cada cierto tiempo iba avisándole de lo tarde que era, haciéndole consciente de que debía avisar a su madre e irse, pero lo estaba pasando bien y no le importó. Durante la reunión los amigos preguntaron por qué habían comprado la perra y Celia les explicó que hacía años que Narciso quería tener una, pero pasaban muchas horas fuera y ahora era un buen momento. Él, a modo de burla, comentó en tono jocoso:

—Eso lo decía porque sé que adoras los perros, pero mi intención era enternecerte para follarte.

Todos rieron excepto Celia, que esbozó una pequeña sonrisa mientras le recorría por el pecho una sensación de humillación.

Llegaron a casa a las doce y media de la noche, obviamente sin avisar a su madre, la cual arrojó contra Celia la culpa de que su hijo no hubiera cumplido su compromiso, esa era la forma en la que había sido educado, sin responsabilidad por sus faltas de respeto y egoísmo, la culpa siempre era de otros. A la mañana siguiente Celia le hizo saber a Narciso que el comentario delante de sus amigos le había hecho sentir mal, que estaba más sensible a esas bromas, ya que tenía que ver con la manera de comprometerse con ella, con cómo había adquirido



compromisos que jamás había cumplido sintiendo que el objetivo de todos ellos era follársela. Narciso entró en cólera:

—Ha sido una broma, eres una exagerada. Si esto te ha molestado, tendrías que ir al psicólogo y trabajártelo.

Se sintió criticado y ante la crítica reaccionaba con mucha ira. Esa misma tarde Narciso, muy enfadado, desapareció de la vida de Celia y de Bimba, su perrita.



## 4

### **ORIGEN Y DESTINO**

Después de haber conocido a sujetos con estos patrones de conducta, nos hemos hecho un sinnúmero de preguntas con la intención de comprender y poder dar sentido a la destrucción que generan. Entre las muchas cuestiones hay una especialmente significativa: cómo se desarrolla esta personalidad.

#### **¿DE DÓNDE VIENEN?**

Hoy por hoy no se saben las causas exactas del narcisismo, aunque las investigaciones apuntan a que lo más probable es que lo que determina el desarrollo de estos comportamientos estaría influenciado por el ambiente en el que nos criamos, ya que el entorno y el patrón de crianza de los padres o figuras paternas construyen nuestra personalidad en la primera infancia, la cual tiene una gran influencia sobre el adulto en el que nos convertimos. Entre dichos factores podrían encontrarse:

— **Sobreprotección.** En las familias donde hay una sobreprotección, el niño suele crecer con una falta de límites y una permisividad a cualquiera de sus demandas, por encima de todo y de todos: no hay normas, hace lo que quiere, no se le hace responsable de las consecuencias que tienen sus acciones y se le cría en la creencia de que es merecedor de todo y de que se encuentra por encima de los demás. Crecer en este ambiente le hace creer que puede conseguir lo que quiera, desarrollándose con una baja o nula tolerancia a la frustración, pasando por encima de las normas que no le favorecen, pudiendo dar lugar a un adulto egocéntrico y tirano.

— **Sobrevaloración.** Hay una excesiva adulación de los padres haciéndole pensar al niño que es el mejor. Cuando somos pequeños, nos creemos lo que nos cuentan nuestros padres sin ponerlo en duda, además, aún no tenemos capacidad para la reflexión así que ni siquiera nos planteamos si lo que nos dicen es o no correcto. Mensajes como «eres el más inteligente de tus amigos y de tu clase», «eres el mejor de tu equipo, estás muy por encima de cualquiera» o «los Martínez somos más inteligentes, tenemos altas capacidades»... harán que asuma que es un ser especial y privilegiado y que tiene derechos exclusivos por ser mejor. En ocasiones, cuando se es hijo único, este tipo de sobrevaloración daña al niño, ya que se desarrolla asumiendo una especialidad muy por encima de los demás.

— **Padres narcisistas.** Tener antecedentes familiares tiene una mayor probabilidad de poder desarrollar esta personalidad, y es que cuando somos niños por una parte vemos a los padres como ídolos, queremos ser como ellos, todo lo hacen bien, por lo tanto, imitamos

conductas y comportamientos. Si a mi padre le va bien con una actitud arrogante, si la gente le admira y él se siente poderoso, creeré que ese comportamiento me hará sentir feliz y tenderé a imitarlo. Por otro lado, seguir a nuestros padres y ser como ellos, tenerles lealtad, nos hace desarrollar una identidad y un sentido de pertenencia que es tan importante para sentirnos seguros. Recuerdo una paciente cuyo exmarido, narcisista patológico, seducía a la hija de catorce años ofreciéndole todo lo que la niña soñaba, le daba trabajo en su empresa donde él era el amo y señor y todo el mundo le adulaba y le hacía la pelota, la niña se sentía tan importante como el padre y actuaba y quería ser igual que él.

— **Maltrato emocional.** Cuando un niño es criado en un ambiente donde recibe maltrato de forma reiterada, como mecanismo de defensa puede acabar desconectándose de sus emociones e imitando conductas de maltrato para sobrevivir.

Hay estudios que indican que un entorno con una crianza permisiva sin límites o violenta y abusiva moldea el cerebro plástico de un niño —en sus cuatro primeros años—, y deja de desarrollar áreas imprescindibles para el desarrollo de la empatía, entre otros.

Como ves, existen diversos factores que pueden contribuir a desarrollar esta estructura de personalidad con una profunda herida, pero hay un aspecto que me gustaría señalar, es una condición *sine qua non* del narcisismo, el EGOcentrismo.

**YO, MÍ, ME, CONMIGO**

Llamamos egocéntrica a la persona que se considera el centro de todo, que asume que es más importante que los demás y que se cree con derecho de exigir con una actitud muy egoísta. ¿Te suenan estas actitudes en alguien que te rodea, verdad? Y es que hay determinados ambientes donde cuesta no encontrar al menos a un par.

Digamos que el egoísmo es una característica innata del ser humano para poder sobrevivir, desde que nacemos buscamos continuamente satisfacer nuestras necesidades. Esto es necesario para que cualquier especie siga existiendo, es el instinto de supervivencia el que hace que prioricemos nuestra seguridad y bienestar por encima de la de los demás y por eso a veces, de forma inconsciente, anteponemos nuestros intereses al de las personas que nos rodean.

Nuestro estado inicial, el de cualquier ser humano, cuando somos niños, es de un profundo egocentrismo, no sabemos diferenciar entre lo que es mío y lo que es del otro, estamos centrados en nosotros mismos, en nuestras necesidades, somos el sol del sistema solar. En este estado, el niño conoce el mundo según una sola perspectiva, la de él mismo. Es por ello que tiene una gran dificultad para ponerse en el lugar del otro, para separarse de su propio punto de vista e imaginarse cómo entiende las cosas otra persona. Desde esta perspectiva podemos considerar que todos los niños son narcisistas y, además, es un aspecto necesario para su desarrollo en esta etapa de la vida.

Seguramente, cuando te relacionas con niños: tus hijos, amigos de estos, sobrinos, hijos de amigos, etc., te sorprenden las cosas que hacen o dicen, tienen una conducta curiosa y caprichosa. Esto

se debe a una característica del pensamiento infantil que se denomina egocentrismo y forma parte de nuestro desarrollo normal durante la infancia y la adolescencia.

En la adolescencia, estos rasgos se desarrollan más en un contexto social. Si tienes hijos en esta etapa, es posible que te suenen frases como «es que nadie me entiende», «todo me pasa a mí», que forman parte de lo que se llama **audiencia imaginaria**, que es la obsesión del adolescente por la imagen que los otros tienen de él, la creencia de que todo el mundo le mira, le observa y le analiza.

A medida que crecemos, el cerebro madura y vamos desarrollando la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, entendiendo que no existe únicamente nuestro punto de vista, sino que existen otros modos de entender la vida. Sin embargo, hay personas para las que el egoísmo no solo se vive como una forma de supervivencia, sino que llega a convertirse en parte de la estructura de su personalidad, en su manera de relacionarse con el mundo y los rasgos egocéntricos persisten en la edad adulta. Esto es una de las cosas que suceden en la personalidad narcisista, podrán destacar y ser muy sofisticados en muchas áreas de su vida, principalmente en la laboral, pero se mantendrán primitivamente egocéntricos.

## **INMADUREZ EMOCIONAL VERSUS NARCISISMO**

No hay que confundir egoísmo con narcisismo, ya que todas las personas somos egoístas en mayor o menor grado, pero considero

importante señalar una realidad que existe y que habitualmente pasamos por alto por no ser un trastorno y por considerarse algo «meramente» infantil: las personas extremadamente egocéntricas o **inmaduras emocionales**.

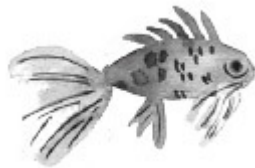
Es posible que tú también hayas vivido esto que voy a contarte, y es que he presenciado numerosas conversaciones de grupos de amigos donde se escuchaban quejas sobre algún miembro no presente al que se le atribuían comportamientos egoístas y abusivos, pero se le restaba importancia por tratarse de una persona «simplemente egocéntrica», término que parece eximirla de responsabilidad por sus actos. Parece que fueran por la vida con un salvoconducto con cláusula incluida de exención de responsabilidad. Y no sé a ti, pero a mí me parece muy injusto y una clara desprotección a las víctimas de los comportamientos de estos individuos.

Cada día me encuentro más casos en consulta de personas dañadas por inmaduras emocionales, intentando encontrar alguna explicación a lo que viven en sus relaciones de pareja: abusadores silenciosos sin responsabilidad afectiva y que al no estar catalogadas en los manuales de diagnóstico se van de rositas.

Suelen ser impulsivas en sus emociones y creen vivir en un mundo mágico donde ven a las personas que los rodean como personajes secundarios que están ahí para satisfacer sus necesidades. No son crueles, pero por su inmadurez pueden abusar de los demás y repercutir en su salud mental. Les cuesta reconocer sus errores porque están centrados en sus necesidades. Se creen con derecho sobre el resto, son como niños compitiendo por la mejor parte del pastel, no se manejan bien en el rechazo, tienen problemas para

tolerar la frustración y la crítica, y les cuesta lidiar con personas que no tienen su mismo punto de vista.

Como vemos, la personalidad narcisista y egocéntrica comparte muchas características, ya que se trata de un continuo, de hecho, una de las características del narcisista es el egocentrismo.



**Todos los narcisistas son egocéntricos, pero no todos los egocéntricos son narcisistas patológicos, aunque tengan rasgos narcisistas.**

### **CÓMO DAÑAN LAS PERSONALIDADES ABUSIVAS**

Lo que es importante tener claro es que ambas son personalidades abusivas. ¿Y cómo hacen daño cada una de ellas?

- El inmaduro emocional hace daño por negligencia.
- El narcisista, para conseguir sus metas cueste lo que cueste, busca lo mejor para sí mismo sin importarle si eso es lo peor para ti.
- El psicópata porque disfruta del sufrimiento que produce.

La gran diferencia entre narcisismo y egocentrismo es que el primero es un estilo de personalidad mientras que el segundo se



manifiesta como un sesgo cognitivo debido a la interpretación que hace de la realidad por una falta de desarrollo en las habilidades emocionales y relacionales.

La persona inmadura ignora lo que ocurre en las mentes ajenas y no es tan sofisticado como el narcisista, que tiene una gran capacidad para entender lo que piensas y sientes, aunque lo menosprecie, tiene aires de grandeza y manipula siempre con el fin de conseguir algo.

Otro gran aspecto diferencial reside en la intencionalidad: el narcisista patológico te daña a sabiendas de lo que está haciendo, aunque no lo premedite como el psicópata con intención de disfrutar de tu dolor, no le importará si así consigue su objetivo. La persona inmadura actúa desde la inconsciencia, desde el descuido. Y esa inconsciencia y descuido es lo que les ampara, «pobrecito, no sabe lo que hace», y de eso se valen para seguir comportándose como niños con carta blanca para dañar.

Que sea un inmaduro emocional no le exime de la responsabilidad de sus acciones, ¿no crees? Dudo que Hacienda nos perdonara a cualquiera de nosotros que se nos pase incluir en la declaración de la renta miles de euros por un «descuido», ¿verdad? Tendríamos nuestra sanción correspondiente. Pues parece que en estos casos damos un «permiso implícito» a estas personas para lastimar por no tener conciencia de las heridas que causan. Se suele intentar consolar a la víctima de este abuso diciéndole «no te lo tomes de forma personal, ella es así, es una inmadura», como si esto fuera un aspecto positivo por no tratarse de un «narcisista puro», pero la realidad es que en muchas ocasiones convierten en desiertos los prados verdes de muchas personas.

Van por la vida como si fueran niños con la fantasía de ser «buenos», tienen un personaje construido y actúan como si nunca hicieran daño, pero no es más que una fantasía y un mecanismo de defensa, ya que no pueden verse como malas personas. Esto nos pasa prácticamente a todos, a nadie nos gusta ser señalados como «malvados», pero en estas personas el inmenso ego que portan no se lo permite.

Probablemente estés pensando en alguien, ¿a que sí? y te estarás planteando si las personas con esos comportamientos pueden cambiar y qué puedes hacer tú. Pues te diré que es posible que con conciencia y terapia cambie, ya que se trata de alguien que aunque con rasgos narcisistas, no tiene una estructura inflexible, pero ten cuidado, esto último no te debe importar si es una persona que te hace daño y abusa de ti. Eso es lo único que te interesa. No te quedes esperando a saber si es narcisista patológico o si es inmadura, no te interesa nadie con comportamientos abusivos porque se va a aprovechar de ti y puedes acabar muy dañado, qué más da si tiene o no un trastorno.

---

**Las personas que tienen intención de cambiar lo hacen,  
y tú no eres una clínica de rehabilitación.**

---



## LA EMPATÍA

Otro aspecto de suma importancia y una cualidad de la que carece la persona narcisista es la empatía, pero qué es lo que determina la presencia o la ausencia de esta, ¿nacemos con ella o la desarrollamos?

¿Sabías que un estudio liderado por la Universidad de Cambridge confirmó hace unos años que la empatía tiene una base genética? Pues así es, aunque parece que tan solo el diez por ciento de las diferencias individuales que tiene la población relativas a la empatía se deben a los genes. Y te preguntarás: entonces, si tan solo este pequeño porcentaje es genético, ¿qué es lo que realmente determina cómo desarrollamos la empatía? El otro noventa por ciento se debería a factores ambientales como la crianza —donde se generan los primeros vínculos de apego y se imitan conductas— y también a los vínculos sociales que hacemos, que serán los que irán reforzando o no nuestra naturaleza empática.

Estarás de acuerdo conmigo en que la empatía desempeña un papel clave a la hora de relacionarnos y crear lazos sólidos, pero hay algo que puede que no contemples y es que existen dos niveles de empatía:

— **La empatía cognitiva.** También llamada empatía utilitaria, que es la que hace que percibas y entiendas que otra persona está teniendo emociones. Este entendimiento nos llega a partir de las señales que emite la otra persona al expresar sus sentimientos. Sería un proceso únicamente cognitivo en el que existe una capacidad para ponerme en el lugar del otro para percibir lo que

piensa y lo que siente. Nos sirve para comunicarnos de manera efectiva con los demás. Esta empatía se puede desarrollar, de hecho, muchas empresas dedicadas a las ventas agresivas fomentan en sus empleados que adquieran esta habilidad como forma de persuasión en sus ventas.

— **La empatía afectiva.** Sentimos lo que el otro siente y reaccionamos emocionalmente ante ello, aquí existe una conexión. No es solo saber que el otro siente ciertas emociones, sino comprender esas emociones, es sentir tristeza al ver a mi amigo triste por una pérdida. A diferencia de la empatía cognitiva, esta conlleva una capacidad emocional.

También existe una forma de empatía superior que sería **la compasión**, que va más allá, tiene que ver con la voluntad de reparar o remediar esa tristeza. Por ejemplo, defender a un compañero que está sufriendo acoso, ayudar a un mayor a cruzar la calle, organizar una colecta para recaudar dinero para apoyar a personas que no tienen hogares, todo ello, si lo hago con la finalidad real de ayudar al otro a que se sienta mejor y no para aparentar ser bondadoso, será compasivo.

Pues bien, la personalidad narcisista tiene una elevada empatía cognitiva, pero carece de la afectiva, entiende que tienes ciertas emociones, de hecho, es muy habilidoso para ello, se pone en tu lugar para entender cómo piensas, cómo te sientes y qué necesitas. Puede simular comprensión y dolor por lo que te ocurre, pero su nivel de egocentrismo es tal que lo hará para conseguir sus objetivos, no es capaz de ponerse en tu lugar de forma genuina y mucho menos de generar compasión auténtica.

Si la persona narcisista hace algo por los demás, será porque se siente por encima, le nutre «ayudar a los débiles o inferiores» —ya que es así como nos ve al resto de los mortales—, porque le hace sentir poderosa. De hecho, la mayoría de narcisistas parecen generosos y son dados a hacer favores, esto les hace tener la imagen idealizada que proyectan y sentirse por encima, además de crear una deuda que en algún momento se cobrarán.

Es cierto que la falta de empatía puede llevarnos a cometer actos crueles sin tener en cuenta a los demás, pero es importante aclarar que no siempre es peligrosa, en ocasiones puede ser simplemente una forma diferente de interpretar el mundo, como les sucede a las personas autistas.



## Diario de reflexión



- *Ahora te toca a ti: ¿Cuáles fueron los factores de crianza que influyeron en quien hoy eres? ¿Qué es aquello que te define? ¿De quién lo aprendiste?*

---

---

---

---

- *¿Cómo está de desarrollada tu empatía?: Haz una lista con dos columnas, una con experiencias donde te has visto actuando de forma egoísta y con poca empatía y otra con aquellas donde sientas que la empatía te hizo tolerar situaciones de abuso y manipulación. ¿Qué predomina? ¿Quién te enseñó a ser empático y cómo crees que esto afecta en tus relaciones?*

.....

.....

.....

.....



## 5

### **No ES TU CULPA**

Y ahora que hemos analizado y entendemos algo más el comportamiento en este tipo de personalidad, me gustaría que pusiéramos el foco en las personas que sufren el abuso, las que hasta ahora hemos llamado víctimas. Quisiera comenzar el capítulo reflexionando sobre las principales emociones que carga a sus espaldas alguien que está sufriendo abuso de cualquier tipo: culpa y vergüenza. Y es que la acusación que le persigue sin darle tregua es «algo habrás hecho».

Te invito a que hagas un repaso por tu vida analizando si en algún momento, ya sea en tu infancia, adolescencia o en tu edad adulta, te sucedió algo con lo que te sentiste agredido, incómodo o confundido, y que entonces no supiste o no pudiste nombrar, pero que ahora, con la información que tienes, podrías cuestionar e identificar como abuso.

Si es así, habrás vuelto a sentir, aunque sea por un suspiro de tiempo, una pequeña punzada en el pecho que te transporta a ese estado de culpa y vergüenza que te paralizaba.





*¿De qué crees que te sentías culpable? ¿Piensas que hiciste algo que provocó el abuso? ¿Tenías miedo de que te señalaran de exagerado, miedo a las consecuencias, quizá de que no fuera para tanto? Anótalo en tu Diario. ¿Quizá la vergüenza te hizo ocultar lo que te había sucedido por temor a ser juzgado? Cuántos comportamientos abusivos habremos silenciado por miedo a ser culpables...*

Hoy quiero que escuches estas palabras y las interiorices como si de ello dependiera tu vida, porque, querido amigo, de ello depende que tengas una buena vida: NO FUE TU CULPA. Grábatelo a fuego porque la disonancia cognitiva —que ahora te explicaré cómo funciona— es muy perra y te jugará malas pasadas. Escribe estas palabras en pósits y colócalos por toda la casa, en el coche, en tu agenda, en el ordenador, será tu nuevo mantra.

**El abuso no es tu culpa, tú no has hecho nada que justifique el comportamiento de una persona abusiva.**



## **ACORDEONES APLASTADOS**

¿Cómo llegan a consulta las víctimas de abuso emocional? Literalmente devastadas, como si les hubiera arrollado un tren, algunas de ellas con intentos de suicidio a sus espaldas o al borde de cometer una locura. Se puede sentir la desesperanza más absoluta detrás de unos ojos tristes y desolados. Y es que, como he explicado, el abuso psicológico es el más destructivo, ya que es sutil y difícil de demostrar, incluso a uno mismo.

Durante las primeras consultas es frecuente escuchar a las víctimas cómo se machacan porque creen que sufren un trastorno bipolar, aseguran que tienen reacciones límite, que pierden los nervios y dudan de si son ellas las narcisistas, se autodescriben con un carácter fuerte no viéndose como víctimas. Hay muchas personas que consideran que estas son sumisas y no reaccionan ante el abuso, de ahí la incongruencia que nos despierta que mujeres y hombres con «fuerte personalidad» «permitan» ser abusadas.

Algunas personas me suplican que les ayude a salir de la relación porque después de muchos intentos, solas no son capaces y creen que podrían terminar suicidándose. Es terrible que aún existan terapeutas que las responsabilicen de «permitir» ser maltratadas.

También es muy habitual que las víctimas sigan teniendo lealtad hacia el maltratador y se sientan culpables incluso por pedir ayuda y contar lo que les está sucediendo. Yo lo veo como una especie de secuestro en el que la víctima llega a desarrollar el síndrome de Estocolmo, creando un fuerte vínculo con su agresor como respuesta al trauma.

Siempre digo que la persona narcisista va por la vida como esos generadores de luz con una energía de trescientos mil voltios y cuando te tocan, te funden. Van fundiendo puntos de luz que brillan, son vampiros energéticos que se alimentan de la intensidad de tu luz hasta que te agotas. Cuanto más tiempo permanecemos en ese vínculo, más indefensos nos sentimos y más débiles estamos para poder recuperarnos.

Hay personas que se suicidan después de enfermar y sentir que es imposible salir de este maltrato invisible. En el momento en que uno se convence a sí mismo de que ya no hay salida, empiezan a surgir estos pensamientos suicidas. La sensación que mejor te describe cuando estás ahí es que te han robado una parte de tu alma y la dignidad.

En las siguientes páginas intentaré explicarte cómo funciona el cerebro de las personas que vivimos este tipo de abuso y los mecanismos de defensa que utilizamos para permanecer ahí.

## **LA EMPANADA MENTAL**

Me gustaría comenzar esta parte con un ejercicio. Imagínate una joyería de lujo en la que venden diamantes y artículos de alta gama a la que solo acceden personas con un alto poder adquisitivo. Esa joyería tiene unas buenas medidas de seguridad: cámaras de vigilancia, caja fuerte acorazada, alarma antiatraco por pulsación inmediata, puerta blindada y hasta un guardia en la puerta, es decir, tiene unos buenos límites para que los ladrones, aunque incitados

por el altísimo valor de las joyas que allí se venden, tengan muchas complicaciones si quisieran robar.

Si un ladrón con pasamontañas intentase acceder a la tienda en pleno horario comercial, el joyero trataría de impedirlo bloqueando la puerta y utilizando el botón de alarma por pulsación inmediata, ¿verdad?, ya que una vez reconocido al ladrón podría poner en marcha las herramientas con las que cuenta para evitarlo.

Ahora imagínate que un hombre con buena planta, vestido de Armani, al que llamaremos Nicolás, baja de un Lamborghini, accede a la joyería y compra un anillo de diamantes y un reloj valorados ambos en cerca de medio millón de euros. El joyero, como te estarás imaginando, da palmas con las orejas.

Nicolás vuelve a las dos semanas para comprar una pluma estilográfica y unos pendientes para su mujer valorados en doscientos mil euros. El joyero, encantado con el cliente perfecto, se siente agradecido y comienza a darle un trato más personal. Nicolás sigue visitando la joyería y poco a poco consigue la confianza del joyero, le cuenta anécdotas familiares, le confía que es un importante inversor que realiza operaciones millonarias y le da datos al joyero con los que le hace sentir en familia, le hace regalos, le enseña fotos de sus hijos mientras le cuenta anécdotas tiernas de ellos, y así va creando un ambiente de confianza, hasta que un buen día, Nicolás le confiesa que ha tenido un problema en una operación que ha realizado y le han bloqueado todas sus cuentas. Preocupado le pide al joyero unos diamantes para unos clientes muy importantes que vienen de Dubai con los que tiene que cenar y cerrar un negocio esa misma noche.

