
MADRES NARCISISTAS



**CÓMO MANEJAR
A UNA MADRE NARCISISTA
Y RECUPERARSE DEL TEPT-C**

CAROLINE FOSTER

Madres Narcisistas

Cómo manejar a una madre narcisista y recuperarse del TEPT-C

Caroline Foster

Copyright © 2019

Todos los derechos reservados. Se prohíben la reproducción, la transmisión o el almacenamiento en un sistema de recuperación de cualquiera de las partes de esta publicación, en cualquier formato o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, grabado o de otro tipo, sin la autorización previa del editor o del autor, con la excepción de breves citas incorporadas a reseñas impresas. Extracto del libro “Narcissist Partner Abuse: Change Yourself to Stop Being a Victim” Reimpresión autorizada.

Aclaración

La información contenida en el presente documento ha sido creada solo con fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para presentar información completa, precisa, actualizada y confiable. No se ofrecen garantías de ningún tipo, ni expresa ni implícitamente.

Los lectores reconocen que el autor no presta servicios médicos ni ofrece asesoramiento legal, financiero o profesional. El contenido de este libro es resultado de la consulta de diversas fuentes. Consulte a un profesional certificado antes de poner en práctica cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Bajo ninguna circunstancia se consideraran culpables o responsables legales al editor o autor por daños, reparaciones o pérdidas monetarias debido a la información contenida en este libro, ya sea directa o indirectamente.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE: RECONOCIENDO EL PROBLEMA

1.1 ¿Qué es el narcisismo patológico?

1.2 Dentro de la mente de un narcisista

1.3 Tipos de narcisismo

Narcisismo abierto grandioso

Narcisismo encubierto

1.4 Estrategias narcisistas de manipulación

Cómo te controla el narcisista

Gaslighting

Proyección de defectos

Conversaciones sin sentido

Invalidación

1.5 Padres narcisistas

1.6 Señales de una crianza narcisista

SEGUNDA PARTE: LA MADRE NARCISISTA

2.1 Los monos voladores o facilitadores

2.2 La madre narcisista y los roles que elige para sus hijos

2.3 Tipos de Madres narcisistas

2.4 La madres narcisistas y sus hijos

2.5 Las madres narcisistas y sus hijas

2.6 Efectos del abuso narcisista en Hijos Adultos

TERCERA PARTE: SOLUCIONES

3.1 Protegerse de la madre narcisista

3.2 Cómo manejar a una madre narcisista si vives con ella

3.3 Evitar el contacto con la madre narcisista

3.4 Recuperar tu Poder

3.5 Salir del entorno tóxico: consejos prácticos

3.6 Encargarse de la Madre Narcisista envejecida

CUARTA PARTE: SANACIÓN

4.1 Trastorno por estrés postraumático complejo(TEPT-C)

[Flashbacks emocionales](#)

[Vergüenza tóxica](#)

[Autoabandono](#)

[Voz crítica interior](#)

[Ansiedad social](#)

[4.2 Tips de autosanación](#)

[CONCLUSIONES](#)

INTRODUCCIÓN

Voy a iniciar este libro hablando de lo difícil que es ver a una madre como fuente de algo negativo porque, independientemente de la religión que se practique y la cultura en la que se haya crecido, en todas partes del mundo, se adora a la figura de la madre. ¡Y esto es algo hermoso!

Pero debemos ser muy cuidadosos porque esta misma adoración protege también a las malas madres, permitiendo así, que los traumas transgeneracionales persistan una y otra vez, afectando siempre a más personas.

El "tabú" de hablar mal de las madres hace que sea más difícil, para las personas que han sido afectadas por madres narcisistas, buscar la sanación. Los hijos adultos de padres narcisistas a menudo experimentan tanta culpa y una sensación tan profunda de obligación y vergüenza que se sienten obligados a mantener en secreto todo lo sucedido dentro de la familia, incluso cuando se trata de algo que está destrozando sus vidas.

Desafortunadamente, el trauma y este tipo de emociones negativas pueden (y si no se controlan lo harán) robarnos la alegría de la vida. Este tipo de emociones negativas prosperan cuando no hablamos de ellas o cuando no tenemos suficiente espacio para que se disipen.

Este problema de las madres tóxicas desafía el status quo de muchas maneras, pero es necesario abordarlo. El problema de quien experimenta el narcisismo de una madre es que a menudo se siente no amado y no reconocido. Le resulta realmente difícil compartir su experiencia porque los narcisistas, y especialmente las madres narcisistas, pueden ser muy buenos para crear la imagen de la familia perfecta ante los extraños.

Para un extraño puede resultar casi imposible de creer la idea de que algo realmente malo suceda dentro de la familia, especialmente cuando es un niño quien lo cuenta, porque son muchos los motivos por los cuales, como niños, resulta difícil obtener validación y reconocimiento.

Primero, la madre puede crear una barrera muy difícil de penetrar. En segundo lugar, los niños a menudo no poseen la competencia o la capacidad necesarias para comprender lo que realmente está sucediendo y expresar sus necesidades de forma que otras personas los escuchen y respeten.

Y en muchos casos esta situación solo empeora con el tiempo. Son muchos los hombres y mujeres que están sufriendo en silencio. Incluso durante los últimos años de vida, las madres todavía los atormentan haciéndolos sentir culpables. Aún desde su lecho de muerte, estas madres siguen tratando emocionalmente a sus hijos adultos como si fuesen muñecos y esto es simplemente un comportamiento horrendo.

Por lo tanto, es importante afirmar que existen muchas heridas invisibles, porque cuando se crece en una familia narcisista se crean dinámicas tóxicas que resultan difíciles de identificar. Estas son las situaciones más dolorosas y que provocan el trastorno de estrés postraumático más complejo (TEPT-C).

Es muy difícil vivir con estas heridas invisibles porque no se puede precisar qué sucedió. Podría tratarse de una serie de eventos traumáticos, pequeños pero repetitivos, que te hacen sentir continuamente inútil, que te hacen callar o que te hacen sentir que hay algo en ti que no funciona y que de alguna manera eres defectuoso.

Este es el mensaje que recibes al crecer en estas familias disfuncionales. Ni siquiera puedes pensar por ti mismo porque dependes demasiado de la opinión de los demás. Sufres en silencio y a veces ni siquiera lo admites.

El viaje de sanación será largo y difícil, imposible sin la ayuda de un psicoterapeuta.

Este libro constituye el primer paso, un paso que espero marque una diferencia en tu vida, porque mereces encontrar finalmente la felicidad.

PRIMERA PARTE

RECONOCIENDO EL PROBLEMA^[1]

1.1 ¿