El joyero en un primer momento le dice que es imposible que se lleve los diamantes sin abonarlos, pero dada la confianza que ha adquirido con Nicolás y las circunstancias en las que se encuentra, se siente en deuda y decide ayudarlo, prestándole unos diamantes valorados en un millón de euros. A partir de este momento se siguen sucesivos préstamos por parte del joyero, el cual poco a poco se da cuenta de que se está aprovechando de él y le hace saber a Nicolás que se siente estafado, pero Nicolás, que es un gran seductor, inventa películas y termina manipulando de nuevo al vendedor para que siga prestándole joyas.

Te preguntarás por qué el joyero, una vez que se da cuenta de que Nicolás le puede estar estafando sigue fiándole joyas, ¿verdad? Bien, hay varios factores que están en juego. El primero y fundamental porque el joyero lleva prestado a Nicolás una importante suma de dinero y le da miedo que no se lo devuelva, es decir, la manipulación de Nicolás le ha hecho «invertir» un dinero que perdería si este desaparece. ¿Has oído hablar del **sesgo del coste hundido**? Es la tendencia que tenemos a seguir invirtiendo en aquello que sentimos que ya hemos realizado una inversión de esfuerzo, de tiempo y/o de dinero porque la idea de tirar a la basura todo lo ya «gastado» nos hace tener una mayor sensación de pérdida, aunque la evidencia demuestre que seguir adelante es una mala decisión. Y dos, porque se ha creado entre ellos un vínculo en el que el joyero necesita creer que Nicolás es buena persona y no se está aprovechando de él y porque ha generado inconscientemente una lealtad, sintiéndose culpable y avergonzado si no le ayuda a salir del lío en el que se ha metido.

Mi pregunta es: ¿qué responsabilidad tiene el joyero de que un ladrón de guante blanco le haya estafado?, ¿dirías que el joyero — que en este caso es la víctima de la estafa— tiene alguna culpa por permitir a Nicolás acceder a su joyería y hacerse pasar por un importante inversor, un tío encantador, familiar, educado y con intenciones de gastar su dinero en su negocio? ¿Acaso el joyero ha cometido algún pecado por sentirse especial y querer que gaste su dinero en su establecimiento? ¿Crees que permitió que Nicolás le robara?

Todo esto es lo que vamos a desentrañar para intentar entender la pregunta que a todos nos persigue: ¿por qué alguien que te hace daño tiene tanto poder sobre ti?

---

**Desde fuera es complicado de comprender, pero desde dentro te aseguro que resulta imposible de explicar.**

---



### **DISONANCIA COGNITIVA: ÁNGEL O DEMONIO**

Las personas necesitamos que nuestros valores, conductas y pensamientos tengan coherencia entre sí, porque cuando lo que sentimos y lo que pensamos es contradictorio con lo que estamos experimentando en la realidad, se produce la disonancia cognitiva. El

clásico ejemplo es el de los fumadores, por una parte sienten placer cuando sostienen un cigarrillo e inhalan el humo, pero, a la vez, saben que fumar perjudica su salud y que les puede matar, esto les hace experimentar una disonancia cognitiva que intentan evadir autoengañándose, justificando que fuman porque de algo tienen que morir y evitan prestar atención a estudios y campañas que demuestran la relación entre fumar y la enfermedad de cáncer.

En el caso que nos ocupa, lo que me pasa no coincide con la idea que tengo de amor, de relación, esto crea un conflicto interno en el que me siento confundido y me desconecta de la realidad y de mí. No sé qué creer, qué es real, si lo que siento: que mi pareja me hace daño, que sus dinámicas me duelen, o lo que mi pareja me dice que ocurre: que soy demasiado sensible y un exagerado, que es mi culpa, que tampoco es para tanto: «¿De verdad me crees capaz de hacerte daño?», «No soy una mala persona».

Esta disonancia en la que pone al otro miembro como ángel o demonio crea tensión y un alto grado de ansiedad en nuestra mente y cuerpo, y como mecanismo de defensa, la trampa que nos ponemos es el autoengaño, la justificación de conductas que no deberían permitirse, de comportamientos que vejan, humillan y manipulan, de esta manera haremos que vuelva a encajar el concepto que tenemos de amor y lo que estamos experimentando.

Si algo son las personas narcisistas, son mentirosas por naturaleza, algunas lo utilizarán más y otras menos, pero están tan acostumbradas a salirse con la suya a través de manipulaciones y mentiras que, si las observas bien, detectarás que engañan como modo de vida. Cuando les pillas en una, al no tener una madurez emocional y no hacerse responsables de sus actos, se sentirán

acorraladas, negarán la evidencia y te acusarán de haber malinterpretado la situación. Cuando les hagas una crítica o reclames que cumplan algún compromiso, se sentirán amenazadas y proyectarán sus defectos y vulnerabilidades en ti, te culparán de que si no lo han hecho es debido a que tú hiciste o dejaste de hacer tal cosa. De esta manera siempre depositan en ti su responsabilidad.

La víctima no puede entender qué ocurre y entra en un dilema, qué es verdad y qué no, hay una clara contradicción entre los hechos y las creencias y está muy confundida y con un gran malestar. Por momentos se siente querida, la trata bien y es cariñosa, en otros momentos le miente, se comporta fríamente y se burla de ella. Ahí puede llegar a creer que tiene doble personalidad o que se mueve entre el amor y el odio y que se está volviendo loca, por lo que su mente de forma inconsciente intenta resolver ese dilema «me quiere, no me quiere», llegando a autoengañarse para que la tensión y la angustia desaparezcan diciéndose convencida: «Sí, definitivamente me quiere».

Una técnica para ayudarte a resolver este conflicto que se te va a presentar es aprender a observar la narrativa de esa persona, para ello tendrás que tomar distancia emocional y estar muy atento como observador, sin reaccionar. No será fácil porque estás implicado hasta el cuello, pero debes intentar alejarte, poner toda la distancia que puedas para observar únicamente su discurso. Desde ahí podrás ver cómo intenta confundirte, cómo juzga, cómo te manipula, te miente, cómo es su forma de mostrarte desprecio y cómo se victimiza a pesar de haber sido el agresor.

Es posible que te pilles empatizando, justificando comportamientos que antes tenías claros eran abusivos y ahora



empiezas a plantearte que quizá no ha sido tan grave, que también has tenido algo que ver con tu comportamiento y entonces comienzas a sentirte culpable y hasta mala persona por haber pensado algo así de alguien a quien quieres. «Pobre, no lo hace con mala intención».

**Para superar el abuso emocional primero debemos resolver la disonancia cognitiva.**



Es una de las situaciones más complicadas de vencer, ya que la mente nos miente. Es habitual que, aun habiendo salido de la relación, estando en contacto cero, debido a algún acercamiento, una conversación por algún asunto pendiente haga sentir a la víctima de vuelta a esta disonancia, llegándose a culpar por haber sentido odio o rechazo por su abusador, y en un intento de reparación volver con él. A veces incluso años después de haber salido de la relación, los pensamientos pueden jugaros malas pasadas y hacernos la eterna pregunta: ¿fue amor o no fue amor? Por eso es importantísimo crear una estrategia para cuando esto nos suceda, como un botiquín de primeros auxilios emocionales que más adelante diseñaremos.

## **AMNESIA PERVERSA**

Es un mecanismo de defensa del cerebro que hace que nos olvidemos de las situaciones de maltrato y del sufrimiento vivido y solo recordemos lo bueno de la relación, los momentos Disney donde apareció un príncipe azul y bajó de su caballo para rescatarnos.

El cerebro, para protegerse del sufrimiento y sobrevivir, hace que nos quedemos con las cosas positivas vividas. Sería terrible estar reviviendo una y otra vez el castigo sufrido a través de los *flashbacks* que nos trae la mente sobre las mentiras, manipulaciones y humillaciones recibidas, por eso este mecanismo se encarga de que el trauma permanezca ileso con el fin de no revivirlo, dejando el sistema de apego a salvo: es lo mismo que les ocurre a los niños criados en ambientes donde son maltratados, puesto que necesitan figuras de apego que les sostengan para subsistir.

A simple vista podrías pensar que la amnesia perversa te ayuda a evitar el sufrimiento, pero la realidad es que es tremendamente perjudicial, ya que te vincula de nuevo con el abusador y te refuerza el apego.

Desde aquí podemos entender por qué una persona maltratada vuelve una y otra vez con el abusador, pues se aferra a los buenos momentos, olvidándose rápidamente de los malos. Recuerda que en la fase inicial donde te bombardeó de amor hizo un trabajo impecable para engancharte, en el cual la euforia y la adrenalina que viviste crearon un vínculo traumático. Estos son los recuerdos que te harán volver, incluso podrías sentirte culpable por haberle hecho

responsable de tener actitudes maquiavélicas cuando en el fondo era un ser amoroso y generoso.

Estos pensamientos te podrán hacer suplicar a la persona narcisista que te perdone, asumiendo una culpa que no te corresponde únicamente porque al recordar lo maravilloso de la luna de miel tu empatía te lleva a considerar que te has portado mal con ella. Sería como si le dieras la vuelta «quién ha traicionado a quién», es la **traición inversa** en la que eres traicionado, pero terminas echándote la culpa. Si solo ves ese lado bondadoso y amoroso, te sentirás muy ruin por ser exigente y desde ahí te habrá enganchado de nuevo.

Ten siempre presente que la persona narcisista no toma responsabilidad por el abuso que ha hecho de ti, por eso busca que tú seas el culpable y tu amnesia perversa le viene como anillo al dedo. Como tú quieres que la relación funcione, tomas responsabilidad de cosas que no te corresponden, pudiendo quedarte durante mucho tiempo en esa trampa.

### **ESPERANZA TÓXICA**

Es la esperanza de que el abusador cambie, de que es posible que se dé cuenta del daño realizado y que tome conciencia y responsabilidad, que asuma una reparación y todo vuelva a ser ideal.

Eric Hoffer, escritor y filósofo, decía que la desilusión es como la bancarrota del alma, y en cierto modo así es, porque duele, te rompe y destruye lo más profundo de tu ser, te deja arruinado

emocionalmente y a pesar de ello es necesario atravesar ese desgarramiento del alma si pretendemos salir de una relación abusiva. Mientras sigamos esperando peras del olmo, seguiremos probando una y otra vez un fruto amargo e incomedible, creyendo que algún día saborearemos una dulce fruta.

---

**Decepcionarse duele mucho, sobre todo porque acaba con las propias expectativas, pero créeme que duele más permanecer en la dinámica de abuso.**

---



La personalidad narcisista no es fácil que cambie, es como esperar que te toque la lotería de Navidad, con probabilidades de una entre cien mil. En ocasiones nos contamos que cambiará si hacemos o dejamos de hacer algo, si nos curamos de la depresión o si alguien o algo le hace entrar en razón. Pero la realidad es que no asumirá que su comportamiento es dañino y no reparará genuinamente el daño hecho.

Es cierto que las personas necesitamos de esperanza para proyectarnos en el futuro y seguir adelante, es lo que nos impulsa y nos motiva para avanzar en nuestros proyectos, pero esta esperanza solo nos impulsa al sufrimiento y a la autodestrucción. Confiar en

que las cosas vuelvan a ser ideales como al principio o que esa persona cambie es seguir enganchado al sufrimiento.

¿Conoces esas pinturas en 3D que algunos artistas dibujan en las calles que parecen reales y te quedas absorto como si formaran parte del mobiliario urbano, o esas que estás parado en el borde de un barranco profundo o caminando en una escalera sobre el agua? Son espectaculares. Pues imagínate un muro de hormigón en el que un artista pinta una puerta que pareciera que tiene vida, tan real que no sabrías distinguirla de una de verdad. Pues eso es lo que nos sucede, aunque sepamos que es solo un dibujo, está tan bien hecha, tiene unas líneas tan perfectas y parece tan real que permanecemos inmóviles esperando que un día se abra.

Hace tiempo leí una historia sobre unos mineros del carbón que me recordó a lo que nos pasa con la esperanza tóxica en las relaciones con personas abusivas. Las minas de carbón son una industria muy rentable y bien retribuida, pero bastante impredecible por lo que hay largas temporadas donde las minas permanecen cerradas y los mineros se quedan sin trabajo. En esos momentos algunos hacen trabajos eventuales esperando la reapertura de las minas, pero hubo un momento en una parte de Andalucía en el que las minas tuvieron que cerrar definitivamente y algunos de los trabajadores en vez de aceptar la realidad de la situación y buscar un trabajo diferente, permanecieron años y años esperando, estancados, con la esperanza depositada en algo que jamás ocurrió, llegando al final de sus vidas completamente arruinados y amargados. ¿Te suena?

Me gustaría contarte un cuento popular: la rana y el escorpión, una historia que me recuerda muchísimo a esta esperanza de la que

hablo. Había una vez una rana sentada en la orilla de un río, cuando se le acercó un escorpión que le dijo:

—Amiga rana, ¿puedes ayudarme a cruzar el río? ¿Puedes llevarme a tu espalda?

—¿Que te lleve a mi espalda? —contestó la rana—. ¡Ni pensarlo! ¡Te conozco! Si te llevo a mi espalda, sacarás tu aguijón, me picarás y me matarás. Lo siento, pero no puede ser.

—No seas tonta —le respondió entonces el escorpión—. ¿No ves que si te pincho con mi aguijón te hundirás en el agua y que yo, como no sé nadar, también me ahogaré?

Y la rana, después de pensárselo mucho, se dijo a sí misma: «Si este escorpión me pica a la mitad del río, nos ahogamos los dos. No creo que sea tan tonto como para hacerlo». Y entonces, se dirigió al escorpión:

—Mira, escorpión. Lo he estado pensando y te voy a ayudar a cruzar.

El escorpión se colocó sobre la resbaladiza espalda de la rana y empezaron juntos a cruzar el río.

Cuando habían llegado a la mitad del trayecto, en una zona donde había remolinos, el escorpión picó con su aguijón a la rana. De repente, la rana sintió un fuerte picotazo y vio cómo el veneno mortal se extendía por su cuerpo. Y mientras se ahogaba, y veía cómo también con ella se ahogaba el escorpión, pudo sacar las últimas fuerzas que le quedaban para decirle:

—No entiendo nada... ¿Por qué lo has hecho? Tú también vas a morir.

Y entonces, el escorpión la miró y le respondió:

—Lo siento, ranita. No he podido evitarlo. No puedo dejar de ser quien soy, ni actuar en contra de mi naturaleza, de mi costumbre y de otra forma distinta a como he aprendido a comportarme.

Y poco después de decir esto, desaparecieron los dos, el escorpión y la rana, debajo de las aguas del río.

La personalidad narcisista no asume que tiene que cambiar, es parte de su naturaleza, de su estructura de personalidad, para él o para ella, su forma de ser, su comportamiento es impecable, siempre le ha ido bien así y ha conseguido todos sus propósitos precisamente gracias a ello, por eso no cree que esté errado en su conducta. Desde el lado desde el que ella ve la vida creerá que eres demasiado sensible y que enseguida te sientes lastimado, pero que en realidad no es para tanto, así que no esperes que cambie porque para que eso ocurriera primeramente tendría que admitir que su comportamiento es dañino y eso implicaría que debería dejar de mentir y manipular, estrategias que usa en su día a día para conseguir sus metas. ¿De verdad aún esperas que deje de ser quién es?

### **INDEFENSIÓN APRENDIDA**

Surge cuando la víctima es expuesta durante un periodo de tiempo prolongado a situaciones de malos tratos y abuso. Ha intentado huir de ahí sin conseguirlo, por lo que termina derivando en una sensación de impotencia aprendiendo que lo que le sucede es incontrolable y está indefensa. Se siente atrapada y desprotegida,

haga lo que haga, no hay salida. El abusador la castiga sistemática e indiscriminadamente.

Te sentirás triste, deprimido y con sentimientos de culpa y vergüenza. Habrás pedido comprensión, incluso habrás suplicado, implorado, pero nada cambiará. Te sentirás invisible porque no habrá una mirada de ser humano a ser humano y esto te desesperará.

Es una sensación de congelación, de paralización, me rindo ante el abuso, la humillación, de tanto luchar y no conseguir salir de ahí termino rindiéndome porque no me queda otra opción, no hay posible solución y no puedo escapar. Aprendo a comportarme de forma pasiva, me dejo atropellar y adopto una actitud sumisa. Dejo de intentar cambiar la situación porque he aprendido que cualquier cosa que haga puede empeorar la relación. He grabado en mi mente: «No puedo, no puedo y nunca podré».

Las consecuencias son nefastas, hay un grave problema de autoestima, de falta de motivación, la mente se queda bloqueada, no es capaz de tomar decisiones y entramos en un bucle de desesperación que nos hace enfermar. Es altamente probable que tengamos un trastorno de ansiedad y hayamos entrado en depresión, son las enfermedades más comunes cuando caemos en la indefensión aprendida tras el abuso emocional.





**Salir de aquí solo puede hacerse a través de un reaprendizaje, no es fácil, pero se trata de un comportamiento aprendido que puede ser modificado.**

Se trata de recuperar la autoestima, convirtiéndonos en protagonistas de nuestra vida de nuevo y confiando en que las elecciones que tomemos nos salvarán. Es muy importante volver a recuperar la confianza en uno porque hemos vivido una experiencia en la que poco a poco la hemos perdido. Se trata de volver a poner de nuevo tu vida en tus manos sabiendo que puedes volver a confiar en ti.



## Diario de reflexión



- *¿Tenías conocimiento de todo lo que provoca en tu cerebro el abuso? ¿Te sientes reflejado? ¿Puedes identificar estos mecanismos como parte de lo que te ha sucedido para permanecer en la relación?*

---

---

---

---

- *¿Te sientes en conflicto interno porque justificas permanecer en una relación o situación que sabes que te está dañando?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Sigues aferrándote a la idea de que la situación mejorará?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te has pillado dudando de tus propios recuerdos, preguntándote si exageraste o malinterpretaste la situación, o incluso convenciéndote de que lo que viviste no fue para tanto?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Sientes que ya no tienes el control y que hagas lo que hagas, nada mejorará?*

---

---

---

---

- *¿Has llegado a aceptar la insatisfacción o el sufrimiento como parte de la vida?*

---

---

---

---



- *Anota en tu Diario lo que hoy puedes nombrar, todo aquello de lo que ahora puedes hacerte consciente, te servirá para comprender por qué te sentías y reaccionabas como lo hacías.*

---

---

---

---

- *Y ahora dime, con todos estos conceptos aclarados, ¿sigues pensando que fue tu culpa?*

.....

.....

.....

.....





*Los últimos  
coletazos de la  
relación*

Este tipo de comportamientos, enfadarse y desaparecer cuando se sentía frustrado y criticado formaban parte de la personalidad de Narciso, actuaba como un niño pequeño que quiere castigarte con su silencio y ausencia. Celia esperaba que cuando se le pasara, volviera, pero en esta ocasión no fue así.

Fueron pasando las semanas y Narciso no daba señales, Celia se sentía triste y a la vez liberada. Comenzó a vivir tranquila, su cuerpo se sentía en paz y el dolor desapareció, dormía bien, tenía energía y todos los días hacía deporte y salía por la naturaleza a pasear a Bimba, así comenzó su vuelta a la vida. Cada mañana daba gracias a Dios por devolverle la vida, no quería admitirlo, pero la desaparición de Narciso había supuesto una descarga en su equipaje como si de una losa se tratara, poco a poco empezó a sentir ganas de bailar, de reír, de

disfrutar, quería comerse el mundo de nuevo. Se apuntó a danza y expresión corporal, necesitaba mover el cuerpo, salir de ese letargo al que la enfermedad le había llevado, también se apuntó a un viaje a África como voluntaria que la llenaba de ilusión, comenzó a sonreír y dejó los antidepresivos.

Este cambio le daba fuerzas, por momentos sentía tristeza, no llegaba a comprender cómo alguien que en sus palabras pronunciaba tanto «te quiero», se comportaba con esa intermitencia, con esos momentos de frialdad, de ausencia, de desprecio, de abandono emocional. Le daba una pena muy grande por Bimba, había desaparecido igualmente para ella. Recordaba las palabras de él sobre lo especial que era, de cómo quería que les uniera y no encontraba explicación a que también la hubiese abandonado, se estaba perdiendo tantas cosas maravillosas de esa perrita...

Tres meses después, cuando Celia estaba feliz y ya no se esperaba nada, Narciso irrumpió en su vida como un elefante en una cacharrería. Llegó con la excusa de hablar como personas adultas para terminar la relación.

—¿Como personas adultas? —respondió Celia riendo—. Creo que después de tanto tiempo desaparecido está todo claro y ya no es necesario.

Narciso insistía en que había sido un enfado de ambos, que él no había desaparecido y le pidió, por favor, que se vieran. Ella, aunque no estaba convencida, al sentirse de nuevo fuerte y creer que ya no podría manipularla accedió a tener esa última conversación.

Cuando Bimba vio a Narciso se volvió loca de alegría, corría y corría a su alrededor y le lamía sin parar, no se apartaba de él. Le llevaba su juguete favorito para jugar, si daba un paso, le seguía, estaba en estado de alerta por si se volvía a ir. Celia se alegró de ver a Bimba tan contenta y a la vez conectó con el enfado al recordar que la había abandonado sin preocuparse por ella durante todo ese tiempo, sin responsabilidad ninguna.

Él comenzó su discurso, era de las personas más elocuentes que Celia había conocido, tenía un don para convencer mediante la palabra y siempre se le había dado bien vender lo que se propusiera, pero esta vez conocía sus estrategias y artimañas y se prometió a sí misma no caer en sus trampas, escucharía sin escuchar, es decir, escucharía para oír, por cortesía, pero dudaría de sus palabras, únicamente daría valor a los hechos. Primero intentó convencerla de que ambos habían sido inmaduros por haber dejado tanto tiempo sin ponerse en contacto. Después, como eso no le funcionó, fue poco a poco entonando el *mea culpa* para admitir que el inmaduro había sido él porque se enfadó, responsabilizando al estrés que últimamente soportaba por el trabajo. Volvía a hablar de cómo su orgullo y su egoísmo le jugaban malas pasadas, como si se trataran de partes externas a él que le secuestraban y le obligaban a hacer y decir cosas que no quería.

Todas esas artimañas ya las tenía muy vistas Celia, la aburrían de hecho, y seguía sin ser consecuente, sin reparar nada del daño que había causado, sin mostrar responsabilidad afectiva, no era capaz de comprender las consecuencias que tenían sus acciones y de cómo le afectaba a ella su falta de compromiso y de respeto.

Como se daba cuenta de que Celia ya no accedía a sus encantos a través de las promesas que pudiera inventarse, decidió ir más allá y dos días después se presentó en su casa, y llorando, mientras sostenía a Bimba entre sus brazos, le dijo que estaba muy arrepentido por haber desaparecido para Bimba —sabía que esto a Celia le conmovía—:

—No voy a volver a desaparecer, chiquitina, perdóname, he sido un imbécil y un inconsciente —decía mirando a Bimba.

Minutos después, cuando ya tenía ablandado el corazón de Celia, la miró y le dijo:



—Siento mucho haberme comportado así. Estos meses me he sentido muy solo, te he echado muchísimo de menos y he tenido mucho tiempo para pensar. Te he cargado con muchas piedras, he sido muy egoísta con «yo soy así, me gusta hacer todo esto, tienes que entrar en este molde». Qué imbécil he sido y yo que me tenía por listo, no puedo comprender cómo todo este tiempo se ha impuesto tantas veces ese otro Narciso que llevo dentro, inmaduro, egocéntrico, estúpido, ese que tú dices que solo quiere demostrar no sé qué a no sé quién, esa parte de mí la quiero fuera, no es alegre, es mediocre, no impresiona a nadie y no consigue nada, es un fraude y yo no soy así. Cruzarme contigo ha sido la mayor bendición de mi vida, cada momento que hemos disfrutado juntos es un regalo, me has traído alegría, esperanza y mucha paz. Eres la persona más especial y bondadosa que he conocido y no quiero perderte. Te pido perdón por haber antepuesto el trabajo y estupideces a lo verdaderamente importante, me he dado cuenta de cuánta rigidez y soberbia he tenido contigo. No me gusta la vida que tengo donde solo trabajo, necesito equilibrio y tú siempre me lo has aportado, eres la mujer de mi vida y quiero envejecer contigo.

Celia le miraba fijamente mientras se repetía a sí misma: «No te lo creas, no te lo creas». Verle así le daba lástima y se preguntaba si sería cierto, si esta vez podría haberse dado cuenta de verdad, habían pasado tres meses y eso era mucho tiempo para reflexionar.

—Lo que dices es muy bonito, Narciso, y ojalá el tiempo te haya dado capacidad de reflexión, pero, lo siento, yo no puedo volver contigo porque está en juego mi vida, este último año y medio ha sido una verdadera pesadilla, he sufrido como nunca hubiera imaginado, el estrés emocional me ha enfermado —a Celia se le quebró la voz—, mi locura ha sido tan grande que he pensado en desaparecer muchas veces y tú no has estado presente emocionalmente, me has hecho demasiadas promesas para retenerme que no solo no has cumplido, sino que has intentado deshacer, haciéndome creer que eran fruto de mis expectativas, me has

hecho creer que estaba loca. Has dedicado tu tiempo a triunfar y hacerte rico mientras descuidabas a las personas que te quieren, y no es la primera vez que vuelves pidiéndome perdón y prometiendo cambiar. ¿Por qué esta vez tendría que creerte, qué es diferente?

—Por favor, Celia, ayúdame, necesito que me ayudes con esto porque yo solo no puedo, quiero comenzar una terapia y cambiar. Estoy dispuesto a reparar todo el daño que te he hecho. Esta vez lo hago por mí, no por ti, esta vez estoy convencido porque no quiero esta vida, entiendo que no quieras volver con una persona como yo, pero, por favor, ayúdame —decía mientras lloraba.

Este es un truco muy sucio que suelen emplear los abusadores con personas altamente sensibles, muy empáticas, con una gran intuición y con capacidad de ponerse en el lugar de los demás. Las invitan a que ignoren su intuición y que abandonen su integridad, dejando de ser fieles a sí mismas para serlo con el abusador.

Celia ya conocía a Narciso, su cabeza le decía que debía alejarse de él, pero su corazón quería creer que era la excepción de la regla y que con trabajo personal podría cambiar. ¿No todos hemos llegado a creer eso alguna vez?, ¿no todos hemos hecho de salvadores con esa persona que tanto nos ha lastimado? Las víctimas siempre quieren rehabilitar a sus parejas.

Sintió que tenía que ayudarle, ese era su punto débil. Ver sufrir a alguien y no hacer nada le hacía sentirse mala persona. Narciso fue a ver al terapeuta de Celia para comenzar terapia con alguien de su equipo, se mostró encantador y le habló de lo maravillosa que era Celia, del cambio que quería dar en su vida, de su necesidad de encontrar un equilibrio entre su trabajo y su vida de pareja, le hablaba de lo agradecido que estaba de haber encontrado a Celia, una mujer madura y con un profundo trabajo interior, especialmente generosa en todos los ámbitos y particularmente en lo emocional. Estaba dispuesto a hacer lo que fuera para cambiar. El terapeuta de Celia se dio cuenta de la sutil manipulación y de su

narcisismo, sin embargo, al igual que ella, confiaba en el cambio de cualquier ser humano y le ofreció comenzar terapia con una de sus colegas.

Narciso siguió intentando hacerla entrar en razón para que volvieran juntos, pero ella estaba enfadada, no confiaba y se lo hacía saber, le mostraba los mensajes y las cartas donde pedía disculpas, donde prometía cosas que jamás cumplía y él le explicaba que antes no era consciente de todo eso, le pedía que le dejara demostrárselo, estaba dispuesto a tomar decisiones en pareja de forma conjunta y no unilateralmente como siempre acababa haciendo, a no hacer promesas en vano, a no ir diez pasos por delante, a darle el lugar de pareja. Salía todos los días pronto de trabajar y se unía a pasear con ella y con Bimba, estaba de nuevo en modo conquista y dedicaba tiempo a hacer planes de cine, pícnicos y cenas con Celia, le pidió poder irse con ella a África a hacer el voluntariado. De repente volvía a interesarse por la vida que más motivaba a Celia...

Le pedía una y otra vez que confiara en él, no iba a parar hasta conseguirlo, estaba acostumbrado a obtener lo que se proponía. Ella empezaba a dudar de lo que sentía, se estaba comportando encantador, era un amor, atento, parecía que había cambiado de verdad, pero a la vez recordaba todas las veces que eso había ocurrido y cómo a las semanas había vuelto a ser el escorpión de siempre. Le quería mucho, pero le daba pánico que pudiera volver a hacerle daño. Sabía que si la volvía a traicionar, peligraba su vida, volver suponía dejar su futuro en sus manos, ¿era eso a lo que estaba dispuesta?

Se sentó con él y le habló con semblante serio, le explicó cómo se sentía, quería creer que todo lo que había hecho antes había sido sin intención debido a su inconsciencia e inmadurez y que tenía el propósito de hacerlo bien, pero que le aterraba la idea de que volviera a traicionarla y a entrar en la locura y en la depresión, sabiendo que eso podría significar querer desaparecer. Narciso le cogió la mano y le dijo que ahora sabía el daño que podría hacerla, que era plenamente

consciente, y emocionado, entre lágrimas le dijo que lo que más deseaba en el mundo era cuidar de ella y de la relación, le pidió confianza.

—Esta vez te juro que no te abandonaré, estaré presente y trabajaré mi orgullo, mi soberbia, ahora voy a trabajar todo esto en terapia —dijo.

Celia confió y volvieron, pero nada fue como esperaba, Narciso no tardó mucho en sacar el aguijón, estaba utilizando la terapia para empoderarse y quitarse la etiqueta de manipulador, hablaba de dinámicas tóxicas y la responsabilizaba por sus traumas no resueltos. Subió su nivel de implicación en el trabajo, cada vez estaba más ausente tanto emocional como físicamente, hacía planes con Celia que luego deshacía, se olvidaba de ella y aparecía cuando tenía tiempo, hasta que el día del cumpleaños de su sobrina lleno de ira porque Celia le exigía presencia y no le daba lo que él necesitaba, motivándole a conseguir el triunfo, apoyándole sin importar cómo se sintiera, la sacó del coche a ella y a Bimba, tiró sus pertenencias al suelo y volvió a desaparecer.

Celia quiso creer que era uno de sus enfados y que necesitaba tiempo para colocarse. Un mes después, la dejó de seguir en redes sociales y borró su nombre de Netflix, donde antes ponía Narciso y Celia, ahora ponía *El profesor*. Volvió a sentirse abandonada, ni siquiera se había interesado por Bimba. Narciso sabía lo que estas pequeñas cosas significaban para ella y eso era lo que le dolía. Intentó contactar con él para entender qué estaba ocurriendo, pero seguía enfadado, se mostraba frío y distante, estaba convencido de que no quería estar con ella porque no le daba lo que necesitaba y que, aunque echaba mucho de menos a Bimba, había pensado en comprarse otro perro porque no era buena idea compartir a Bimba. Celia se moría de pena al escuchar eso y se daba cuenta de la manipulación y el castigo que ejercía a través de Bimba.

Celia volvió a sentirse desequilibrada, se culpaba constantemente, se había traicionado a sí misma para ayudar a alguien que seguía abusando de ella... y volvió a entrar en depresión.

Coincidiendo con su viaje a África, Bimba debía quedarse con Narciso, quien de repente otra vez comenzó a mostrarse encantador y cariñoso de nuevo y quiso ayudarla a preparar su viaje. La llevó al aeropuerto y a la vuelta la sorprendió yendo a recogerla, quiso también ver fotos y saber todo lo que había ocurrido, era su forma de controlar.

Y a los días volvió a comportarse frío y distante, y Celia entró una vez más en locura, no sabía quién era, se cuestionaba todo y perdió los nervios, quería morir. Se dio cuenta de que estaba entrando en otro bucle de ansiedad y locura que no sabía frenar, ese comportamiento tan generoso y amoroso y de repente frío como un témpano hacía perder los nervios a Celia. Se sentía culpable, avergonzada y con un sentimiento de abandono que nunca había aprendido a sostener, de esto último siempre había huido desde el enfado. ¿Qué había hecho ahora, qué es lo que despertaba esa frialdad y ausencia emocional de Narciso?

De repente, la soledad la atrapó y tomó conciencia de que una sensación de desamparo la había secuestrado, le transportaba a su infancia, una niña de siete años con cara dulce pero triste, vestía con un vestido blanco de tirantes y su pelo moreno se dejaba caer sobre los hombros, se podía ver en su mirada miedo e incertidumbre esperando que un adulto le diese pautas sobre lo que podía o no hacer. Comenzó a sentir que su corazón latía con fuerza, la respiración entrecortada y miedo, mucho miedo, cuanta más distancia ponía Narciso, más fuerte era su latido, más pánico sentía y empezó a hiperventilar.

—Por favor, no me dejes, por favor. —Lloraba desconsoladamente—. Si me dejas, me muero.

Celia estaba tomando conciencia en ese preciso momento de lo incoherente de la situación, una mujer adulta comportándose como una niña desesperada a la que sus papás abandonan y dejan a su suerte en medio de la nada. Una reacción extrema que desde la crítica y exigencia a sí misma consideraba inadecuada y a la vez sabía que era la emoción lo que había tomado el poder y ese «abandono

emocional», ese no estar presente de Narciso, la transportaba a una herida traumática de su infancia que nunca había abierto con tanta intensidad.

—Sé que no puede funcionar, pero necesito algo de tiempo para poder solucionar lo que me pasa, siento un vacío que no sé cómo sostener, tengo miedo, por favor, quédate dos semanas, un mes como mucho, déjame que encuentre algo donde sostenerme —suplicaba a Narciso.

Al volver a consumir de nuevo la «droga», en este caso el cariño y el afecto de él, al igual que le pasa a las personas adictas a una sustancia, Celia se sentía temporalmente aliviada de esa angustia emocional a la que llegaba cuando sentía su frialdad, y a la vez se veía incapaz de romper el ciclo a pesar de tener plenamente conciencia del daño que esa relación le provocaba.

Dos semanas después, Celia, con ayuda de su terapeuta, pudo volver a alejarse, tomó fuerza y aunque sabía que no sería fácil y que le quedaba un gran desierto por recorrer hasta sanar, entendió que la recuperación no podía darse en el mismo lugar donde se había sentido morir. ¿Qué era lo que le llevaba a poder alejarse, qué energía era la que le ayudaba a cuidarse y salir de lugares donde no era bien tratada?

## 6

### DEPENDENCIA EMOCIONAL

Nos preguntamos incrédulos cómo es posible que una persona maltratada siga sintiendo atracción por su maltratador, y lo que es peor, nos sentimos con derecho a juzgarla desde una soberbia escandalosa como si fuésemos mejores que ella, señalamos con el dedo acusador a víctimas de abusadores juzgando que mantienen la relación porque consiguen algo a cambio o criticamos su debilidad, pero tenemos muy poca información de los motivos que las llevan a permanecer en ese vínculo traumático.

#### CÓMO SE DESARROLLA

Debemos tener en cuenta que la dependencia emocional puede desarrollarse por diferentes causas, entre ellas:

— Como consecuencia del propio **abuso emocional recibido**. Cuando somos sometidos a continuas manipulaciones y desprecios, nos cuestionamos nuestra valía hasta tal punto que podemos llegar a creer que no somos importantes sin la mirada del otro.

— Como consecuencia de **vivencias previas traumáticas**. Puede que sea paradójico, pero es muy común que nos enganchemos inconscientemente a relaciones tóxicas para tapar vivencias traumáticas no resueltas. Imagínate que el trauma pasado fuese un transistor antiguo que cargas contigo a todas partes. El transistor está constantemente reproduciendo un sonido de fondo que te desagrada, te produce malestar y te angustia, ese malestar es el vacío existencial con el que conectamos al tocar con esas heridas emocionales, y huyendo de ellas, con la finalidad de evitarlas, solemos entrar en relaciones tóxicas. Es como si la relación traumática presente tuviera la capacidad de mitigar o silenciar el ruido que provoca el dolor profundo de las heridas emocionales sin resolver; así, mientras no escuche ese transistor de fondo, seguiré ocultando un dolor del que llevo toda la vida huyendo. Además, cuando hemos aprendido a recibir amor a través del maltrato, en ocasiones estamos tan acostumbrados a sentirnos de cierto modo que podemos llegar a creer que el amor está íntimamente relacionado con el sufrimiento.

— Como consecuencia de **haber crecido en un entorno emocionalmente inestable o con carencias**. Cuando en nuestra casa se ha dado privación de amor y las pocas muestras de este eran frías, es posible que al recibir un poquito de cariño idealicemos a la pareja creyendo que es lo único bueno que nos ha pasado en la vida. Además, si vivíamos en un entorno donde había dependencia emocional, es probable que repitamos patrones en nuestras relaciones cuando somos adultos.

— Tener una **baja autoestima o falta de confianza en uno mismo**. Cuando tenemos una autoestima baja, solemos necesitar la



validación externa y buscamos aprobación constante en los demás, satisfaciendo las necesidades del otro, aunque ello suponga olvidarnos de nosotros.

— Un **estilo de apego ansioso**. Las personas con este patrón en nuestros vínculos necesitamos regularnos emocionalmente con la pareja cerca, creando una seguridad ficticia. En este contexto, las habilidades de afrontamiento ante el estrés o la ansiedad son escasas, llegando a sentir que la única salida a la angustia experimentada es estar en la relación.

— El **miedo a la soledad o al abandono**. Para escapar de estas emociones, hay personas que creamos vínculos afectivos de forma impulsiva, eligiendo estar en pareja con la esperanza de sentirnos seguras. Esta elección, que suele hacerse desde criterios muy débiles y precipitadamente nos puede llevar a sostener relaciones abusivas.

— La **falta de comunidad**. Los seres humanos necesitamos relacionarnos, compartir, celebrar, necesitamos sentir que pertenecemos a un algo más grande que nosotros, donde sentirnos vistos, importantes y tenidos en cuenta para construir nuestra identidad. Cuando esto falta, cuando no contamos con una red de apoyo, con personas significativas que sepan sostenernos, cuando las personas estamos solas, la identidad se torna pobre y somos dados a tener dependencia emocional.

La dependencia emocional comienza desde el momento en el que siento miedo a que el equilibrio de la relación desaparezca, hay una obsesiva necesidad de que todo se mantenga como está, idealizando a mi pareja como si se tratara de la única fuente de amor y

satisfacción que existe en el mundo. Hay un miedo intenso a perderla, el solo hecho de imaginarme su abandono o rechazo desencadena en mí conductas de búsqueda ansiosa, lo que puede conllevar a una reacción de huida o evitación por parte de la otra persona. Esto da lugar a un círculo vicioso de dependencia: cuanto más te busco, más te alejas, lo cual me provoca ansiedad por perderte y te busco más intensa y desesperadamente.



**La dependencia emocional no es cuestión de género o de clase social.**

A veces creemos de manera errónea que las personas dependientes tienen un carácter sumiso y complaciente, pero no es del todo cierto. También pueden oscilar entre una fuerte personalidad y la sumisión en los momentos en los que sienten que pierden a sus parejas si estas se enfadan o las decepcionan. Conozco a gente de mucho éxito que en relaciones terminan sufriendo por dependencia emocional.

Además, cuando sentimos que estamos conectados emocionalmente con otra persona, el cerebro libera dopamina y oxitocina, unos neurotransmisores implicados en generar sensaciones placenteras como la felicidad y el bienestar, y que

actúan como analgésicos eliminando el malestar, por lo tanto, nuestro sistema de recompensa se activa y crea una necesidad de recibir esas sensaciones agradables, pudiendo convertirse en una adicción como pasa con algunas sustancias o con el ejemplo que pusimos con las máquinas tragaperras, en la que la abstinencia, el estar lejos de «aquello que me da placer», me produce una búsqueda ansiosa de esa recompensa.

### **¿POR QUÉ TE QUEDAS AHÍ?**

En primer lugar, nos quedamos enganchados por el refuerzo intermitente al que hemos sido sometidos. Recuerda que se genera un ciclo adictivo de abuso-recompensa.

Por otro lado, desde un punto de vista de supervivencia, todos tenemos la necesidad de pertenecer a un grupo, de ser parte de un equipo en el cual nos sintamos apoyados, desde ahí el rechazo o el abandono despiertan en cualquier ser humano una sensación de peligro y la necesidad de hacer algo para reestablecer ese contacto. En este contexto, a las personas que somos sensibles al rechazo, hace que se nos despierte la herida emocional que arrastramos. Cuando hay silencio, cuando se nos retira el afecto de alguien con quien tenemos un vínculo muy cercano, alguien con quien nos hemos sentido queridos, cuidados y protegidos, se nos genera una sensación de abandono y de rechazo tan grande que hace que se pongan en marcha patrones neuróticos y podemos ponernos en modo persecución.

Tampoco debemos olvidarnos de un problema que no solemos tener en cuenta a la hora de entender por qué, aunque queramos salir de esta relación de maltrato, no somos capaces, y es que en el cerebro de las víctimas de abuso hay un cambio fisiológico.

## **El impacto del abuso en el cuerpo y el cerebro**

El abuso narcisista es una de las formas de maltrato más crueles que existen. Es lento, muy lento y muy sutil, es como si en el café de por las mañanas, mientras desayunas, tomaras una gotita de lejía. A diario no lo notarías, no reconocerías que tu cuerpo se está intoxicando, quizá sentirías una ligera irritación estomacal hasta que un día, despertarías enfermo, muy enfermo, con serios problemas en tu organismo sin entender qué te está ocurriendo.

### ***Estrés postraumático complejo***

Como no puede ser de otra manera, tanto abuso a lo largo de un periodo prolongado, con experiencias traumáticas repetitivas, deja huella, y es posible que aparezca un cuadro de estrés postraumático complejo, en el que pueden estar presentes los siguientes síntomas:

— **Hiperactividad del sistema nervioso.** Desarrollas una hipervigilancia ante posibles amenazas y mucha reactividad, mostrándote irritado y a la defensiva. Vives en un estado de ansiedad constante y reaccionas de forma sobresaltada ante cualquier ruido o imprevisto.

— **Cambios en el estado de ánimo.** Notas una falta de energía y dificultad para entablar relaciones interpersonales sanas, pudiendo

desarrollar conductas autodestructivas como el consumo de alcohol o drogas, atracones de comida, etc.

— **Alteración en la percepción de uno mismo.** Tienes sentimientos de culpa y vergüenza por el abuso en sí y por la reacción ante el abuso, y una baja autoestima.

— **Dificultad para regular las emociones.** Ante la sensación de impotencia, incredulidad, indefensión y desesperación puedes sentir que se intensifican las emociones y aparecer ira explosiva, tristeza desbordada y hasta ideas suicidas.

— **Disociación.** Vives una desconexión de ti mismo, de tus propios procesos mentales y hasta corporales, como si fueras un observador externo, y el entorno que te rodea te puede parecer irreal. Cabe experimentar amnesia y *flashbacks*.

— **Percepción distorsionada del abusador.** Podrías tener sentimientos de venganza o irte al extremo opuesto dándole el poder absoluto del control de tu vida.

— **Alteraciones cognitivas.** Es muy habitual sentir que no eres capaz de concentrarte, de procesar información y de tomar decisiones, e incluso podrías tener problemas de memoria.

Además, estudios recientes han descubierto que cuando se sufre un abuso emocional constante, las víctimas experimentan cambios en la estructura de su cerebro como:

— **Reducción del hipocampo,** que conlleva una disminución en el rendimiento cognitivo como la habilidad del pensamiento de una persona;

— **Inflamación de la amígdala.** Esta tiene un papel fundamental en la regulación de emociones, especialmente en la expresión de la ira y el miedo. Que la amígdala esté sobre activada puede contribuir a permanecer en un estado de ansiedad y depresión, podrás sentirte incapaz de pensar con claridad y de reaccionar racionalmente;

— **Inhibición del córtex prefrontal.** Esto supone una inhibición en la capacidad para regular las respuestas emocionales así como en la planificación y la organización.

Estos cambios no son ni el origen ni el resultado de una enfermedad neuronal, pues la falta de concentración, los fallos de memoria o la incapacidad para tomar decisiones son consecuencia de un mecanismo de defensa ante el abuso por el cual nos despersonalizamos y ponemos distancia de lo que nos está ocurriendo para poder tolerarlo.

La buena noticia es que podemos dibujar nuevos caminos. La neuroplasticidad, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia, nos confirma que estos efectos se pueden revertir.

## **EL INCONSCIENTE ELIGE POR TI**

No todo el mundo que se ve involucrado en relaciones de maltrato ha tenido una infancia abusiva o con carencias emocionales, pero lo que es innegable es la forma en la que inconscientemente buscamos relaciones estableciendo el mismo patrón de vínculo que aprendimos

cuando éramos niños, es decir, buscamos personas que nos hagan sentir como lo hacían mamá y papá. Aprendemos a vernos como nos miraron ellos y elegimos a personas que sostengan esa versión de nosotros mismos, elegimos aquello que nos resulta familiar para sentirnos seguros, aunque ello suponga estar en vínculos dolorosos.

Quizá te estés planteando por qué razón elijo algo que me hace daño. Es evidente que nadie busca de forma consciente el dolor, no sería coherente, pues hay algo común que todos queremos: ser felices y evitar el sufrimiento, pero la explicación está en el ego, que busca seguridad creyendo que la encontrará en lo conocido — aunque racionalmente sea una «falsa seguridad»—. Por eso, si no traemos a nuestra conciencia los estilos de apego que tenemos y trabajamos en ello, de manera inconsciente elegiremos lo familiar antes que lo saludable, y la verdad es que lo conocido no siempre es lo sano. No importa lo mucho que te hayas informado sobre relaciones abusivas y maltrato, mientras no trabajes en tus heridas tu inconsciente seguirá eligiendo por ti.

---

**Mientras no trabajes tu verdadera historia, el  
inconsciente decidirá por ti.**

---



Nos servirá para esclarecer de dónde venimos, qué experiencias tempranas nos han marcado en nuestra familia y en las relaciones sociales. Todas ellas nos han llevado a crear un estilo de apego que determina cómo nos relacionamos cuando somos adultos. Es fundamental reconocer los patrones que hemos aprendido, identificar cuáles son nuestras raíces, qué modelos estamos imitando, quién nos enseñó a ser hombres y mujeres, de quién aprendimos a ser pareja, y es necesario hacerlo sin juicios, permitiéndonos ser quienes somos porque cada vez que sacamos el dedo acusador estamos dando un paso hacia atrás en nuestro bienestar.

Ya sabes que no eres responsable de la relación abusiva a la que has sido sometido, pero es importante que empieces a trabajar en reconocer los factores de vulnerabilidad que hacen que te enganches a este tipo de relaciones.

**Tu responsabilidad es conocerte y hacer conscientes tus heridas para romper con esos patrones y que el cerebro sea capaz de crear nuevas conexiones neuronales saludables.**





Y no debes olvidarte de la fantasía que cualquiera que ha vivido una etapa de luna de miel no está dispuesto a soltar, y es lo que pudiera ser o lo que podría haber sido.

## **LAS TRAMPAS QUE TE CUENTAS**

### **La última oportunidad**

¿Y si esta vez es cierto que ha cambiado? ¿Y si le doy la última oportunidad? Vuelves a recibir mensajes bonitos, prometiéndote de nuevo el tan ansiado cambio, te emborracha con sus palabras y te olvidas de los hechos. Pero ¿y si esta vez es verdad? Las dudas de siempre...

Sigues otorgando segundas oportunidades repetidamente a alguien que ya te ha fallado y traicionado tu confianza, con la esperanza de que esta vez sea diferente. Te parece una decisión racional basada en «el beneficio de la duda», pero en realidad es una trampa.

Has invertido tanto cariño, tanto esfuerzo en que la relación funcione, en intentar comprender y ayudar a esa persona, que salir de ahí sería perder. Esto es lo que le sucedía tanto al joyero con Nicolás como a Celia con Narciso, la inversión hecha era tan grande que no sabían cómo poner fin a tanto abuso por miedo a perderlo todo.

Es común que nos quedemos atrapados en la verborrea que el abusador utiliza, esas palabras nos hipnotizan porque nos devuelven la esperanza de recuperar el amor idealizado. Pero, cuidado, porque

el bucle se hace infinito y nos mantiene en un vínculo enfermizo. «La última oportunidad» rara vez es realmente la última, lo que prolonga el ciclo.



---

**Con cada oportunidad de más que le das, te respeta un poco menos y el maltrato y abuso aumentan.**

---

Este patrón de dar segundas oportunidades puede generarte un desgaste emocional muy grande, haciendo que te sientas cada vez más frustrado, desilusionado y atrapado.

### ***Cómo romper con la trampa***

- Reconoce el patrón: Acepta que dar múltiples «últimas oportunidades» es un ciclo que no te va a llevar a un cambio real.
- Establece límites claros: Define qué comportamientos son inaceptables y comprométete a no permitir que se repitan.
- Toma decisiones basadas en hechos: Observa el comportamiento pasado de esa persona y toma decisiones basadas en las acciones, no en las promesas. Recuerda que las palabras no son pruebas de amor, que lo único que te

demuestra lo que realmente siente por ti son sus acciones. Si las palabras no son coherentes con los hechos, te está manipulando.

## **El futuro que me prometió lo vivirá con otra persona**

Y qué decir de la sensación de imbécil que se nos queda solo de pensar que «nuestro futuro» será disfrutado con otra persona. Después de tanto sufrimiento invertido no podemos dejar que eso ocurra, así que luchamos con uñas y dientes y nos dejamos la piel si hace falta con tal de no perder el premio gordo.

Si tengo que describir la sensación que yo tenía cuando estaba en esa fase, sería algo parecido a lo que creo que debe sentir una persona adicta a las máquinas tragaperras, es como si creyera que el premio está a punto de salir y aunque la pérdida es considerable y racionalmente sé que debería retirarme, no me lo permito porque no vaya a ser que al siguiente que juega la monedita le toque el premio gordo. Y eso, eso sería imperdonable, porque la sensación sería de ser un absoluto perdedor. Y es que a nadie le gusta irse con las manos vacías.

Este tipo de pensamiento es engañoso y terriblemente destructivo porque te alimenta las inseguridades. Te enfoca en lo que pudo haber sido, generando un sentimiento de pérdida por algo que en realidad nunca ocurrió, idealizas las promesas que te hizo creyendo que lo que no vivió contigo fue por tu culpa y que ahora lo podrá vivir con otra persona. Y ahí te colocas en una posición de

desventaja comparándote con su «posible futura pareja», imaginando que esa persona tendrá lo que tú has perdido.

Creer que esa persona va a cumplir las promesas con otra persona te puede generar celos y resentimiento hacia algo que no es real, porque tú y yo sabemos que las personalidades narcisistas no cambian.

Esta trampa impide que avances y que te enfoques en tu propia recuperación, pues la atención la desvías hacia el otro, en lugar de centrarte en ti y en lo que necesitas para sanar y avanzar.

### ***Cómo romper con la trampa***

- Evita la idealización: A menudo, cuando pensamos en el «futuro prometido», olvidamos las situaciones de maltrato que hemos vivido con esa persona. Recordar los momentos en los que te ha hecho daño te ayudará a mantener una visión más equilibrada de la realidad.
- Vuelve al presente: Las promesas hechas en el pasado no garantizan que se cumplirían, ni contigo ni con otra persona.
- Cuestiona lo que piensas: Pregúntate si esa idea es útil o si te está dañando. ¿Realmente puedes saber cómo será la relación con otra persona? ¿Por qué basar tu valor personal en algo tan incierto?

### **El romanticismo tóxico**

El amor romántico es el caldo de cultivo de relaciones abusivas. Mitos románticos como el de la media naranja que nos ha hecho creer que existe un alma gemela que tienes que encontrar si quieres completarte y ser feliz, o, peor aún, el del príncipe azul que nos «rescatará» de una vida desperdiciada y carente de sentido y solo así seremos felices, al lado de ese otro.

No sé tú, pero al menos mi generación ha crecido con frases como «los que se pelean se desean» o «los amores reñidos son los más queridos», y eran tan repetidas que inconscientemente muchas personas las interiorizamos como mantras y adoptamos la creencia de que el amor tiene que doler.

Seguro que recuerdas esa otra de «quien bien te quiere te hará llorar», demoledora, ¿verdad? Pues así vamos justificando todo en nombre del amor y luego nos extrañamos que haya personas que se «dejen» maltratar.

Idealizamos el sufrimiento creyendo que el «amor verdadero» implica sacrificio y dolor constante, que cuando una relación es difícil tiene más valor y es más auténtica. Interpretamos como «amor pasional» los celos, el control y las faltas de respeto.

El amor romántico promueve la idea de que uno debe «completar» al otro, y la verdad, no es fácil escapar de esta creencia, pues nuestra cultura nos bombardea con series de televisión, películas y hasta canciones, donde el conflicto y el sufrimiento son vistos como algo «romántico», donde el drama emocional y las dinámicas tóxicas son catalogadas como «pruebas de amor». Y así es como normalizamos y perpetuamos relaciones abusivas con la esperanza de que el otro cambie.

Damos todo y nos olvidamos de nosotros mismos, quedándonos vacíos porque esperamos completarnos con el amor de la otra «media naranja», aunque ese amor duela. Consentimos y nos hacemos cargo del abuso esperando como compensación que el otro se haga cargo de nosotros, generando dependencia emocional y una sensación de que la vida no tiene sentido sin esa relación, porque la sola idea de que la persona a la que amamos nos abandone, nos crea pánico, lo que destruye la autonomía y la autoestima.

### ***Cómo romper con la trampa***

- Cuestiona los mitos románticos: Deberás cuestionarte la idea de amor que has aprendido de la cultura popular; ¿es realista y saludable lo que muestran las películas y canciones sobre el amor?
- Redefine el concepto de amor: En el amor sano no hay sufrimiento constante ni sacrificios desproporcionados, no tiene nada que ver con aguantar comportamientos abusivos o tóxicos. ¿Quieres una relación basada en el respeto mutuo, la igualdad, la comunicación abierta y la confianza, o en el sufrimiento?
- No eres la mitad de nada: Es fundamental que entiendas que ninguna relación te va a «completar». Las personas estamos completas por nosotras mismas, y una relación sana es aquella en la que ambas personas se apoyan, pero conservan su individualidad.

**Soy su salvador**

Es muy seductor ser especial y qué decir tiene lo que sentimos cuando intentamos salvar al otro y nos embarcamos en una batalla por rescatar a la persona que nos hace daño, uno muere lentamente.

Asumimos el rol de salvador creyendo ser necesarios para el otro con la esperanza de que le podremos cambiar o «arreglar». Pero la verdad es que a medida que nos damos cuenta de que nuestros esfuerzos no tienen el resultado que esperamos, terminamos agotados y nos sentimos frustrados y resentidos, e incluso culpables por no haberlo logrado.

A veces, «el salvador» usa este rol para evitar sus propios problemas, pues ayudar a otros puede distraernos de enfrentar los propios desafíos o carencias emocionales.

No me canso de decir que los que vamos por la vida salvando a otros no es que seamos más bondadosos que los demás, es una cuestión que tiene más que ver con una personalidad frágil desarrollada a partir de una herida en nuestra niñez, de una carencia, para lograr ser vistos y reconocidos: si salvo al otro ocuparé un lugar privilegiado en su corazón.

Habría que preguntarse: ¿a quién quieres salvar realmente, qué parte de ti, a quién te recuerda esa persona? ¿Qué te despierta esta situación, cómo te sientes cuando ayudas, te sientes especial? ¿Quizá estás intentando salvar a mamá o a papá como hiciste en tu infancia?

Los narcisistas tienen un radar para este tipo de personas y los salvadores para aquellos que necesitan ser rescatados. Estos últimos intentarán, como pollo sin cabeza, llevar a cabo con éxito aquello

que de niños no lograron, y sin darse cuenta se quedarán atrapados en relaciones de dependencia emocional.

### ***Cómo romper con la trampa***

- Revisa tus motivaciones: Pregúntate por qué sientes la necesidad de actuar como salvador y reflexiona sobre lo que te motiva. ¿Te sientes útil o valioso solo cuando ayudas a los demás? ¿Evitas tus propios problemas centrándote en los de otros?
- Reemplaza el rol de salvador por el de compañero: Intenta ser un apoyo sin resolver el problema. Cuando eres compañero te sientes en igualdad y te será más fácil no involucrarte en dinámicas tóxicas en las que ejerces el rol de víctima o de salvador.
- Practica la empatía, no el rescate: Puedes ser comprensivo y compasivo sin hacerte cargo de los problemas de los demás. Escuchar y ofrecer apoyo emocional es una forma saludable de ayudar, sin asumir la responsabilidad.



## Diario de reflexión



- *¿Te ves como una persona dependiente emocional? ¿Sientes que cuando estás en pareja pierdes tu identidad individual? ¿Sacrificas tus propios intereses en favor de los de tu pareja? ¿Te da miedo o te crea ansiedad la idea de estar solo? ¿Te cuesta establecer límites y mantener tu autonomía?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te quedas atrapado en alguna de las trampas que he descrito? Anota cómo ha afectado esto en el deterioro de tu autoestima.*

.....

.....

.....

.....

- *Si has vivido una experiencia de abuso: ¿Has notado cambios bruscos en tu estado emocional como emociones intensas o desreguladas?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Cómo ha cambiado tu capacidad para tomar decisiones?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Experimentas flashbacks, pesadillas o recuerdos intrusivos relacionados con la vivencia?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te resulta difícil regular tus emociones experimentando cambios de humor intensos o abrumadores sin ninguna razón clara?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Sientes que ha habido un cambio en tu nivel de energía o capacidad para disfrutar de las cosas cotidianas?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te sientes alerta todo el tiempo, como si estuvieras esperando que algo malo sucediera incluso en situaciones seguras?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Cómo ha cambiado tu capacidad para confiar en los demás? ¿Te cuesta abrirte o establecer relaciones saludables?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Evitas enfrentarte a determinadas situaciones, personas o lugares que te recuerdan el abuso?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Cómo ha afectado la percepción de ti mismo después de la experiencia vivida: te sientes más inseguro o con baja autoestima, te críticas en exceso?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Te cuesta imaginar un futuro en el que tu salud emocional mejore?*

.....

.....

.....

.....

- *Ahora que cuentas con más información y puedes hacerte más consciente y nombrar lo que te ha ocurrido, ¿cómo crees que cada una de estas consecuencias ha influido en las decisiones que has tomado? ¿Hay algo que puedas hacer a partir de hoy para cambiar el resultado en el futuro?*

.....

.....

.....

.....





Había pasado mucho tiempo desde que Celia por fin decidió tomar el camino a la libertad. Se sentía plena y aunque a veces la invadía la tristeza al recordar cómo había sucedido todo, notaba una fuerza interior que la empujaba hacia cosas maravillosas. Comenzó a mejorar su estado de ánimo, ya no se encontraba tan cansada, y nuevos proyectos profesionales empezaron a nacer. Estaba entusiasmada, volvía a tener ilusión.

Para Celia era importante no tener contacto con Narciso, por eso intentó recoger todas sus pertenencias y cerrar un proyecto en común. Pero Narciso siempre tenía cosas mucho más importantes que solucionar: todo lo que tuviera que ver con su éxito y su futura riqueza, invalidando una vez más las necesidades de Celia.

—Mis asuntos y mi tiempo son caros —siempre decía.

Aunque intentó por otras vías tramitar el cierre, finalmente tuvo que ponerse en contacto con él, gran cagada que intuía no le haría bien, pero que le resultó inevitable. Celia estaba enfadada, no entendía cómo después de tanto tiempo y de las veces que le pidió cerrar ese asunto, él lo ignoraba dando prioridad a «negocios más importantes».

Celia le llamó por impulso para pedirle por enésima vez resolver el tema de forma inmediata y él, con una actitud «ejemplar» que utilizaba cuando sentía que ella se desbordaba emocionalmente, intentó confundirla, culpándola y avergonzándola por estar enfadada.

—¿Por qué tienes tanto rencor? Lo único que he hecho ha sido quererte —le preguntaba con voz angelical.

Le decía que veía odio en el trabajo que ella realizaba y esto a Celia la hundía.

La conectaba con las palabras que su madre empleaba cuando se enfadaba con ella «eres mala como tu padre». Esto a Celia le hacía sentir muy culpable y activaba el miedo a ser abandonada. Necesitaba sentirse querida como cualquier niño, así que inconscientemente se ponía en modo alerta e intentaba «ser buena y leal» para que su mamá la quisiera.

Narciso siguió su discurso sobre cuánto la había querido y todas las cosas que había hecho por ella, minimizando así sus razones para sentirse enfadada.

—Es que tú me has pegado, Celia —le dijo.

Sintió que un puñal le atravesaba el pecho, había sido mala, se había comportado mal con alguien que la quería, se merecía un castigo.

Al colgar, un tsunami emocional se apoderó de ella, Narciso había vuelto a sembrar la semilla de la duda. Cómo podía estar enfadada si era la mala, si él era una buena persona, si todo lo había hecho por su bien, entonces quizá ella era la narcisista, quizá estaba loca y se había comportado cruelmente incluso pensando que él era manipulador y mentiroso. ¿Cómo podría reparar tanto daño?



La ansiedad y la angustia le secuestraron de nuevo la cordura, ya no era capaz de razonar, se había vuelto a convertir en esa niña pequeña dispuesta a hacer cualquier cosa para que su mamá la readmitiera en el reino del que había sido expulsada por mala. Su mente comenzó a hacer cábalas buscando una solución rápida como si su vida corriera un inminente peligro. Le pidió perdón, se mostró arrepentida y le imploró que le dejase reparar tanto daño. Él aprovechó para hacerla responsable de que no pudiera ver a Bimba, de nuevo decía que la echaba muchísimo de menos y que iba a comprarse otra perrita. En realidad, Celia siempre se había mostrado abierta a compartir a Bimba, de hecho, no entendía cómo podía desaparecer desentendiéndose de ella sin remordimiento alguno y después utilizarla como arma manipulativa para victimizarse.

Narciso comenzó a sentir que volvía a tener el control y eso le daba poder, se mostraba condescendiente con ella aparentando esa dulce e inocente actitud desde la cual se sentía superior a la vez que hacía daño sin responsabilidad. Mientras tanto, Celia, dominada por la culpa, intentaba una y otra vez ser perdonada de tremenda maldad. Hablaba con su familia y amigos y les mostraba lo malvada que era, el daño que había hecho a tanta gente en su vida poniendo límites, su realidad estaba completamente distorsionada, era el castigo que se infringía como mecanismo para ser exculpada y poder volver al reino perdido.

Celia y Narciso pasaron dos semanas jugando a reconciliarse, era un juego donde por supuesto él tenía el control y ella mostraba una actitud sumisa, avergonzada por haber sido mala y venerando su trabajo, sus aficiones, sus necesidades..., olvidándose de ella.

Dos días después de haberle confesado que seguía enamorado de ella y que esta vez quería hacerlo bien, Narciso le pidió un tiempo para pensar, decía que necesitaba estar solo.

Celia quiso aclarar algo que para ella era crucial, si había una cosa que podía hacerla daño era volver a sentirse traicionada, por eso le pidió respeto y mucha

claridad:

—Si estás conociendo a alguien o pretendes hacerlo, si vas a verte con alguien o simplemente vas a tener la oportunidad de mensajear con alguien, prefiero salir ahora de la ecuación. No me haría nada más daño que me triangularas con alguien, me sentiría humillada.

A lo que él fue muy claro:

—Te quiero muchísimo, Celia, y jamás haría nada que pudiera hacerte daño, ¿por quién me has tomado? Todavía hay cosas de ti que me enamoran y no me atrae nadie, te juro que durante este tiempo no voy a tener contacto con ninguna mujer, ni siquiera por mensaje, no pienso verme con nadie. Lo más importante ahora para mí es cuidarte y pienso respetarte. Solo necesito este tiempo para pensar con calma.

Esa misma noche Narciso salió a cenar con una chica con la que se lio.

Al día siguiente Narciso tenía mucha prisa por devolverle a Bimba, no quería quedarse con ella todo el fin de semana como habían acordado, comenzó a poner excusas y Celia, que podía oler la mentira a kilómetros y sin entender cómo días antes se moría de ganas por estar con «su perrita» y ahora se quería deshacer de ella, se dio cuenta de que algo pasaba.

Cuando fue a buscar a Bimba, pudo notar en Narciso cómo su cuerpo se alejaba, no había contacto visual, se mostraba frío, distante, e incluso hizo un par de observaciones sobre ella que demostraba su intención de no volver a verla. Le preguntó qué estaba pasando, no entendía nada.

—Tú te has visto con alguien, Narciso, sé que algo pasa y te pediría, por favor, honestidad porque sabes el daño que me haría que me ocultaras algo así, está en juego mi dignidad.

Narciso estalló su ira y comenzó a gritar:

—Ya estás presionándome, no te das cuenta de lo que haces, ya estás con compromisos, yo no he acordado nada contigo y no tengo que darte explicaciones.

Es mi vida, si empiezas así no tengo nada que pensar, desde ya te digo que no quiero estar contigo, quiero tiempo para estar tranquilo sin que me presiones.

Cuando Narciso estaba acorralado y se le caía la máscara, se enfadaba muchísimo, ponía en juego su identidad y culpaba a Celia indignado, y es que en el fondo sin su máscara no era nadie, se sentía desnudo, vacío y frágil, necesitaba sostener esa fachada desde la que sentirse admirado.

Celia aterrada le pidió, por favor, que no se pusiera así, le pedía perdón una y otra vez:

—Perdona, no debería haberte preguntado nada, por favor, no lo tengas en cuenta, lo único que te pido es respeto. Si quieres estar con alguien, únicamente dímelo para salir de la ecuación. No te lo pregunto para controlarte ni exigirte.

En medio de un ataque de pánico, volvía a sentirse mala, inapropiada, pequeña y no sabía qué hacer.

Narciso cerró los ojos y los puños conteniendo la rabia, miró a Celia con desprecio y se marchó. Ella se quedó inmóvil por unos segundos, asustada, con la respiración entrecortada, y se vio a sí misma con siete años en medio de un parque oscuro, tenía miedo. Agarró a Bimba y salió corriendo. Cuando por fin pudo abandonar el parque, su pecho se salía del corazón y sentía que se ahogaba. Se sentó en un banco y rompió a llorar. Se veía como esa niña sin saber qué hacer, perdida, había entrado en pánico, necesitaba llegar a casa, a su lugar seguro. Esa noche lloró y lloró, empezaba a darse cuenta de qué clase de persona era Narciso, nadie que de verdad te quiere te hace daño sabiendo lo que está haciendo.

Al día siguiente se despertó como si hubiera llorado un océano, encendió el móvil y le dio al *play* sobre una grabación, la escuchó palabra por palabra, estaba triste, pero esta vez no había lugar a dudas de la personalidad de Narciso. Por fortuna, había grabado la conversación en su móvil, justo en el momento en que él la dijo sonriendo, «ven, siéntate a mi lado, quiero hablar contigo», a Celia se le encendió una alarma, recordando todas esas conversaciones que él luego negaba

haber tenido o le hacía sentir que se había inventado o distorsionado y malinterpretado sus palabras. No se sentía orgullosa por haber recurrido a ello, pero ya nada ni nadie podría hacerla dudar de lo sucedido.

Consiguió pruebas suficientes para darse cuenta de que mientras «estaba dándose tiempo para pensar» estaba seduciendo a otra persona, Narciso había encontrado una nueva víctima, y Celia y todo lo que tenía que ver con ella le sobraba.

Por fortuna, gracias a lo que descubrió y a su terapeuta volvió a la realidad. Se trataba de la perra disonancia cognitiva, de la amnesia perversa que únicamente la permitía recordar momentos memorizados en el archivo «luna de miel». Había conectado con una parte muy profunda de su herida de niña, la negligencia y el maltrato recibido en su infancia la condicionaban para poder apartarse de ese lugar donde ahora de adulta la trataban mal. Veía a su madre y a su padre abandonándola y se sentía perdida y desconcertada, creía que moriría, literalmente.

Dos semanas después de marcharse de ese parque Narciso llamó a Celia para lavar su imagen, quería quedar como un señor, como estaba acostumbrado a que le vieran y trataran. Como era de esperar, negó haber acordado con Celia nada y también negó haber tonteado con nadie. Él repetía una y otra vez que la quería muchísimo y que jamás la haría daño, pero alguien que te quiere no te deja en un parque tirada con un ataque de ansiedad y te hace esperar dos semanas para decirte algo que ya sabe: que no quiere estar contigo porque ya está con otra persona.

Y era una pena porque por el cariño que le tenía, aún esperaba de él honestidad. Comprendía que podía haberse fijado en otra mujer, comprendía que quizá se había equivocado y por inmadurez y por miedo a quedar mal quizá no supo cómo comportarse, pero lo que no podía comprender era su falta de

integridad. Y la verdad es que muestras de ello le había dado en toda su relación, era algo de lo que Narciso carecía.

La mentira le dolía, pero lo que en realidad la hundía era que, aún con pruebas evidentes de que lo que tenían enfrente era una deslealtad, negara la evidencia y se enfadara por haber sido descubierto, desenmascarado. La mentira podía entenderla y perdonarla si era admitida honestamente, pero hacerla dudar de su capacidad de ver la evidencia sabiendo el daño que le causaba, solo podía darse en personas sin empatía y sin integridad.

Dado que siempre que se comunicaban Narciso se mostraba triste por Bimba, Celia le dio la oportunidad de llevársela cuando quisiera sin responsabilidades por su cuidado, le ofreció hacerlo a través de otros para no tener contacto, sin embargo, también puso excusas, en verdad tampoco la quería. Eso y la manipulación sobre las palabras dichas mientras la triangulaba con otra persona le hicieron volver a la realidad, pudo darse cuenta sin enfados, sin rabia, sin creer que se lo hacía personalmente, de que Narciso no iba a cambiar nunca. Fue como un clic que le colocó el hueso que se había salido de su sitio, un clic doloroso, pero alivante, la dejó en paz.

Se dijo a sí misma que no merecía ser tratada así, no desde el orgullo, enfadada por no recibir lo que le habían prometido, sino desde un sentimiento de compasión hacia esa niña que permitía que abandonaran constantemente, que se sentía perdida sin la mirada de una mamá.

Qué ironías de la vida porque aquel momento en el que decidió rendirse fue final y comienzo, pasó a ser despedida y renacer. Entendió que daba igual cuánta energía perdiera en demostrarle que frente a ellos había un elefante si él insistía en hacerla creer que ese elefante era un rinoceronte. Comprendió que no tenía sentido, era una batalla perdida y se sintió agradecida. Si no la hubiera decepcionado tan notoriamente, no habría sabido cómo dejar de verle como esa persona maravillosa que un día le mostró —idealizó—. Si no la hubiese traicionado

tan visiblemente, nunca hubiera podido alejarse. En realidad, Narciso fue la única persona que logró que dejara de sentir amor por él.

Hicieron falta muchos golpes para romper el corazón y la confianza de Celia, pero en ese instante todo se quebró y es que la traición destroza hasta a las almas más fuertes, admitir que aquel al que quieres y en quien confías está mintiéndote y manipulándote solo tiene un final posible, y no es feliz. La confianza se gana de a poquitos, día a día, pero se pierde en un instante.



# 7

## EL PEREGRINAJE HACIA LA RECUPERACIÓN

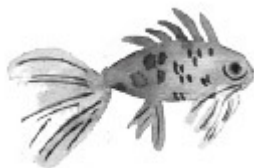
Quizá es el momento de poner el cartel «Cerrado por reformas». Ha llegado la hora de cerrar algunos espacios por un tiempo, no será para siempre, pero el tsunami por el que estás pasando ha dejado algunas grietas en ese alma que habitas y necesitas una reforma. Casi te vienes abajo, los cimientos se han derrumbado, y con ellos parte de lo que eras. Habrá que demoler estructuras dañadas, levantar andamios, abrir ventanas para que vuelva a entrar la luz, tabicar paredes y pintarlas de algún color que te devuelva la ilusión.

Ahora no les puedes permitir el acceso a turistas y mirones, solo entrarán los que vengan con herramientas sólidas que te ayuden a reconstruirte. Debes sacar los escombros y recuperar tu identidad y tus ganas de vivir para volver a sonreír y ser ese refugio que un día fuiste.

Volverás a empezar, te llevará algún tiempo, no puedo garantizarte cuánto, pero lo que sí sé es que lo harás consciente y sin prisas porque ahora sabes que un lugar construido sobre cimientos frágiles se desmorona.

Después de la reforma tendrás nuevas reglas para permitir el acceso y si algún estafador intenta burlarlas, tu nuevo sistema de

alarma lo detectará rápidamente. Volverás a ser ese refugio bello y alegre, valdrá la pena, créeme.



---

**Vas a sanar, pero ahora necesitas darte amor. Tendrás que dejar morir una parte de ti para resurgir.**

---

Cómo se vive el ciclo de recuperación tras el abuso narcisista:

— **Descubrimiento/ *shock*.** Descubres que has estado sometido a abuso psicológico y comienzas a buscar información sobre ello. Las emociones te desbordan y tienes un millón de preguntas por responder. Puedes experimentar mucha confusión y tener episodios de ansiedad ante la gravedad que supone.

— **Negación.** Te sientes desconcertado e incluso bloqueado ante la incredulidad. Te repites una y otra vez: «No es cierto, no puede ser verdad que esté pasándome esto».

— **Revelación.** Comienzan a tener sentido muchas actuaciones a las que antes no encontrabas explicación, descubres muchas mentiras y manipulaciones y despierta en ti un profundo conflicto interno.

— **Enfado.** Empiezas a ordenar las vivencias y tomas conciencia de que sufriste una estafa emocional, te elevaron a los cielos para



arrojarte de golpe a los infiernos. Estás enfadado, te arrepientes de haber depositado la confianza en esa persona.

— **Tristeza profunda.** Te sientes víctima del engaño y sientes una tristeza muy profunda por lo que debió haber sido. Te ves incapaz de disfrutar, te aíslas y te sientes incomprendido. Sientes vergüenza y culpa.

— **Aceptación.** Comienzas a vivir la decepción aceptando lo que te ocurrió, comprendes lo que realmente significa ser víctima de abuso emocional, integras que no es tu culpa que alguien abusara de ti y admites que la vida debe continuar.

— **Responsabilidad en tu recuperación.** Tomas la decisión de hacer contacto cero y establecer límites con esa persona y contigo mismo. En esta etapa confluirán momentos de profunda tristeza, enfado, negación, incluso te asaltarán ganas de hacer justicia y vengarte por tanta traición, pero te encuentras con determinación de seguir adelante y finalmente recuperarte.

— **Recuperación de la confianza y el amor propio.** Vas fortaleciendo tus límites y reconquistando el poder que habías perdido. La culpa y la vergüenza ya no son parte de tu día a día, ya no te sientes víctima y te conviertes en un superviviente con una historia de superación a tus espaldas. Sientes como se da en ti una transformación, comienzas a recuperar la paz y vuelves a encender la luz que te hace brillar.

Estas etapas —fases del duelo— no tienen por qué darse en este orden, es natural volver a alguna, se solaparán unas con otras. Ten presente que el proceso de recuperación es lento, que te dolerá, no hay fórmulas mágicas para hacerlo rápidamente. Si un día tropiezas

y sientes que has retrocedido, no te machaques, ten paciencia y sé amable. Recuerda que somos seres humanos intentando recuperarnos de un tsunami.

### **CÓMO SALGO DE AQUÍ**

Después de meses o años en los que has vivido abuso tu confianza e identidad están seriamente dañadas. Tu alma vive entre la traición y la decepción. Desde hace tiempo sabes que algo va mal, pero cuesta tanto trabajo admitir que esa persona que «te quiere» haya podido mentirte, manipularte y aprovecharse de tu vulnerabilidad, que decides ignorar esa sensación y convivir con el dolor.

Puede que algo que hayas escuchado a alguien o en redes sociales sobre este tipo de abuso haya despertado en ti la necesidad de indagar más sobre ello debido a la confusión que te genera el sentirte identificado. Si estás justo en esta situación, si te resuenan las dinámicas de abuso que lees o escuchas, pide ayuda para explorar qué sucede. Es importante diferenciar si estás siendo víctima de un abusador o si estás en una relación con dinámicas tóxicas. Evidentemente ambas son insanas y debes salir de ahí con urgencia, pero el protocolo de actuación es diferente.

Una vez que reconozcas el abuso, es posible que te sientas desconcertado, que tus emociones te desborden o que incluso te quedes bloqueado ante la incredulidad de la gravedad que supone. Vendrán a tu mente imágenes donde te has sentido maltratado, como una película con multitud de escenas de mentiras, manipulaciones y otros posibles tipos de abuso como físico, sexual o

económico. Te sentirás confundido y tendrás un millón de preguntas por responder, esta cantidad de dudas crearán un profundo conflicto interno.

Recuerda que tú no tienes la culpa. Si consigues interiorizar eso, tendrás mucho camino recorrido, ya que desaparecerá más fácilmente la disonancia cognitiva y la esperanza tóxica que te sostienen en la relación abusiva.

---

**La esperanza debe estar destinada a encontrar un lugar seguro donde recuperarte.**

---



La pregunta es: ¿quieres seguir repitiendo lo que hasta ahora has vivido con esa persona o hay algo que te impulsa a tomar acción? No hay una fórmula mágica, salir de una relación de abuso no es fácil, pero la clave tiene que ver con tomar conciencia sobre lo que te está sucediendo, porque uno debe entender qué le pasa para saber por dónde empezar a sanar —a actuar—.

El camino hacia la recuperación no es recto y directo, no es precisamente un camino de rosas en el que el sendero está señalado y delimitado por esas piedrecitas blancas que vemos en los jardines zen, se trata de un camino complicado, con obstáculos, sin letreros que nos avisan de que un precipicio nos espera a dos kilómetros.

Indefensión, impotencia, desesperanza, culpa, vergüenza, enfado, tristeza, confusión, insomnio, pérdida de identidad, desconfianza... y un sinfín de emociones que te mantendrán durante un tiempo en una montaña rusa emocional.

### **Primera fase: aceptar la realidad**

Uno no puede vivir siempre de espaldas a la realidad, porque la verdad es incapaz de sostenerse mucho tiempo en la oscuridad y tarde o temprano acaba saliendo a la luz, y cuando eso ocurre, ninguna de las mentiras que te cuentas podrá ayudarte.

El primer paso es reconocer que estás en una relación donde hay abuso y en la que te has mantenido por dependencia emocional. Como te decía, probablemente esto suceda después de haberte topado con algún contenido en el que explicaban conductas sobre personas narcisistas y donde te has sentido reflejado, y a partir de ahí hayas comenzado a interesarte por este patrón de conducta hasta llegar a tomar conciencia de que podrías estar sufriendo abuso emocional.

Aceptar esto no significa resignarte y no hacer nada, aceptar es un proceso activo y adaptativo que no está libre de dolor y que va a ser inevitable transitar para poder reconocer quién eres y lo que te está ocurriendo. Porque algunas heridas solo se cierran si abrimos bien los ojos.

Hasta ahora lo que quizá has hecho para mantenerte en la relación ha sido luchar para intentar cambiar la situación, para que la otra persona tomara conciencia del daño que te estaba causando

con la esperanza de que cambiara. Es inevitable que tu primera reacción ante el dolor fuera luchar, es el mecanismo de supervivencia que está impregnado en cada célula de tu cuerpo, te sale de forma natural como modo de defenderte ante un evento desagradable o que pone en peligro tu existencia y tu plan de vida, pero quedarte en lucha constante debilita tu sistema inmune y te enferma física y emocionalmente.

Te quedas en lucha hasta enfermarte porque tienes la extraña idea de que desaparecerá el dolor cuando el otro reconozca lo que hace y cambie, no estás dispuesto a aceptar la realidad y eso es principalmente lo que te está matando.

**Curiosamente solo puedes sanar aquello que reconoces.  
Aceptar la cruel y amarga verdad rompe el vínculo  
traumático.**



### ***Aprender a perder***

Hemos crecido con la idea inamovible de ganar, en una sociedad egoica en la que hay que ser mejor que el otro, donde la pérdida se convierte automáticamente en fracaso, donde el que se rinde es señalado como «perdedor», un sustantivo que denota debilidad,

conformismo, ser un bicho raro fracasado y sin aspiraciones, y eso queda mal, por eso no nos atrevemos a soltar, por miedo a convertirnos en personajes rechazados por una sociedad cruel enfocada en el éxito.

---

**«No le llares pérdida a aquello que cuando lo tenías, en vez de bendecirte, te destruía».**  
**(Jeremías 29:11)**

---



Ojalá nos enseñaran a perder, a sacar la bandera blanca y dejar ir aquello que el cuerpo sabe que nos viene mal y que no nos conviene, a perderlo como un acto de amor propio necesario para nuestro bienestar. Pero no es fácil, la verdad es que es un proceso tremendamente complicado donde entran en juego emociones que te boicotean como el miedo y la culpa, hay un sinfín de sensaciones que te hacen tocar con ese vacío del que siempre intentamos huir. Seguimos luchando en peleas que ya están perdidas con tal de no ceder la sensación de victoria.

Desde el ego continuamos sufriendo, así que toca aprender a ser humildes, a reconocer la pérdida confrontando la realidad porque el verdadero amor propio comienza siendo honestos con nosotros mismos, porque para convertirnos en héroes hay que ser valientes

para enfrentarnos a la realidad, para mirar a nuestro destino y cambiarlo, es ahí donde tras salir triunfante de la batalla, nos transformamos.

¿Y si te dijera que rendirse es ganar, y si existiera una pérdida que te trajera el mayor regalo que tu corazón pueda ansiar? Creo que el concepto de pérdida está diseñado como fracaso para una sociedad manipulable.

No se trata de rendirse porque te falten ganas de pelear o por miedo a las heridas, hay que retirarse cuando uno se da cuenta de que el enemigo está demasiado cerca, alejarse cuando no hay amor, ahí la verdadera victoria es rendirse.

Decir adiós no es dejar de querer a esa persona ni luchar para evitar esas emociones que tanto te incomodan, todo lo contrario. Decir adiós es un acto doloroso y a la vez consciente que eliges para reconciliarte con la vida porque ha llegado el final de un ciclo, porque tu energía se ha quedado estancada en un lugar donde no te deja fluir. Es decidir salir del pasado y elegir un nuevo camino mirando hacia adelante, entendiendo que hay vínculos que no puedes seguir manteniendo porque no son compatibles con la vida, aunque ese camino implique transitar lugares que te asustan. Puedes avanzar incluso echando de menos, aún sintiendo amor.

Te propongo mirar la realidad de frente, sin juicios, simplemente observando con el fin de averiguar qué te ocurre y cómo lo estás viviendo. La aceptación es la herramienta más poderosa de transformación del ser humano, el simple hecho de reconocer lo que te está sucediendo sin intentar cambiar nada, mejora tu bienestar emocional y te ayuda a regular el sistema nervioso. Admitir, reconocer la realidad es lo que rompe el vínculo traumático. Aquí es

cuando tu vida da un giro de ciento ochenta grados, cuando comienza tu camino hacia la recuperación.



**Donde no hay amor, lo mejor es rendirse. El mayor éxito surge de la paz mental que da saber que ya no tienes que luchar por cambiar nada.**

Es habitual que huyamos de aquellas emociones con las que nos sentimos incómodos como la tristeza y la ansiedad, nadie nos ha enseñado a transitarlas, por eso nos asustan y peleamos con ellas. Creemos que en la lucha tenemos la posibilidad de vencerlas y que desaparezcan, pero suele ocurrir todo lo contrario, y es que en la lucha hacemos más fuertes esas sensaciones.

Sé que no es sencillo, porque sentir estas emociones nos aterra, pero debemos dejar de miraras como enemigas, la magia reside en darle un lugar a cada emoción, algo tan simple como darnos permiso para sentir lo que venga, atrevernos a mirar el dolor confiando en que no nos destruirá. Resulta paradójico, pero cuando nos permitimos sentir el dolor, cuando lo aceptamos como parte de nosotros, cuando dejamos de luchar encontramos la paz que tanto ansiamos. Si uno conquista esa meta, se hace consciente de las trampas en las que se enreda, pero cuando está ahí, cuando transita



el sendero de la negación, del miedo y la oscuridad, parece la montaña más difícil de coronar.

### **¿CUÁNTO DURA EL SUFRIMIENTO?**

El sufrimiento dura lo que tardas en aceptar. Cuanto más luches con lo que te hicieron, cuanto más te machaques con frases repetitivas —«No puede ser verdad, no puedo creerlo, cómo me ha hecho esto a mí»— más perpetuarás la tortura a la que te estás sometiendo porque tu cerebro, que no entiende de tiempos, revive una y otra vez como si se tratara del presente lo que ese sufrimiento significó y te quedarás enganchado a esa dependencia emocional de la que tanto ansías salir, atrapado en una sensación de víctima que no te dejará avanzar en la vida.

La dependencia emocional tenemos que tratarla como cualquier adicción, el primer paso y más difícil es admitirla, reconocer la ansiedad, el insomnio, la falta de apetito o las ganas de comérmelo todo, el miedo a la soledad, la obsesión y los pensamientos recurrentes sobre esa persona, la culpa y la vergüenza que sentimos por lo que nos está ocurriendo, un sinfín de emociones incoherentes, el amor y el enfado e incluso el odio hacia esa persona y a nosotros mismos. Sanar empieza por acoger esa montaña rusa de emociones como propia.

Y aquí me gustaría matizar algo importante: hemos aprendido a mostrar el enfado en forma de ira o a escapar de él como si no pasara nada, pero a diferencia de lo que la sociedad nos ha enseñado, el enfado es un potente aliado si aprendemos a leerlo sin

reaccionar ante él primitivamente. Es la emoción que surge cuando algo no anda bien, es una alarma de nuestra intuición que nos avisa de que estamos siendo maltratados o, al menos, no respetados. Habitualmente la suprimimos de manera automática porque mostrarla no está bien vista, nos la tragamos sin digerirla y puede tener consecuencias devastadoras tanto emocionales como físicas.



---

**Aprender a leer el enfado sin escapar de él puede hacernos conscientes de esos lugares donde no debemos permanecer.**

---

No solo hay respuestas emocionales, también están presentes reacciones químicas que no podemos entender desde el lugar en el que nos encontramos, pues los mecanismos implicados en el cerebro son los mismos que en la adicción a las drogas, por lo tanto, podríamos decir que necesitamos desengancharnos, lo cual implicará que para recuperar el equilibrio y la autonomía, será inevitable transitar una fase de desintoxicación, tendremos el síndrome de abstinencia y viviremos el doloroso y desgarrador mono.

No será fácil, es posible que anheles con todas tus fuerzas salir de esa prisión, que quieras un cambio de vida, pero aquello a lo que te enfrentas te abruma, dudas de ti y de tu capacidad de superación, te

sientes aterrado, tienes miedo a lo desconocido y a fracasar en el intento, sabes que será duro y no quieres estar solo, te aferras a la esperanza de cambio y te resistes, es lógico, no te juzgues, da mucho miedo aventurarse a lo desconocido, pero no olvides que el miedo se alimenta de las mentiras que nos contamos.

***Cuando todo se ponga oscuro, estate atento, encontrarás una luz dentro de ti.***

A veces las cosas se pondrán feas antes de ver la luz, así que cuando sientas que no lo consigues, que das pasos hacia atrás, no te culpes, eres un ser humano saliendo de un tsunami, vas a perderte, vas a tener recaídas. Atravesarás muchos altibajos, momentos que vivirás con serenidad y otros en los que se desate la tormenta, pero no desesperes, ya llegarás. No te presiones para «sanar», el duelo tendrás que vivirlo a tu ritmo, piensa en lo que llevas recorrido, nada es comparable con la pesadilla de la que has escapado. Ahora, aunque des un paso hacia atrás, tienes la capacidad para afrontarlo, tienes la fuerza que te impulsa a seguir adelante.

**Quizá aún falte camino hasta llegar a ese lugar donde necesitas estar, pero ya te encuentras lejos del lugar donde no debes estar. Celébralo.**



Léelo las veces que te hagan falta hasta interiorizarlo, lo necesitas.

Para hacer un buen trabajo tienes que mirar las heridas para poder entenderlas, nombrarlas y cuidarlas, esa es tu parte de responsabilidad en todo esto, hazlo con amor y sé amable en tu proceso, tendrás que convertirte en tu mejor aliado, así que sé firmemente amable.

También es importante que tengas en cuenta y aceptes que a veces lograr separarse puede tardar meses e incluso años, a veces no puedes irte de un vínculo que te daña. Para salir de una relación tan difícil hay que atravesar las profundidades y en ocasiones no estás listo.

Vuelvo a repetir: sé amable con tu proceso.

### **Segunda fase: contacto cero**

Después de aceptar la realidad, el segundo paso es el contacto cero. Este es el punto de partida necesario para cortar el abuso y es imprescindible tomar distancia.

El contacto cero no es una estrategia para que la otra persona cambie cuando se dé cuenta de que te has alejado, es una decisión consciente de poner fin al ciclo de abuso que estás viviendo, requiere valor y compasión hacia ti mismo, es un paso fundamental, no te lo tomes a la ligera porque entonces no lo conseguirás. La

diferencia entre la ley del hielo y el contacto cero es que en la primera te alejas de esa persona en busca de una reacción, lo que cruelmente llamaríamos para que «aprenda una lección», en la segunda te alejas porque eres tú el que ha aprendido que ahí no puede ser.

***¿Por qué es tan importante no mantener ningún tipo de contacto?***

Una de las razones es darle la oportunidad al cerebro para reparar los efectos dañinos que nos ha provocado la exposición de estrés constante. Verás, durante la relación hemos vivido situaciones muy estresantes y como consecuencia el nivel de cortisol en el cuerpo será elevado. El cortisol es una hormona que se activa para protegernos de situaciones amenazantes, pero cuando los niveles de este son demasiado altos, repercute de manera negativa al hipocampo, que es el responsable de los procesos de aprendizaje y memoria, y a la amígdala, que regula las emociones. Además, suprime el sistema inmunológico, dejándonos expuestos a posibles peligros y hasta a enfermedades autoinmunes: a mayor nivel de cortisol, menos defensas.

---

**Poner en marcha el contacto cero nos da la oportunidad de que el nivel de cortisol disminuya y con ello poder reducir la ansiedad y la depresión, mejorando la**

## **capacidad de manejar las emociones y de tomar decisiones.**

---



Para recuperar la seguridad vamos a tener que alejarnos por completo del poder que ejerce sobre nosotros la persona manipuladora, al menos de manera física, ya que todos sabemos que emocionalmente libramos una lucha diaria con recuerdos que nos atormentan, bien con rabia hacia nuestro agresor por haber abusado de nosotros, bien con culpa cuando aparece la negación de lo ocurrido, experimentando disonancia cognitiva y esperanza tóxica, lo que nos hace creernos causantes de lo ocurrido. En ambos casos la vergüenza estará presente en nuestra vida.

Se trata de reducir las oportunidades de contacto, tendremos que cortar cualquier tipo de comunicación que tuviéramos con ella. Esto implica bloquear redes sociales y números de teléfono. Hemos de mantenernos firmes y evitar cualquier provocación, es posible que nos tantee y utilice a sus monos voladores.

Al igual que un ludópata puede prohibirse la entrada a casinos o un alcohólico evita ir a bares, es imprescindible que además de mantener la distancia física, sigas unas pautas restrictivas para no caer de nuevo en consumir «la sustancia tóxica»:

— Deja de espiarla por redes sociales, esto también incluye a su nueva pareja si la tiene.

- No la exijas explicaciones.
- Evita ver fotografías y releer mensajes.
- Cuando te pilles pensando situaciones futuras con esa persona pidiéndote disculpas, arrepintiéndose del daño, reconstruyendo el pasado o imaginándote que es feliz con su nueva pareja, no pelees con estos pensamientos, solo obsérvalos y dales un espacio, pero no te aferres a ellos, pon de nuevo foco en ti, en el presente, en el aquí y ahora para recuperar tu energía y bienestar.

### ***Contacto 0,5 o contacto inevitable***

Cuando no es posible el contacto cero por completo, cuando tenemos hijos menores de edad con el abusador o una relación profesional directa, el contacto tendrá que convertirse, como llaman algunos psicólogos, en contacto 0,5 o contacto inevitable, es decir, la menor interacción posible. Es un desafío, pero no es imposible.

Si tenéis hijos en común:

- Manténlos fuera del conflicto.
- No los utilices como intermediarios ni los presiones para que comuniquen asuntos en tu nombre.
- No critiques o hables mal de su padre o su madre.
- Mantente firme en tus decisiones y no demuestres miedo delante de ellos.
- Enfócate en su bienestar, asegúrate de que tus hijos se sientan seguros y libres de cualquier carga emocional.

Cómo gestionar asuntos de hijos menores:

- Establece límites claros: Las interacciones deben ser breves y enfocadas única y exclusivamente en el bienestar de tus hijos, temas relacionados con su salud, educación, horarios, actividades, etc.
- Utiliza medios de comunicación neutros: En lugar de llamadas telefónicas o encuentros en persona, utiliza mensajes de texto, correos electrónicos o aplicaciones específicas para la coparentalidad. Tendrás más control sobre lo que dices y evitarás caer en sus trampas.
- Elige un momento determinado del día para responder mensajes: No puedes estar conectado veinticuatro horas a algo que te intoxica.
- Utiliza un tono neutral y respetuoso: En los mensajes, mantén el mismo tono que tendrías en el ámbito profesional. Evita cualquier lenguaje emocional, crítica o reproche.
- Establece un protocolo de visitas donde haya la mínima interacción durante las entregas y evita cualquier conflicto relacionado con los horarios manteniéndote fiel a lo acordado previamente.
- Mantén el foco en tus hijos: Recuerda que el propósito es el bienestar de tus hijos. Enfócate en lo práctico y evita involucrarte emocionalmente en discusiones que no estén relacionadas con ellos.

Es importante que dejes de entregarle tu energía emocional, por eso debes evitar enterarte de temas relacionados con su vida personal y enfocar toda tu energía en mantener cero esperanzas,



tendrás que grabarte un tatuaje mental: esa persona no va a cambiar.

Ten en cuenta que, aunque sea escaso, seguirás manteniendo contacto con esa persona, recuerda que es experta en manipulación y que no tiene límites, será fácil caer en sus redes y hacerte preguntas como: ¿y si ahora sí?, ¿y si ahora es verdad que ha cambiado?, ¿y si ahora se convierte en la persona que yo necesito?, y si, y si, y si..., la esperanza va a traicionarte. Por eso, si tienes que seguir teniendo contacto, deberás trabajar para aprender a regular la esperanza.

### **EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA**

Una vez establecido el contacto cero, prepárate porque aquí comenzará el tan temido síndrome de abstinencia: será muy duro, tendrás que atravesar una cueva oscura, fría y por momentos tenebrosa. Los primeros meses son los peores, pero te aseguro que cuando la atraveses volverán a asomar los rayos de sol y recuperarás la calma y la alegría.

No olvides que el contacto cero por sí no cura, lo que sana es lo que haces en ese espacio de tiempo. Cada día te tocará tomar decisiones, la principal será seguir manteniendo el contacto cero, será duro porque no es una decisión que se toma un día y ya está, sino que deberás tomarla a diario.

Comienza tu periodo de desintoxicación. Hay que sacar el botiquín, el agua oxigenada y el alcohol de 90º, hay que limpiar a

conciencia aunque escueza, solo así la herida limpiará e impedirá que se infecte.

Durante este proceso te invadirán ideas que se contradecirán en tu cabeza, te sentirás culpable y se sucederán los recuerdos bonitos del comienzo de la relación donde te inundó de elogios, cuidados y amor. Dudarás de lo que sientes, de lo que piensas e incluso de si lo que pasó es pura invención de tu mente o una exageración. Te culparás por ser demasiado sensible a bromas, por tener expectativas demasiado altas, por ser exigente... No es fácil, ya que intervienen factores emocionales y químicos que escapan a nuestro raciocinio. Así que cárgate de paciencia y sé amable contigo mismo, este es el periodo en el que necesitarás ser fuerte, tener una buena red de apoyo y sostener la ansiedad que sentirás.

**Para proteger tu paz y cordura, no solo tienes que romper cualquier vínculo con la persona que te dañó, también tienes que romper con esa versión tuya que consintió ser lastimada, necesitarás de mucha fuerza de voluntad y valentía.**



**Las recaídas**

No mejorarás de inmediato, el camino de la recuperación no está trazado en línea recta, tiene curvas que van a hacer que quieras tirar la toalla, y aunque avances, en ocasiones podrás sentir que das demasiados pasos hacia atrás. Es normal, no te culpes y te vengas abajo, únicamente tendrás que estar preparado, sigue adelante trabajando de manera constante.

Ten presente que cualquier contacto con la persona abusadora, un simple e inocente mensaje, podría hacerte retroceder. Podrían activarse en el cerebro mecanismos que inconscientemente te llevan a entrar de nuevo en ese vínculo traumático que se creó entre el abusador y tú. Es algo similar a lo que le ocurre a una persona adicta a las tragaperras que entra al salón de juegos con la inocente intención de jugar solamente diez euros y acaba gastándose el dinero de la nómina que acaba de cobrar. ¿Cómo es posible que esto haya podido ocurrir?

No eres débil, eres humano. Si por algún motivo rompes el contacto cero, no te alarmes, no está todo perdido, podría decirse que forma parte del proceso. Es probable que te sientas decepcionado y creas que no vas a poder remontar, pero nada más lejos de la realidad, ahora ya sabes qué te hizo romper el contacto cero.

Si lo rompes:

- Perdónate y sigue adelante: Sé compasivo contigo mismo, el proceso de sanación es difícil. Aunque hayas tenido una recaída, recuerda lo que ya has logrado hasta ahora.
- Vuelve a planificar tu retirada: Recuerda las razones que te llevaron a comenzar el contacto cero y vuelve a concentrarte en

esos motivos. No necesitas volver al punto de partida, simplemente sigue adelante ajustando las medidas que creas necesarias para mantener la distancia.

- Aprende del error y reafirma tu compromiso: Reflexiona sobre qué te llevó a romper el contacto cero. ¿Fue una emoción específica, nostalgia, enfado, ansiedad, miedo? ¿Una circunstancia particular o algo que te contaron? Si esta no es la primera vez que lo rompes, revisa si hay un patrón que ocurra bajo determinadas circunstancias: cuando te sientes solo, rechazado, aburrido, después de alguna discusión o tras consumir alcohol... Entenderlo te ayudará a prevenir futuras recaídas y reforzar tu compromiso de seguir adelante.
- Establece nuevos límites: Bloquea cualquier forma de contacto, sobre todo en redes sociales.
- Evita tener información de esa persona: Pide a tu entorno que no te cuente nada.

### **Tercera fase: honrarse para recuperar la autoestima**

Ya aceptaste la realidad y dejaste de tener contacto alguno. Ha llegado el momento de dar un tercer paso definitivo. Una vez reconocida y aceptada la dependencia emocional y lejos de esa persona, tendrás que ponerte manos a la obra para recuperar la autoestima. Se trata de comprometerte con tu valor y cuidarte de forma radical. Recuerda que en la medida que te honres a ti mismo recuperarás la dignidad que sientes que te robaron.

Para ello debes hacer un trabajo que modifique la química del cerebro, para recuperar la creatividad y las ganas de vivir que has

perdido, porque lo que ahora piensas de ti no es verdad, es tu mente que te miente, es lo que te ha hecho creer esa persona que ha abusado de ti.

El camino de la recuperación comienza en un lugar desolador donde estás paralizado, te sientes solo y tienes mucho miedo, es como si te apagasen las luces en un lugar tenebroso que no conoces, o si en mitad de una selva en la que jamás has estado de repente se hiciese de noche. Sientes pánico, no sabes por dónde ir, dar un paso en falso puede conllevar caer por un precipicio o que te devore un animal salvaje. Es un camino desafiante donde el final es en realidad el verdadero comienzo, el origen de una transformación del alma.

Tienes que saber que sufrir abuso emocional altera el sistema nervioso, estarás desregulado emocionalmente, por lo que el vaivén de emociones debe ser esperable. Desde mi experiencia, tanto transitando mi propio camino como acompañando a otros, he llegado a la conclusión de que las heridas más profundas no son las que nos causan los demás, sino aquellas derivadas de la autotraición.



---

**Uno no muere cuando le dejan de amar, muere cuando se deja de amar a sí mismo.**

---

La principal prioridad debe ser desenfocar el objetivo hacia esa persona y comenzar a redirigirlo hacia ti, porque si he encontrado un factor común en las víctimas de abuso es que todas nos hemos abandonado a nosotras mismas.

Cuando ya estés a salvo, cuando hayas conseguido mantener el contacto cero, tampoco será fácil. Habrá momentos en los que sentirás alivio y pensarás que estás curado, y, de repente, una imagen, un sueño, un simple recuerdo, te atraparán en un incesante remolino de dudas e incertidumbre: te llevará a plantearte si hiciste algo mal para recibir ese daño, si tuviste la culpa, y otra vez comenzará la maldita disonancia cognitiva, los *flashbacks* podrán desencadenar respuestas emocionales que te llevarán a una temida angustia, volverá el océano bravo donde la resaca del oleaje te dejará de nuevo un sinfín de emociones contradictorias. Es importante que entiendas que no te has vuelto loco, pero que posiblemente tu mente te juegue malas pasadas y es muy muy importante que estés acompañado en este proceso. Por eso, hay que estar preparado para cuando lleguen esos momentos, porque llegarán.

### **CONCIENCIA Y PROPÓSITO**

Sí, abusaron de ti, te mintieron, te manipularon, te hicieron creer que te querían y te engañaron, fuiste víctima de un depredador emocional. Sí, es cierto, sin embargo, quedarte anclado ahí, recordando una y otra vez cuánto te lastimaron, no te ayudará a recuperar tu vida.

Has recopilado información, puesto palabras a lo sucedido y por fin has entendido por qué no puedes volver a ese lugar, pero estudiar las conductas del abusador y poner nombre a lo que te está ocurriendo no significa que hayas sanado. Tampoco lo es establecer contacto cero y dejar que el reloj corra, eso no será lo que te sane, tienes que trabajar en ti. Es tiempo de reinventarte.

**Antes de zarpar, construye tu barca en terreno firme.**



Ahora ya no eres la víctima indefensa de antes y hay que sacar agallas de donde no las hay, no puedes seguir inmóvil, y con todo lo que sabes no hay una posible vuelta atrás. Ahora es cuando sueltas el lastre pesado y decides dejar de esperar que alguien o algo te rescate para convertirte en el protagonista de tu vida, porque ser víctima te consume una enorme energía que debes aprovechar para volver a brillar. Ser víctima te mantiene mirando a un lugar dando vueltas y vueltas en espiral sin encontrar una salida. La cuestión es si estás dispuesto a romper el hechizo y a comenzar a caminar como esa poderosa persona que eres, dispuesto a mirar al futuro que quieres construir. Si eliges seguir siendo víctima, aceptarás ese relato como tu único destino y jamás verás las estrellas.

Recuperarse sí es tu responsabilidad, ha llegado la hora de adquirir un compromiso real con tu bienestar emocional y trazar con conciencia el camino que vas a recorrer desde hoy mismo, es el momento de participar activamente en tu destino y para ello todos los focos van a dirigirse a ti.

¿Fácil? No, pero imprescindible para establecer vínculos sanos. Tenemos que reconectar de nuevo con quiénes somos, redescubrir qué es aquello con lo que disfrutamos, qué nos hace reír, qué nos gusta, qué nos motiva, no se trata de volver a ser las mismas personas de antes. Afortunadamente, seremos versiones mejoradas, más maduras y conscientes tanto de quiénes somos como de hasta dónde somos capaces de llegar. Se trata de volver a recordar el estribillo de la canción que perdimos, de escuchar al corazón hasta que nos tararee esa melodía que nos hacía bailar.

Ahora comienza el segundo tiempo del partido de tu vida. En el primero jugaste sin experiencia, eras amateur y te ha servido para aprender técnicas y saber lo que era estar en zona de juego, ahora ya eres sénior y sales a la zona de juego seguro de ti mismo.



---

**Comenzamos a sanar cuando dejamos de ser víctimas  
para transformarnos en protagonistas y autores de  
nuestra historia.**

---





# Diario de reflexión



- *¿Has intentado establecer ya contacto cero? ¿Cuáles son los motivos por los que lo rompes?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Has experimentado el síndrome de abstinencia? ¿Cómo lo has vivido? ¿Qué crees que necesitas para salir de ahí?*

.....

.....

.....

.....

*Te invito a que hagas una pequeña meditación: pon música suave, que te relaje. Imagina que nos encontramos dentro de unos años, todo esto ya ha pasado, eres feliz y te sientes orgulloso de la persona en la que te has convertido.*

*Cierra los ojos y dedica unos instantes a pensar y darle forma en tu imaginación a quién serías si fueras feliz.*

*Y ahora imagina que me tienes delante y me lo estás contando, debes hacerlo en presente, recuerda que eres feliz. ¿Cómo es tu vida, quién forma parte de ella, siguen estando los que estaban o hay personas diferentes? ¿Cómo son tus relaciones ahora? ¿Tienes pareja? ¿Qué clase de trabajo tienes?*

*Crea esa versión de ti en la que te quieres convertir. ¿Cómo está tu cuerpo, cómo es tu aspecto, tu semblante? ¿Qué emociones sientes?*

- *Anota todos los detalles de esta meditación y hazlo en presente, te servirá para comenzar a trabajar en ti.*

.....

.....

.....

.....



## 8

### EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

El Diario en el que has ido anotando tus reflexiones debe seguir contigo, recuerda que te sirve para entender cómo te has enganchado a una relación abusiva y para saber cuánto has avanzado en tu camino de recuperación. En él ahora haz una lista donde detalles todas aquellas situaciones de maltrato que has vivido con esa persona: es la **lista de los horrores**. Incluye las mentiras que has descubierto, las falsas promesas que te hizo, los insultos y difamaciones, las manipulaciones a las que has sido sometido, las infidelidades y las traiciones. Te será de gran utilidad para combatir la disonancia cognitiva y la amnesia perversa que aparecerá en la primera etapa del contacto cero o en los momentos de soledad cuando toques con emociones como el miedo, la culpa, la ansiedad, la confusión y te cuestiones todo, o incluso por si la persona abusiva vuelve a contactar contigo utilizando la estrategia de *hoovering* para seducirte de nuevo.

Es crucial que esta lista únicamente la revises en esos momentos, recuerda que estás en el proceso de recuperación y tienes que redirigir el objetivo hacia ti. Ser consciente de los horrores que has vivido es un golpe de realidad que te ayudará a mantener el

contacto cero y a frenar ese sinfín de emociones contradictorias que sientes en momentos de confusión, pero más allá de eso, recordar una y otra vez la pesadilla vivida te puede alejar de la verdadera sanación.

### **AYUDA PROFESIONAL**

Encontrar una persona faro que te guíe en el proceso de recuperación es la base para reconstruir los cimientos derrumbados. Será como un profesor de autoescuela; tú serás el piloto, pero necesitas un copiloto que te oriente y tenga un pie cerca del freno mientras aprendes a manejar el volante.

Busca un terapeuta con experiencia en abuso emocional que sepa abordar el trauma complejo, uno que te ayude a entender lo que te ha ocurrido y te lleve a reempoderarte. Algunos, con la mejor intención, desde una creencia errónea de que empoderará al paciente, retraumatizan y revictimizan a las víctimas desde una perspectiva de responsabilidad frente a lo ocurrido, bien hacen que se pregunten en qué medida son responsables del abuso: si tú tienes el poder, ¿por qué permites que te maltrate?, o desde paradigmas donde «atraes lo que eres» o «es un maestro que ha venido a mostrarte tu herida y a que aprendas a amarte», donde se coloca a la víctima en una posición de total vulnerabilidad en la que no puede entender la situación, sintiéndose indefensa ante posibles nuevos abusos. El trabajo no puede comenzar desde un «dejarlo atrás y pasar página» o desde un «falso perdón para no ser una persona rencorosa».

Particularmente, cuando algunas personas me dicen que gracias a la relación traumática que viví me he hecho más fuerte, siento que no saben de lo que hablan, porque la cruel realidad es que a mí el trauma me hizo desarrollar estrés postraumático, ansiedad y depresión, desconfianza e insomnio, estar en alerta constante y que brotaran enfermedades autoinmunes que me acompañarán de por vida, así que no, el trauma, repito, no me hizo fuerte, fui yo quien salió de ese infierno, quien, aún con ganas de desaparecer, recogí uno tras uno los pedazos que quedaban de mí, fui yo quien eligió quedarse para hoy contarle al mundo que se puede salir, por lo tanto, fui yo quien me hizo más fuerte, no el trauma y no esa persona.

Si das con alguien con el que aun estando preparado no sientes química y no estableces el vínculo necesario o no te ofrece el apoyo que necesitas, continúa buscando, no permanezcas en un lugar en el que no estés cómodo. El profesional que te acompañe en este camino primero debe ser guía en la elaboración del trauma, ayudándote a integrar lo que te ocurrió sin culpa y sin vergüenza, te reforzará y te ayudará a salir de la confusión en la que vives, te acompañará a indagar en tus orígenes para que puedas entender qué patrones inconscientes te han «ayudado» a engancharte a una relación abusiva, para después trabajar sobre el amor propio y enseñarte a sostenerte para que recuperes tu poder. Y una vez recuperado, la persona ya sobreviviente decidirá si quiere perdonar.

**Ningún hogar con cimientos estables se construye desde el tejado, primero hay que quitar los escombros para**

**después cimentar. Lo último es decorar.**



Quiero que sepas que no por haber tenido una vivencia de abuso en nuestra infancia o en la etapa adulta esto nos capacita para hacer de terapeutas-salvadores. Por lógica, la persona que haya vivido una experiencia similar podrá entenderte mejor, pero eso no significa que tenga más capacidad para ayudarte, de hecho, si esa vivencia no la tiene bien trabajada e integrada podría incluso ser perjudicial para el paciente ya que la implicación personal y las emociones que se despiertan podrían poner en peligro el proceso terapéutico.

Ponte en manos de profesionales formados adecuadamente, con experiencia acreditada en esta rama, hay magníficos terapeutas con empatía suficiente para ayudarte de forma honesta, no te dejes llevar únicamente por el «yo lo he vivido» y «sé cómo te sientes, déjame que te ayude a sanar».

Y un consejo: huye de terapias rápidas, programas exprés que te aseguran sanar en unas semanas. Tenemos tanto sufrimiento, que la ansiedad nos lleva a agarrarnos a clavos ardiendo, pero al igual que un bebé necesita formarse durante nueve meses en el vientre de su mamá, la recuperación del duelo traumático lleva tiempo, es un proceso, cada persona tendrá sus tiempos, pero los atajos, aunque podrán aliviar momentáneamente tu ansiedad, no te sanarán. No hay fórmulas mágicas.



## PLAN DE ACCIÓN

### ***Ha llegado la hora de dejar de preguntarse por qué me hizo daño y comenzar a sembrar autoamor.***

La vida es muy curiosa, resulta que nos esforzamos en conseguir trabajos en los que somos explotados horas y horas y no siempre a cambio de dinero, mayormente lo hacemos de forma inconsciente para recibir admiración y respeto, para sentirnos importantes y valorados, pero cuando se trata de nosotros, del proyecto más importante de nuestra vida, lo posponemos, lo aplazamos para la semana que viene, para el mes que viene, para el año que viene y a veces hasta para la vida que viene, como si tuviéramos más.

¿Verdad que si tu jefe te pide que entres a trabajar a las nueve de la mañana, estás a las nueve de la mañana puntual, o si necesita un informe para el martes, tú lo tienes terminado para el martes? ¿Acaso cuando suena el despertador el lunes decides que ya empezarás a trabajar la próxima semana y que esta mejor te quedas en casa? Ni siquiera te lo planteas, ¿a que no? Entonces, ¿por qué los compromisos y acuerdos que tienes contigo los rompes constantemente? Piénsalo, ¿con quién, aparte de ti, eres capaz de no cumplir con los compromisos? ¿Quizá con personas a las que no respetas? Y tú, ¿estás entre ellas?

Seguro que para hacerle el informe a tu jefe eres capaz de pasarte la noche en vela sin dormir, pero para cuidarte no encuentras tiempo. ¿No te parece que ya es hora de empezar a respetarte y actuar como si fueras candidato a ocupar el puesto más importante de tu vida? Hazte un favor y esfuérate un poquito en ti, te lo

agradecerás porque, cuando te cuidas, te sientes en compromiso y eso fortalece la relación que tienes contigo mismo. Es como cuando trabajamos en una empresa que nos cuida, eso crea un sentimiento de pertenencia haciendo que nos identifiquemos con la compañía, y como consecuencia nos comprometemos y damos más de nosotros.

Será necesario marcarse una disciplina con objetivos a corto plazo, serán metas sencillas, pero llevadas a cabo con un adiestramiento militar porque, cumplir pequeños compromisos diarios, a pesar de las resistencias que tenemos, nos empodera y nos ayuda a reparar la autotraición y a reconstruir la autoestima y el autoconcepto. Será el mismo compromiso con el que vamos a trabajar a diario, aunque cueste, a menudo a regañadientes.



---

**Ahora tu propósito debe ser lo más importante de tu vida.**

---

Como cualquier plan de acción, el objetivo debe ser claro y específico, deberá ser medible para evaluar el progreso que estamos haciendo y también factible de alcanzar, en esta etapa no debemos comprometernos con grandes metas pues las recaídas estarán presentes y debemos contar con ello.

Lo primero es saber adónde te diriges, qué quieres conseguir. En este caso, el objetivo principal será cuidarte tanto física como emocionalmente.

### **Construye una red de apoyo con personas refugio**

En soledad, el ser humano es tremendamente vulnerable, el miedo aumenta cuando uno se siente solo, por eso es importante construir una red de apoyo sólida, porque la recuperación no puede darse en el aislamiento. Las relaciones humanas nos impulsan a crecer como personas, cuando nos sentimos solos tenemos un estado de ánimo precario. Tener amigos es un factor de bienestar.

En el momento en que comiences a poner palabras al abuso, serán muchos los que desaparezcan o prefieran no escucharte, y es que todavía hay miedo e ignorancia sobre ello. Cuando tus familiares y amigos dudan de la gravedad del maltrato al que estás siendo sometido, te sientes completamente incomprendido y la soledad te arrolla, por eso es crucial que no te aísles, necesitas validar tu historia y expresarla con detalle. No estás solo, hay miles de personas ahí fuera que están atravesando tu misma situación, cuando escuches sus experiencias, entenderás que no estás loco.

Algo que nos da sentido es la comunidad en la que socializamos, los vínculos y los lazos que creamos con los demás, la red de apoyo que nos sostiene. La comunidad puede devolverte este sentido de valía que has perdido estando en el vínculo traumático, y, además, es un arma de protección contra el abuso, ya que te da identidad y al sentirte sostenido es menos probable que caigas en la dependencia emocional.

**Mantén vivos los lazos que te unen a esas personas refugio porque te permitirán apoyarte en ellas siempre que lo necesites.**



Debido a la lealtad irracional hacia el abusador y por la vergüenza que sientes, se te hará muy difícil hablar del abuso, por eso es el momento de rodearte de personas que validen lo que te está pasando y sepan ofrecerte apoyo, de gente bonita junto a la cual será más fácil encontrar el valor para contar la verdad. Haz una lista de cuatro o cinco personas —o dos también vale— que tengan un gran significado para ti y con las que te sientas cuidado, personas que crean en ti, que te aporten calma y te permitan derrumbarte las veces que sean necesarias y aléjate de quienes te culpan o invalidan tu dolor, de lo contrario seguirás sintiéndote victimizado. Cuéntales lo que te está ocurriendo, cómo te sientes y qué necesitas, diles que quizá durante unos meses tendrás que tirar de ellas. A mí me funcionó, me ayudó construir una tribu de gente maravillosa para poder llegar a un equilibrio entre pasar tiempo a solas y en compañía.

También te puede ayudar conocer a personas que están intentando superar la misma historia que tú, ahí podrás sentirte entendido, encontrarás consuelo y verás que no estás solo, serás parte, como una manada que lucha unida en la batalla para

sobrevivir. Acércate a personas que ya sea por su sensibilidad y empatía, ya sea porque han tenido una vivencia similar a la tuya, puedan entenderte.

### **Confía en tu intuición**

Estamos demasiado acostumbrados a focalizar la atención en aquellas cosas que la mente desea, vivimos en una sociedad basada en conseguir y en controlar, nos obcecamos en alcanzar aquello externo que creemos nos dará la felicidad: una relación, éxito profesional, económico... y dirigimos nuestros pasos desde una mirada obsesiva y descontrolada hacia ello como pollos sin cabeza, sin percatarnos de lo que perdemos en el camino, sin ser conscientes del altísimo precio que a veces pagamos por ello.

Todas las decisiones que tomamos están basadas en creencias inculcadas y que, además, suelen ser limitantes, porque tan solo hacemos caso a la mente racional.

---

**Por increíble que te parezca, tu intuición siempre se las arreglará para ayudarte a encontrar el camino si decides escucharla, es perseverante. Está en ti reconocer cómo lo hace.**

---



Mientras estabas en la relación abusiva, recordarás ocasiones en las que te sentías confundido, no sabías qué estaba ocurriendo, pero algo te decía que ahí no era, ¿verdad? Bien, pues ese algo era tu intuición que intentaba avisarte y alejarte de ese lugar dañino. Por eso es sumamente importante que intentes hacer memoria y recordar todos esos momentos en los que la intuición intentaba alertarte y tú la ignorabas, porque ahí está la clave para entender cómo se comunica contigo. Recopila esa información y reflexiona, ¿en qué idioma te habla, a través del cuerpo, de malestar emocional, de enfermedades? Esas alarmas son tu salvavidas en un océano bravo avisando de que el barco se hunde, debes aprender a integrarlas como un importante sistema de protección, como la alarma de tu hogar cuando te avisa si alguien extraño entra. Son lecciones de vida para protegerte, son tu tierra firme sobre la cual construir tu identidad.

Cuanto más escuches a tu intuición y actúes según te dicta, más fácil te será darte cuenta del valor que tiene. Es tu gran aliada y te ayudará a reconstruir la confianza en ti.

### ***¿Cómo diferenciar cuando habla la mente o la intuición?***

La primera te va a dar razones de peso del porqué y el para qué; te habla con palabras. La segunda no tiene un porqué o un para qué, sientes que es por ahí, pero no sabes cómo has llegado a esa conclusión.



**La mente se escucha, la intuición se siente.**

¿Recuerdas cómo el tiempo que Celia había estado sometida al incesante refuerzo intermitente le había provocado un estado de ansiedad y angustia que derivó en depresión y varias enfermedades autoinmunes?

Resulta que la mente a veces no sabe identificar lo que nos hace mal, hay mentiras y manipulaciones tan sutiles que las pasa por alto, o también porque, como siempre digo, la mente te miente, te dirá que eres fuerte o que no es para tanto. También ocurre que, aun viéndolo, nos negamos a reconocerlo por miedo a perder «lo bueno» que esa relación nos aporta. Por eso es importantísimo que aprendas a escuchar a tu cuerpo, porque tu intuición también se comunica a través de él. Tus sensaciones corporales te van a señalar cuándo una persona o una situación no te hacen bien.

***El cuerpo te habla, aprende a escucharlo, es parte de tu intuición***

El abuso emocional que recibes puede manifestarse en tu cuerpo en forma de agotamiento o cansancio crónico, falta de energía, insomnio, migrañas, contracturas, dolores musculares, estomacales y articulares, y un sinfín de malestares, llegando incluso a brotar en

enfermedades autoinmunes en las que tus propias defensas atacan tu organismo. Tendrás que hacer una reflexión y muchas preguntas: ¿cómo ha cambiado tu cuerpo desde que te relacionas con esa persona?, ¿cómo es tu sueño, duermes bien, te despiertas a menudo?, ¿sientes que estás en hipervigilancia?, ¿tu relación con la comida ha cambiado?, ¿te sientes cansado o sin energía?, ¿estás enfermo habitualmente?, ¿estás irritado más de lo habitual?... Anota todo esto en tu Diario.

Parece que el maltrato emocional no tiene secuelas físicas, pero nada más lejos de la realidad. El cuerpo de las víctimas de este abuso, tarde o temprano, termina doliendo del mismo modo e incluso enfermando. Tómallo como un aviso.

---

**El cuerpo es un templo sabio que te protege, no lo descuides, escúchalo, él es tu brújula.**

---



El cuerpo tiene su propio lenguaje, no te va a hablar directamente, por eso es muy importante aprender a escucharlo, porque te aseguro que ese sí es leal a lo que te sucede, ese sí sabe lo que puedes o no permitir y soportar. La mente intenta defenderse del abuso desde el inconsciente y será el ego el que te secuestre replicando dinámicas infantiles no resueltas que te hacen entrar en



un bucle incesante de sufrimiento porque es la forma en la que aprendiste a defenderte. Esto te llevará a la frustración y a emociones como la vergüenza o la culpa que se instalarán en ti, dificultando la salida del vínculo traumático.

Te propongo un ejercicio diario muy sencillo que puedes hacer para aprender a conectar y escuchar a tu cuerpo:



- *Siéntate como si fueras a meditar, toma una posición en la que tu espalda esté recta, aunque no tensa, y cierra los ojos.*
- *Comienza focalizando tu atención en la respiración: toma aire por la nariz y expúlsalo también por la nariz. Sigue el movimiento de entrada y salida prestando mucha atención.*
- *Cuando inspires, siente cómo el aire que entra roza la parte superior de las fosas nasales, es un leve toque, y continúa su camino hacia los pulmones atravesando la garganta.*
- *Retén por unos segundos el aire en el pecho.*
- *Cuando expires, siente cómo el aire, algo más caliente, hace el recorrido inverso atravesando la garganta, rozando*

*levemente los orificios de las fosas nasales hasta ser expulsado.*

- *Repite este movimiento diez veces focalizando toda tu atención en cómo entra y sale el aire a tu cuerpo. Si pierdes la atención en algún momento, no te preocupes, simplemente vuelve a focalizarla en tu respiración y sigue adelante con tu meditación.*
- *Ahora vas a imaginar un escáner atravesando el cuerpo, desde la planta de los pies hasta la coronilla, lentamente vas escaneando todas y cada una de las partes que vas encontrando del cuerpo: planta del pie, dedos, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos, pelvis, abdomen, pecho, brazos, espalda, codos, hombro, cuello, garganta, barbilla, boca, nariz, orejas, ojos, cabeza, etc.*
- *Vas a detenerte en cada parte y vas a observar qué forma tiene, su color, su dimensión, y vas a preguntarle cómo está y si hay algo que quiere decirte.*
- *Sigue manteniendo los ojos cerrados y si hay alguna parte del cuerpo que esté molesta y necesite hacer algún movimiento, hazlo: ¿hay alguna tensión, dolor, tirantez o calor? Date libertad y permite que se exprese, abre y cierra las manos, abre la boca, destensa tu mandíbula y deja salir*

*el sonido que venga, bosteza si lo necesitas. Deja que el cuerpo se exprese. ¿Sientes que está relajado o tenso?*

En la medida que vayas avanzando en tu día a día en esta meditación, puedes incluir músculos, huesos y órganos: aparato reproductor, intestino, páncreas, riñones, estómago, hígado, corazón y pulmones.

Con esta sencilla meditación observarás partes de ti en las que habitualmente no reparas y tienes olvidadas. Integrarlas y darlas un lugar te facilitará la conexión y la comunicación con el cuerpo.

Una vez que aprendas a escucharlo, será un potentísimo aliado a la hora de cuidarte y de tomar decisiones acertadas que te llevarán a florecer desde lo que eres y lo que necesitas y no a marchitarte en lugares podridos en los que jamás podrás brillar.

### **Haz ejercicio, muévete**

Ya sé que es una de las típicas frases que están en boca de todos los que damos consejos sobre salud y también sé que te la habrás dicho a ti mismo cientos de ocasiones sin resultados, pero esta vez tienes un propósito: desintoxicarte.

Cuando te explicaba las razones del por qué es tan importante mantener el contacto cero, te hablaba sobre el cortisol y de lo que sucede cuando los niveles en el cuerpo son demasiado altos, lo recuerdas, ¿verdad?, pues una de las formas de reducir estos niveles es practicando deporte, así que tómatelo como si fuera parte de tu medicación diaria para sanar. Además, liberas endorfinas, dopamina

y serotonina, las llamadas hormonas de la felicidad. No subestimes el poder de tener una rutina de ejercicio, ¿cuál?, la que prefieras, la que más te guste, lo importante es que adquieras ese hábito saludable, va a ser medicación para ti, te ayudará a despejar tu mente y a sentirte bien.

Hay actividades muy recomendables para conectar de nuevo contigo como la biodanza, que permite expresar emociones inconscientes y abrir la puerta a la liberación de procesos traumáticos. Practicar yoga puede ayudarte a fortalecer el cuerpo y la mente, y a estar en calma.

Si puedes realizar algo de ejercicio por la mañana, será ideal, pues la rutina que creas nada más despertarte influirá en cómo te sientas a lo largo del día. Si debido a tus horarios y compromisos no es viable, tómate al menos un espacio de tiempo para desayunar tranquilo, ir caminando hacia el trabajo o escuchar música que te haga sentir bien.

## **Respetar tus horas de sueño**

El sueño es clave para tu salud física y mental, el cerebro se limpia. Dormir al menos siete horas debe ser el objetivo principal que has de conseguir cuanto antes. La falta de sueño está relacionada con la depresión, crea ansiedad e irritabilidad y afecta a tu autoestima y a tu capacidad para tomar decisiones, entre otras consecuencias.

Es cierto que cuando sufrimos estrés postraumático, tenemos dificultades para conciliar el sueño y es habitual tener despertares nocturnos, por eso es importante desarrollar rutinas, para una buena higiene del sueño. Debemos poner especial cuidado en los hábitos

que tenemos antes de acostarnos. Solemos resolver un montón de problemas antes de meternos en la cama y, aunque no lo notemos, nos genera un estado de alerta brutal: el uso del móvil, la televisión y sobre todo de redes sociales influye también en la calidad del sueño.

Intenta limitar su uso al menos una hora antes de irte a dormir. Evitar el café y el alcohol, tomar un baño y darte un masaje o acurrucarte junto a tu mascota, leer o escuchar música relajante son pequeñas rutinas que influirán en una mejor calidad del sueño.

### **Cuida lo que consumes**

No hay nada en este mundo que nos pueda hacer más daño que los propios pensamientos y estos dependen de cómo los nutrimos.

Para regular el sistema nervioso tendrás que dar mucha importancia a lo que consumes, y no hablo únicamente de la alimentación, también debes tener especial cuidado con lo que ves en televisión, lo que lees, la música que escuchas, las personas que dejas entrar a tu mundo, etc. Cuida tus pensamientos y da espacio a personas y entornos saludables.

Deja de exponerte a información negativa e innecesaria, aumenta inconscientemente tu estrés y estado de ansiedad. Esto implica guerras, violencia, también evita ambientes donde son habituales las críticas y los cotilleos.

Aliméntate de comida real, evita cualquier procesado y consume alimentos antiinflamatorios, no te imaginas la importancia que tiene para el cerebro lo que consumes.

Solemos comer según las emociones que sentimos sin ser conscientes de lo que ello supone y de cómo afectará a nuestro estado de ánimo, a la capacidad de pensar, al sueño y al nivel de energía que tenemos. No existirá un verdadero cuidado de la salud mental si no cuidamos el cuerpo físico y viceversa.

### **Busca el silencio**

Tómate al menos quince minutos al día para estar en completo silencio, sin hacer nada que creas productivo, sin resolver problemas. Puedes simplemente sentarte y poner el foco en ti, en tu cuerpo, en cómo te encuentras, en cómo te sientes, en aquellas cosas que tienes para agradecer.

El silencio es una herramienta muy poderosa que tiene efectos regeneradores en el cerebro y que te va a permitir desconectar del ruido constante del mundo exterior. Recuerda que ahora necesitas poner foco en ti.

### **Contacta con la naturaleza**

Pasa al menos un cuarto de hora al día en la naturaleza expuesto al sol, al aire, a la lluvia. Toca los árboles, aprecia su textura, observa las flores, sus colores y olores y déjate sentir. Escucha los sonidos del viento y a los pájaros. La naturaleza devuelve el equilibrio al sistema nervioso.

La naturaleza puede ser un espacio de sanación y autodescubrimiento. Hay una terapia japonesa llamada *Shinrin-yoku* o «baño de bosque» que consiste en sumergirse conscientemente

en la naturaleza poniendo la atención plena en los sonidos, olores y texturas del bosque. Es una inmersión sensorial que favorece la relajación profunda y te ayuda a reducir la ansiedad y a restaurar el equilibrio emocional.

Si vives en una ciudad, acércate a un parque o zona verde; y si tienes la posibilidad de andar descalzo, hazlo. Es una maravillosa forma de reconectar contigo.

Cultiva plantas, la jardinería es una actividad terapéutica que te conecta con el ciclo de la vida.

Si tienes posibilidad, pasea cerca de ríos, de lagos o del mar, el sonido del agua en movimiento tiene un efecto calmante y puede inducir un estado meditativo, lo cual es beneficioso para lidiar con las secuelas del abuso emocional. Sumerge los pies en el agua y camina descalzo sobre la arena de la playa, reduce la ansiedad.

### **Activa la zona lógica del cerebro**

Cuando te sientas abrumado por la emoción, cuando tu cuerpo esté secuestrado por el dolor emocional, una buena herramienta para esos momentos de gran barullo mental es hacer ejercicios para activar la zona lógica de tu hemisferio izquierdo, te ayudará a salir del bucle. A mí me viene bien hacer ejercicios que impliquen concentración mental, cuentas, números, me sacan del ruido mental que tanto daño me hace.

Hay que activar la parte ejecutiva, son válidos ejercicios de agilidad mental, resolver rompecabezas de lógica, como sudokus o crucigramas, o participar en juegos que requieren planificación y estrategia, como el ajedrez o juegos de mesa.

## **Medita**

Te ayudará a estar presente y poner foco en ti. La disciplina en esta práctica es un regalo que te cambiará la vida, créeme, te sentirás más seguro y te será más fácil darte cuenta cuando algo no vaya bien.

Comenzar a meditar no es fácil, al principio conectarás con el profundo caos de tu mente, los pensamientos te desbordarán y te será imposible concentrarte, pero no desesperes, es normal que esto suceda al principio, no es otra cosa que la mente descontrolada. Ocurre como cuando comienzas a hacer ejercicio físico por primera vez, te sientes incapaz, el cuerpo te duele y tienes agujetas, al principio con unos minutos te sientes exhausto, pero poco a poco, con disciplina, cada día un poquito, empiezas a incorporar en tu vida un hábito que te genera bienestar. Meditar es el deporte que la mente necesita y hay técnicas de respiración que te pueden ayudar a comenzar.

Puedes probar con meditaciones guiadas que encontrarás en aplicaciones gratuitas, también puedes elegir música o sonidos relajantes que te ayuden a reducir el estrés y a conectar contigo mismo. Y hay centros de meditación con instructores que te pueden enseñar cómo practicar esta disciplina.

**Elegir pequeñas acciones de autocuidado diario puede tener un efecto profundo en tu vida. La química de tu cuerpo está en tus manos.**





Volviendo al plan, cuando comiences con él, es posible que sientas que no estás preparado. No te preocupes, no eres flojo, ni un fracasado ni eres incapaz de lograr disciplina. Lo que ocurre es que estás agotado física y mentalmente, y llevar a cabo un plan de autocuidado es más fácil desde la paz mental, esa que por ahora no tienes, pero que a la vez conseguirás en la medida que vayas logrando ejecutar dicho plan.

Tu prioridad ahora es llegar a la orilla, respeta tus tiempos, puedes ir adaptando la intensidad de cada acción en la medida que te sientas con fuerza, recuerda que cumplir con pequeñas promesas que te haces fortalecerá la relación que tienes contigo mismo y, cuando menos te lo esperes, te verás con más energía.

### **Pon límites**

Quizá me digas: «Yo sé poner límites, sé decir no, lo que pasa es que la gente se los salta». Y es cierto que vas a encontrarte con personas que no toleran que les pongan límites, personas que invaden y que no respetan a los demás, pero creo que el concepto límites no lo tenemos del todo claro.

Los límites no pueden ser hacia afuera por la sencilla razón de que es precisamente ahí donde perdemos el control, los límites más importantes que tienes que aprender a poner son contigo mismo, los

**límites internos.** El problema es que tú te saltas tus propios límites y luego te quejas de que son los demás los insensatos, otra vez poniendo tu responsabilidad fuera, y es una pena porque, sin ser consciente, pierdes tu poder y te conviertes en un títere a merced de personas abusivas.

«Es que se los pongo y se los salta», ¿qué hago?». Es la excusa perfecta para no hacerte cargo de tus propios límites. Pues bien, hasta ahora has dicho no con la boca pequeña y eso no son límites, eso es jugar a ver si consigues que te respeten.

El único control que tienes es sobre ti mismo, cuanto más claro lo tengas, más te apropias de tu responsabilidad y más poder recuperas. A medida que te comprometes con tu recuperación, algo mágico ocurre en tu interior, en tu autoconfianza, en tu autoestima y tu autoconcepto.

---

**Mientras depositas la esperanza en el afuera, tu  
confianza está vendida.**

---



Ponerte límites internos y actuar según ellos te ayudará a recuperar tu integridad, la cual abandonaste para permanecer al lado de esa persona que abusó de ti. Así es como te traicionaste.

Te propongo un ejercicio que te permitirá identificar mejor tus límites, sabiendo qué necesitas, qué te daña y qué aspectos estás dispuesto a trabajar sin que ello te lastime. Es válido para cualquier área importante y significativa de tu vida como puede ser una relación de pareja, un trabajo, amistades... Pondremos como ejemplo la relación de pareja. Haz una lista con tres columnas:



- *En la primera anotarás las cualidades que debe tener esa persona para que sea tu pareja, cualidades que son innegociables en lo intelectual, emocional, espiritual..., y en cualquier aspecto que para ti sea importante y requisito indispensable.*
- *En la segunda anotarás cualidades que no te gustan, pero que estás dispuesto a soportar porque no afectan a tu equilibrio emocional.*
- *En la tercera, aquellos aspectos que lo invalidan y que de ninguna manera deberías aceptar, esos que van en contra de tus valores, que afectan a tu dignidad e integridad y te desequilibran emocionalmente. Esta será la lista **de tus no negociables**. Reflexiona sobre qué son aquellas cosas que permitiste en algún momento y te hicieron mucho daño, situaciones en las que te lastimaron y te faltaron al respeto.*

1

2

3

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Este es el momento en el que debes llegar a acuerdos contigo y establecer límites internos que te mantengan a salvo. Al igual que hacen las personas abusivas, es posible que intentes sabotearlos,

manipulándote a ti mismo con excusas y justificaciones para saltártelos. Estás tan acostumbrado a hacerlo que si te observas detenidamente y eres honesto, puede que hasta te pilles chantajeándote. No te rindas, reconocer que te autosaboteas y poner conciencia es el primer paso para cambiarlo.

**Para recuperar el autorrespeto debes serte fiel. Los límites crean respeto, nadie respeta a quien permite que abusen de él.**



### **Reconoce tus logros**

Celebra los avances: los grandes y los pequeños, empezarás a darte cuenta de que aquello que tanto temías, aquello que te tenía bloqueado en la relación, ya no tiene poder sobre ti. Estás enfocado en sobrevivir y como resultado estás recuperando tu seguridad y autonomía.

Cada noche antes de dormir, escribe algo positivo, un hecho o un simple gesto por los que te sientas agradecido, puede ser algo que hayas logrado o que te haya inspirado, te ayudará a visibilizar tu progreso y a recordarte lo lejos que estás llegando.

No esperes a alcanzar metas gigantes para darte una palmada en la espalda. Reconoce y celebra cada movimiento que te acerca a donde quieres estar.

Conviértete en tu propio fan, no seas tan duro contigo mismo, cada paso, por pequeño que parezca, es un avance hacia tu recuperación. Reconoce tu esfuerzo, incluso los días difíciles, cuando solo te mantienes en pie, cuentan como logros.

Y celebra que hay momentos en tu día en los que eres capaz de disfrutar. Siente gratitud, estás avanzando y puedes observar tus miedos desde otro lugar.

### **Cuida de tu niño interior**

Hay un ejercicio que me gusta practicar con las personas que confían en mí para acompañarlos en su proceso terapéutico y que me aplico a mí misma porque me parece milagroso: Obsérvate con cinco, seis o siete años. ¿Cómo eres, cómo es tu mirada, tu semblante, sonríes o estás triste?, ¿qué es lo que sientes?, ¿te ves seguro, acompañado y cuidado o por el contrario estás solo y abandonado? ¿Qué necesita ese niño, qué anhela?

Imagina que se encuentra en su habitación, esperando que un adulto entre y le dé eso que necesitaba y no recibió: ¿Amor, comprensión, seguridad? ¿Necesita sentir que es válido, que es merecedor de amor, que no tiene que ser perfecto?

Es a este niño a quien tienes que cuidar, esta es tu mayor y más importante responsabilidad, este niño está a tu cargo. ¿Vas a dejar que alguien le haga daño o vas a alejarte y poner límites?

Entra a esa habitación y, con mucho cuidado y cariño, siéntate frente a él, míralo con ternura y tiéndele la mano, valida las emociones que siente y que fueron ignoradas o reprimidas, dale la seguridad que no tuvo. Hazle saber que estás aquí para cuidarlo. Dile: «Yo te veo, te cuido, te protejo, te defiendo y me hago cargo de ti. Te prometo que nunca más estarás solo».

Pon una foto de cuando eras pequeño en tu salvapantallas del móvil, lleva contigo a ese pequeño, el adulto que eres hoy debe protegerlo, hazte cargo de él, como un padre o una madre. Tienes que brindarle protección y amor incondicional. Si permites que alguien le haga daño, estarás traicionándolo y abandonándolo.

El propósito no es conseguir la independencia emocional, pues no existe, pero sí una autonomía que te permita cuidarte como una madre cuida a su bebé, dándole amor y protegiéndolo de elementos externos dañinos, enseñándole a caminar mientras le tiende la mano para apoyarse. Necesitas volver a sentirte digno y merecedor de amor, a traer de vuelta la calma como lo haría una madre o un padre, a ser abrazado, amado, y a cuidar los aspectos importantes para recuperar la calma, como el sueño, la alimentación, la conexión con tu cuerpo. Es una tarea parecida a la que hacen los padres hasta llegar a emanciparnos, cuando nos vamos de la casa familiar para vivir por nuestra cuenta. Estamos convencidos de que podemos mantenernos nosotros solos, sabemos que tenemos valor para conseguir un trabajo, confiamos en nuestras habilidades para afrontar situaciones adversas.

No debes obviar que un disminuido emocional ha pasado por tu vida y ha arrasado con todo, date tiempo, cuídate como si cuidarás a

tu hijo en una situación similar. Es momento de ser compasivo a la vez que firme contigo mismo.

### **Sé amable con tu yo futuro**

Si piensas en ti dentro de diez años, ¿cómo te ves? Obsérvate bien, ¿es tu cuerpo el reflejo de lo que hoy eres?, ¿cómo es tu salud mental, te cuidas, sonríes o te ves triste?, ¿cómo es tu vida, estás satisfecho? Si tuvieras la posibilidad de cambiar algo, ¿qué podrías hacer para que tu yo futuro se sintiera agradecido? Pregúntate qué necesita tu yo futuro de tu yo presente.

Cuidarte ahora es la única forma de que el día de mañana tengas una buena vida, no subestimes todo lo que eres capaz de hacer por ti, toda esa capacidad de esfuerzo que tienes para ayudar a los demás debes ponerla a tu servicio. Es necesario llegar a acuerdos contigo y cumplirlos para que ese yo futuro no se sienta traicionado y abandonado.

Deja que tu yo futuro te escriba una carta en la que te pida lo que necesita de ti ahora. El presente es el único lugar en el que puedes cambiar las cosas.

### **TENDER LA MANO**

¿Y si no soy yo quien está viviendo esta situación? ¿Y si me doy cuenta de que alguien cercano a mí está inmerso en una relación abusiva? ¿Qué puedo hacer?



En ocasiones, cuando alguien nos cuenta que está siendo víctima de abuso emocional, no sabemos cómo afrontarlo, es habitual que nos entren las prisas y queramos empujar a esa persona como si de un cohete se tratara para que salga de ese lugar lo más rápido posible, llegamos a enfadarnos y hasta indignarnos si no sigue nuestros consejos. Como si fuera tan fácil, ¿verdad? Pero si has llegado hasta aquí, sabrás que no lo es.

Las personas que están dentro de una relación abusiva no es que no sepan que deben salir de ahí, lo que sucede es que pierden el control de sí mismas y olvidan el camino de vuelta a casa. Y cuando alguien está perdido, asustado y desorientado no necesita que le griten: «por ahí no es», sino que se sienten a su lado y le tiendan la mano para que, cuando esté preparado, tenga un sostén en el que impulsarse.

Lo que una víctima necesita es que tengas empatía, que la empujes a la vida suavemente, que comprendas que quizá no está lista aún para atravesar el duro desierto porque el miedo la paraliza, por eso necesita confiar en ti, sin presiones.

¿Qué puedes hacer para ser esa persona que ayuda a su amigo, a su hermana, a su compañero, a recordar el camino de vuelta a casa?:

— **No juzgues.** Es muy importante que se sienta escuchada y que validas sus sentimientos. Trata de transmitirle que tiene tu apoyo incondicional y que quieres ayudarla, respetando sus decisiones y a su ritmo. Hazle sentir confianza en sí misma, reconoce sus fortalezas y el esfuerzo que está haciendo y recuérdale que es

normal sentirse así al soportar una situación tan complicada y estresante.

— **Apoya su autocuidado**, acompáñala a pasear y a realizar actividades que influyan en su bienestar, ayúdala a recuperar el contacto con el exterior, pues es probable que se haya aislado y perdido la comunicación con personas que pueden apoyarla. Hazle saber que no está sola, comparte con ella libros y material sobre lo que le está ocurriendo y anímala a buscar ayuda profesional.

— **Sé su referente** cuando necesite desahogarse. Apoyarla desde el respeto hará que cuando necesite un espacio de reflexión, acuda a ti. Además, cuando decida romper el contacto con el abusador, le será más fácil, ya que sentirá que tiene alguien en quien apoyarse.

— **Evita frases** como «ya sabías cómo era, si le conoces para qué vuelves con él/ella, ya te lo dije»...

— **Apoya con frases** como «no es tu culpa, tú no has hecho nada para merecer esto, no estás solo, mereces una vida libre y feliz, ¿cómo puedo ayudarte?, ¿qué necesitas?»...

— **Sé paciente.** Una persona que es víctima de abuso emocional puede tardar tiempo en reconocerlo, y aún más en tomar la decisión definitiva para salir de ahí, el poder tomar conciencia y nombrarlo es el primer paso. Recuerda que la recuperación podría llevar uno o dos años



## Diario de reflexión



- *¿Tú quién eras antes de esa relación o situación de abuso? Cómo te describirías antes de comenzarla: qué te gustaba hacer, qué aficiones tenías, cómo era la relación con tus amigos, qué cosas compartías con ellos.*

---

---

---

---

- *Busca dentro de ti un pedacito de esperanza, recuerda quién eras y el amor que habitaba en ti: un ratito cada día, como si tomaras un café con un viejo amigo recordando anécdotas pasadas, curando las heridas, hasta que las alas vuelvan a estar fuertes para desplegarse y puedan volver a volar.*

- *Para ello, he creado algunas preguntas que invitan a profundizar en ti y que pueden ayudarte a reconectar con esa parte de ti que sientes que has perdido: Visualízalo en tu mente y escríbelo.*
- *¿Qué te hace estar en calma? Piensa en un lugar, un sonido, un olor, un color, una canción y una persona que te aporten tranquilidad.*

.....

.....

.....

.....

- *¿Tienes algún recuerdo de tu niñez en el que te sentiste seguro y amado incondicionalmente?*

.....

.....

.....

.....

- *Si tuvieras la oportunidad de volver a revivir un momento de tu vida, ¿cuál sería?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Hay algo que siempre has querido hacer, pero no te atreves? Si no tuvieras miedo, ¿qué harías?*

.....

.....

.....

.....

- *Si pudieras volver atrás en el tiempo, ¿a quién visitarías y qué le dirías?*

.....

.....

.....

.....

- *Si pudieras comenzar de cero, ¿qué harías?*

.....

.....

.....

.....

- *Enumera dos logros que hayas conseguido y por los que te sientas orgulloso.*

.....

.....

.....

.....

- *Si pudieras dejar huella, un legado al mundo, ¿qué te gustaría aportar?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Qué te impide ser la mejor versión de ti mismo?*

.....

.....

.....

.....

- *¿A quién acudirías si tuvieras que pedir un consejo de vida o muerte?*

.....

.....

.....

.....

- *¿De qué te sientes más agradecido en la vida?*

.....

.....

.....

.....

- *¿Qué te motiva a levantarte cada mañana?*

.....

.....

.....

.....





# 9

## EL AMOR QUE ME DEBÍA

### DEJAR A UN LADO LAS ANSIAS DE REVANCHA

¿Pasado o futuro? Hay momentos en la vida en que todos necesitamos cuestionarnos hacia dónde queremos dirigir nuestros pasos. Podemos aferrarnos al pasado esperando ser compensados con el riesgo de que eso nos destruya o podemos trabajar en nosotros con la mirada hacia delante y con la esperanza de que eso nos fortalezca.

El pasado no se puede cambiar, pero sí se puede transformar, puede dejar marcas imborrables, marcas que te acompañarán de por vida, pero marcas que, si aprendes a cicatrizar, serán tus aliadas recordándote donde NO debes volver nunca más. El futuro suele darnos miedo porque es un misterio, pero te aseguro que, si pones tu energía en movimiento para favorecer tu recuperación, tu corazón volverá a latir como ya no recordabas.

No me gusta utilizar la palabra perdón cuando trato casos de relaciones abusivas, pero hay un perdón necesario para seguir adelante: el perdón a uno mismo.

---

**Perdonarte es mirarte con compasión y abrazar lo que sucedió, dejando de reprocharte por qué lo permitiste, por qué no hiciste algo, por qué volviste a ese lugar una y otra vez, por qué teniendo la salida delante de tus narices, escogiste otros caminos.**

---



Es abrazar la vergüenza que sientes de ti mismo, es perdonar a todas esas versiones pasadas que no sabían lo que hoy sabes, que no tenían los recursos y la fuerza que hoy tienes, es reconocer que te heriste y te traicionaste, es soltar la mochila y liberar la deuda contigo, porque entendiste que la rabia nunca hace justicia.

Ojalá aprendas a mirar con compasión a esa persona que fuiste.

La palabra perdonar viene del latín *perdonare*. Uno de sus significados es 'librar de una deuda', y quiero utilizarlo para mostrarte algo: cuando siento que alguien tiene una deuda conmigo, que me debe algo, inconscientemente creo un vínculo con esa persona, le doy un espacio en el que espero el pago de una «obligación». Las personas empáticas esperamos una reparación a través del reconocimiento del daño, pero con una persona narcisista, esta deuda pendiente jamás será satisfecha y te colocará en el mismo lugar de indefensión en el cual aprendiste a vivir mientras estabas en la relación, con sentimientos de tristeza y rabia, por lo tanto, esa persona seguirá teniendo poder en tu vida y en tus

emociones. El perdón en el que yo creo no es otra cosa que darte el permiso de librar a esa persona de la deuda, no porque lo merezca o porque hayas trascendido espiritualmente, sino porque te mereces vivir libre de rabia.

Antes de seguir adelante me gustaría que tuvieses algo muy claro: perdonar o librar de la deuda a esa persona no es requisito indispensable para recuperarte del abuso, y, en el caso de que no quieras o no puedas hacerlo, jamás debes sentirte culpable; no dejes que nadie lo utilice para confundirte. Hay quien está en contra de ello y tiene sentido, especialmente cuando esa persona te ha dejado cicatrices profundas difícilmente reparables, y recomiendo no intentarlo, sobre todo si aún existe una mínima posibilidad de volver con el abusador.



**Librar de la deuda al otro se siente en la distancia, es un billete de ida a un lugar en el que recuperas lo que te pertenece y sin posibilidad de vuelta.**

Aunque para mí ha sido reparador habitar este lugar, no son normas universales a seguir por todas las personas que han sido abusadas, es lo que me ha servido para recuperar mi paz interior,

porque perderme en la rabia implicaba dejar estancadas la culpa y la vergüenza, y algunas emociones son como el agua: cuando se estancan, se pudren.

Me di cuenta de que si quería trascender de mi historia, si quería volver a amar la vida, tenía que aprender a soltar las ansias de revancha como parte de mi propia recuperación. No porque fuera lo correcto o porque me hiciera sentir mejor persona, sino porque fue el mayor regalo que me hice, y créeme, después de todo, me lo merecía. Pero, por favor, no des por hecho que este es «el camino», cuestionalo, ordena tus vivencias y emociones, reflexiona y saca tus propias conclusiones desde tu pensamiento crítico. Recuerda siempre que tu único maestro eres tú.

### **PONER EL FOCO EN TI TE AYUDARÁ A SANAR MÁS RÁPIDAMENTE**

Comencé a sentir justicia en el preciso momento en el que por fin logré poner la mirada sobre mí. Mientras peleaba una batalla interna con esa persona, tenía el foco puesto en ella, y para sanar es requisito indispensable enfocarse en uno, al menos a mí me ayudó a sanar más rápidamente, así tuve más espacio para ocuparme de mis asuntos, de mis traumas, de aquello que me llevó a permanecer en esa relación.



---

**Se trata de limpiar la basura emocional para crear un espacio lo más grande posible donde construir tu sentido de paz.**

---

La mejor venganza, créeme, es no necesitar vengarte, porque el sufrimiento no termina con venganza y el rencor se alimenta del daño que nos hacemos los unos a los otros y pudre todo a su paso, incluso a uno mismo.

Librar de la deuda no es volver a ese lugar o con esa persona que te lastimó, ni tampoco es que te olvides de lo que sucedió y actúes como si nada hubiera ocurrido, o que tengas que desearle que le vaya bien. Librar de la deuda es alejarte de la persona que te dañó porque el que engaña, estafa y traiciona sabe lo que hace, pero entender que detrás de esa máscara de confianza se esconde una profunda inseguridad y una frágil autoestima que no es capaz de reconocer que tiene un problema, porque no sabe que lo tiene, te permite comprender desde un profundo alivio que ese abuso no está dirigido a ti, sino a lo que tú representas, entonces pones límites firmes y te alejas sin justificar el daño y la crueldad.

Sanamos cuando comprendemos que no hay nada que perdonar y que sí hay algo que aprender.

**Sanamos cuando dejamos de decirnos «me hicieron» y nos comprometemos con nosotros mismos a aprender**

**las lecciones necesarias para no permitir nunca más que  
«nos hagan».**



### **CICATRICES QUE CUENTAN HISTORIAS DE SUPERACIÓN**

No se trata de olvidar aquellos lugares donde fuiste herido, el olvido no existe, pero quedarte enredado en el dolor y el resentimiento sería traicionarte y permitir una nueva estafa. Ahora tienes una cicatriz que te recuerda dónde se derramó sangre, no debes olvidarte de quién te tiró por el precipicio, pero no puedes permitir que esa herida te haga olvidar cómo amar. Necesitas recordar lo que ocurrió, elegir avanzar y transformar aquello que te dañó para usarlo a tu favor porque ¿no querrás cargar el arma y disparar a cualquiera que, por error, te recuerde tus heridas pasadas, verdad? Se trata de aprender a confiar, esta vez con normas y límites diferentes, a poner barreras sanas ofreciendo tu confianza solo a aquellas personas que por sus acciones en el tiempo te demuestren su integridad.

No te merecías lo que te sucedió y tampoco te mereces permanecer condenado por ello.



---

**No permitas que tus heridas te transformen en alguien que no eres.**

---

Todos tenemos cicatrices, heridas que intentamos ocultar para impedir que nos vuelvan a hacer daño, pero la realidad es que pagamos un elevado precio por ello porque es imposible vivir sin marcas. Son las heridas las que moldean el mapa invisible de lo que somos, y lo único que puede sanarnos y salvarnos es elegir con conciencia y determinación en qué transformamos esas cicatrices, qué forma las damos, cómo las dibujamos, qué pincel y qué colores elegimos. De ahí la importancia de conocerse a uno mismo, la necesidad de realizar un camino de autodescubrimiento de la mano de un buen profesional que te acompañe a tomar conciencia de las heridas que cargas, averiguar cómo surgieron y qué es lo que hoy las hace sangrar.

En realidad, librar de la deuda no salva al otro, te salva a ti. Pasarte la vida rememorando cómo algunas personas no te trataron bien, quedarte anclado en el dolor y dejar que viva en ti, te hará perder la vida gota a gota, estarías permitiendo que esa persona siga abusando de ti, pero esta vez siendo tú tu propio verdugo. Por eso tienes que responsabilizarte, hacerte cargo y tomar una decisión: tu herida forma parte de tu historia, pero no puede determinar tu vida. Date la oportunidad de comenzar una nueva página. Haz que esa cicatriz cuente un relato de superación, no de rencor.

**La herida no es tu culpa, pero sí es tu responsabilidad  
cuidarte para no dejar huecos por los que se filtre el  
odio que todo lo pudre.**



Es posible que tras un profundo trabajo interno y la sensación de estar avanzando todavía haya momentos en los que aún sientas rabia y hasta tengas ganas de venganza que reparen tanto dolor. Es normal, no somos Buda, es un proceso que no aparece de la noche a la mañana y puede que tampoco para siempre, no te juzgues, eres un ser humano intentando sanar. Se trata de encontrar paz, no de exigirla, porque la exigencia está a años luz de la paz.

Te confieso que aún hay momentos en los que la rabia me visita y siento ganas de revancha y no por ello retrocedo en mi recuperación. A medida que integro como natural sentirme así, perduro menos tiempo en ese lugar. Al principio me retroalimentaba, dejaba a mi mente divagar al libre albedrío y me dormía entre tanto dolor. Ahora, cuando la rabia me visita, le abro la puerta, la miro, la invito a tomar un café rápido y vuelvo a poner el foco en mi propósito. Con esto te quiero decir: es natural enfadarse y es reparador darle espacio a la emoción cuando venga a visitarte porque forma parte de la historia que viviste y te avisa de dónde no debes volver.



Dejemos de condenar el enfado. La rabia, esa emoción que tiene tan mala prensa, es nuestra aliada si aprendemos a relacionarnos con ella, solo necesitamos aprender a escucharla sin reaccionar, a mirarla y darle voz porque nos trae mensajes que, si son escuchados, pueden salvarnos la vida.

Yo, que soy una persona sensible y empática, que tengo facilidad para ver en las profundidades de las personas, crecí justificando comportamientos abusivos, por eso mi enfado es una de las formas en la que mi intuición me avisa de que el camino del perdón requiere de límites y no implica reconciliación. Desde ahí me doy permiso para poner distancia de aquello que me daña y no está en mis manos cambiar.

### **ABRAZAR LOS MIEDOS ES LA MEJOR FORMA DE VENCERLOS**

El amor propio no es el amor a tus méritos, a tu valía por lo cosechado trabajando o a tus virtudes, no es el «amor» que recibimos de los demás en forma de elogios y admiración, y tampoco es proclamar a los cuatro vientos que me quiero y me acepto como soy. El amor propio es un viaje de autodescubrimiento, es un compromiso de cuidar de ti, proporcionarte el bienestar que mereces y nutrir tu alma, es ese amor incondicional en el que te acoges, como cuando maternas a un niño, es hacerte tu mejor amigo y reconocer plenamente quién eres, recordando que eres digno de lo hermoso que tiene la vida para ti.



---

**El mayor acto de amor que puedes hacer por ti mismo es conocerte y descubrir tus luces y tus sombras.**

---

En el camino de autodescubrimiento uno aprende que estamos hechos de luces y de sombras, que toda luz esconde sombras y aunque da mucho miedo adentrarse en ellas porque ahí es donde habitan nuestros miedos, no debes olvidarte que además de miedos, las sombras esconden tesoros invisibles. Que la luz es la que alumbramos el camino que recorreremos, pero son las sombras las que nos muestran quiénes somos, por eso es necesario habitarlas, para descubrir quiénes somos y lo que escondemos.

Para sanar, hay que dar espacio a nuestras sombras, honrar nuestros miedos y abrazar el dolor, darle un lugar a tu historia y a aquello que te sucedió, con cariño y respeto, pero teniendo cuidado de no hacerlo más grande que el amor que sientes por ti.

Te propongo una pequeña visualización que te ayudará a colocar ese dolor que te impide avanzar.



- *Cierra los ojos y visualiza tu cuerpo, tómate unos minutos para explorarlo y tomar conciencia de cómo es tu respiración.*
- *¿En qué parte del cuerpo se encontraría ese dolor? ¿En el pecho, el estómago, la cabeza o quizá en la garganta, la espalda o incluso en tu área sexual? Permítete explorar cualquier rincón del cuerpo, ¿en qué lugar se esconde esa emoción que tanto daño te hace?, ¿qué forma tiene?, ¿de qué color es?, ¿tiene algún movimiento?*

.....

.....

.....

.....

- *Colócalo frente a ti y deja que te hable, ¿quiere mostrarte algo?*

.....

.....

.....

.....

- *Hazle un hueco en esa parte del cuerpo en la que lo visualizaste, dale un pequeño espacio donde puedas reencontrarte con él solo en momentos puntuales. Al principio puede que sientas que necesitas ir a menudo a ese lugar, pero debes llegar a acuerdos contigo y ponerte límites. Se trata de que ese dolor se vaya convirtiendo en cicatriz, en una marca que aunque te acompañará de por vida, no ocupe tu vida.*

Cada vez que te sientas estancado o que alguna emoción te impida avanzar en tu recuperación, esta visualización te ayudará a colocar lo que aparece y da tanto miedo sostener. Hazlo con compasión, de a poquito, sin prisas, cuando llegue la rabia, la tristeza o la culpa, deja de luchar y dales el lugar.

Anótalo en tu Diario. El dolor, la forma, el color y lo que tú sientas irán cambiando, permítete sentir lo que venga, escúchalas un ratito, después sigue adelante. Se trata de darle espacios a la alegría y a lo nuevo cada vez más grandes y que esa cicatriz que forma parte de tu historia, ocupe un lugar que no arruine tu futuro y tu felicidad.



## EPÍLOGO

Querido lector:

La mayoría de la gente que me encuentro cree que el valor es ser capaz de arriesgar la vida, pero ser valiente es mucho más que eso. Muchas voces gritan que el sufrimiento es una elección, una decisión, pero está claro que esas voces nunca han estado en una relación de abuso, porque es un sufrimiento que te marca de por vida y que pocas almas pueden llegar a olvidar.

Yo creo que ser valiente es dar el paso para salir de ahí a pesar de no tener dónde sostenernos y aún con todas las dificultades que encontramos.

Cada vez estoy más convencida de que estamos creando una sociedad en la que potenciamos el consumismo mientras nos deshumanizamos, una sociedad que nos empuja a tener más y ser menos, donde idealizamos lo material y la habilidad para conseguirlo con la inmediatez del ya y del ahora, y rechazamos lo profundo y cualidades humanas como la sensibilidad.

Lo que está de moda es tener éxito, hacerse rico, ser *influencer* y tener cientos de miles de seguidores que te admiren a través de una pantalla en la que deslizar el dedo es adictivo, que nuestros hijos sean los mejores y destaquen... Aparentar tener una vida plena y maravillosa. Tenemos sueños muy materialistas y para lograrlos

necesitamos ser los mejores, competir y dar la zancada más grande. Y así es como contribuimos a que las personalidades narcisistas sean funcionales en el entorno.

Cuando tomé conciencia de que estaba siendo víctima de abuso emocional, no me lo podía creer. Dudé, me sentí culpable, me convencí de que cambiaría, de que yo podría ayudarle a comprender, y ante tanta locura, llegué a pensar que el único camino era desaparecer. Me sentía sola e incomprendida, y tardé casi dos años en salir de ahí. Fue muy difícil principalmente porque cuando estás dentro de la ecuación, es complicado descubrirles: el narcisista no es el psicópata que vemos en las películas, no es el anticristo, es una persona normal, o diría, casi mejor que normal: es carismático, encantador y generoso.

Me cuestioné hasta mi valía profesional: ¿cómo una psicóloga no se había dado cuenta de que tenía una relación con una personalidad abusiva? Imagínate la vergüenza que sentía en mi entorno profesional, comencé a sentirme una impostora y a plantearme dejar la profesión, sentía una profunda tristeza en el fondo de mi alma: si no me podía ayudar a mí misma, ¿cómo iba a acompañar a otros? Incluso entre mi familia y mis amigos me sentía una farsante: ¿qué iban a pensar de mí? Algo roto como una pierna se puede explicar, pero ¿cómo explicaba yo esto?

Vergüenza, esa es la emoción que siempre me ha acompañado, y, precisamente por eso, he decidido dejar de ocultarme y enfrentar mi miedo a ser criticada, a lo que vaya a pensar el colectivo profesional y a que algunas personas minimicen o desacrediten mis emociones.

Aún con miedo, he decidido exponerme, porque **NO ES MI CULPA** y porque **SÍ PASÓ**.

Con el transcurrir del tiempo, a medida que iba recuperándome, me di cuenta de que la propia experiencia de superación me había dado la oportunidad de aprender a amarme como jamás me imaginé podría hacerlo. Me di cuenta también de que podía hacer por mí aquello que hasta entonces había esperado de los demás. Pensé: «Ojalá hubiera sabido todo lo que hoy sé», y se me ocurrió escribir una especie de guía, como un GPS que identifique si me pierdo y recalculé la ruta rápidamente para salir de lugares donde no merezco estar, y entonces, «casualidades» de la vida, el universo me mandó un ángel en forma de editora llamada Isabel. Y así fue cómo comencé a dar forma a este libro.

Escribir estas páginas me ha dolido, me ha conectado con las experiencias de abuso que he vivido a lo largo de mi vida, y a la vez ha sido reparador porque me ha permitido nombrarlas e integrarlas, y eso es lo que hace que merezca la pena contarlo al mundo, siento que es sanador tener la oportunidad de transmitirlo.

Hoy me siento profundamente agradecida a esa mujer que fui, que a pesar de sentirse sola y rota siguió avanzando hasta encontrar el camino de vuelta a casa. Ya no soy la misma de antes, y, la verdad, no sé cómo pude estar tanto tiempo sin mí.

Para despedirme, quiero dirigirme especialmente a ti, que te pones de pie para aplaudir a otros que no han alcanzado ni la mitad de lo que tú has logrado: quiero recordarte que eres mucho más de lo que te ha ocurrido, que eres una persona extraordinaria y que lo estás haciendo muy bien. Créeme, has sido capaz de levantarte de tremendas caídas, eres la perfecta representación de fuerza y de valentía, porque nadie te preparó para todo lo que has tenido que

soportar y, aun así, has sabido encontrar la forma de seguir adelante.

**No te rindas nunca, tienes la fuerza para atravesar desiertos y una mágica capacidad para salir de las profundidades.**



Hay una vida fuera esperándote. Posiblemente estés muerto de miedo y sientas que no vas a poder. No te hagas caso, apaga la radio, es solo tu mente que te miente, es tu ego asustado al enfrentarse a algo que no le es familiar. Te aseguro que una vez que atraveses el desierto, encontrarás el verdadero sentido de la vida y aprenderás a diferenciar el brillo auténtico sin dejarte deslumbrar por oasis que no son más que espejismos.

Espero que cuando estés listo para amar de nuevo, tu alma te guíe a ponerte en manos bondadosas y llenas de amor, te lo mereces.

Y recuerda: hay un poder inquebrantable dentro de ti, sé valiente para presumir de ese gran corazón que tienes, porque las almas bonitas tenemos que mostrarnos.

Como siempre, te mando un gran abrazo. Seguimos caminando juntos.





## **BIBLIOGRAFÍA**

ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DE PSIQUIATRÍA (2013), *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5* (5.ª edición).

BARON-COHEN, SIMON (2012), *Zero degrees of empathy*, Penguin.

GARRIDO, VICENTE (2015), *Amores que matan. Acoso y violencia contra las mujeres*, Cienocuatenta.

HIRIGOYEN, MARIE-FRANCE (2013), *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*, Barcelona, Paidós.

HIRIGOYEN, MARIE-FRANCE (2020), *Los narcisos han tomado el poder*, Barcelona, Paidós.

[HTTPS://ES.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/MANUAL\\_  
DIAGN%C3%B3STICO\\_Y\\_ESTAD%C3%ADSTICO\\_DE\\_](https://es.wikipedia.org/wiki/Manual_diagn%C3%B3stico_y_estad%C3%ADstico_de_)

LOS\_TRASTORNOS\_MENTALES

*La sabiduría del trauma* (documental) (2021), con el doctor Gabor Maté.

LEPERA, NICOLE (2021), *Sánate. Conecta con tu esencia mediante la psicología holística*, Barcelona, Grijalbo.

LOWEN, ALEXANDER (2014), *El narcisismo. La enfermedad de nuestro tiempo*, Barcelona, Paidós.

MILLER, MEREDITH (2018), *La travesía. Una guía de auto-recuperación después del abuso narcisista*, publicación independiente.

PIÑUEL, IÑAKI (2016), *Amor Zero. Cómo sobrevivir a los amores con psicópatas*, Madrid, La Esfera de los Libros.

TARNOWSKI, BELÉN C. (2022), *La estafa emocional. Causas, consecuencias y cómo sanar las relaciones con personas narcisistas y psicópatas*, Mendoza (Argentina), Tinta de Luz.

VAN DER KOLK, BESSEL (2017), *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*, Barcelona, Eleftheria.



## **AGRADECIMIENTOS**

Este libro está lleno de pedacitos de amor, de historias compartidas y de personas que han sido fundamentales en este camino.

En primer lugar a mi familia, lo más importante.

A mis padres, por darme el regalo más grande: la vida.

A mis hermanos, que sois mi refugio, mi roca, y por quienes siento una profunda admiración. A Diego, por tu bondad y tu generosidad sin límites. Y especialmente a JuanFran, por ser mucho más que un hermano: has sido mi padre y mi amigo, siempre ahí, fuerte y presente. No puedo imaginar este viaje sin ti.

A mis maravillosos sobrinos: Carla, Íñigo e Iker, por ser el ancla que nos une, sois el mejor recordatorio de lo que realmente importa en la vida: el AMOR.

A mis amigos, esa familia que elijo una y otra vez. Con mucho cariño a Julio, a María y a mi cuñada Raquel, mis «lectores cero», gracias por estar desde el principio y por vuestro apoyo incondicional. A la familia gallega, que comienza con Nuria, gracias

por el calor con el que siempre me acogéis en esa tierra mágica. A las chicas de oro: Susi, Eloísa y Vanesa, por esas risas que curan el alma. Y en especial a Zaida y Leo, que sois mi hogar cuando las aguas se agitan.

A mi querida editora, Isabel, no puedo estar más agradecida por tenerte a mi lado en este viaje. Gracias por creer en mí y por cuidar esta historia como si fuera tuya. Este libro no solo lleva mi voz, detrás de ella hay una huella con tu infinita paciencia y generosidad.

A mis terapeutas: Mariate, Paco y Maxi, cirujanos del alma que me habéis acompañado a lo largo del camino, ayudándome a sanar con ternura y una paciencia digna de artesanos.

A mis pacientes, a cada uno de vosotros que habéis confiado en mí. Gracias de corazón por permitirme caminar a vuestro lado y enseñarme tanto.

A la comunidad de almas bonitas que me acompaña en redes sociales, gracias por vuestro apoyo y vuestros mensajes siempre llenos de cariño. Este sueño hecho realidad es también vuestro; no podría haber llegado hasta aquí sin vosotros.

Y gracias también a todas esas personas que, sin saberlo, con vuestra amabilidad, comprensión y cariño, hacéis del mundo un lugar bonito en el que habitar. Particularmente a las que habéis hecho este viaje más sencillo y hermoso.

Gracias a Dios y a la vida, gracias y mil veces gracias, de corazón.

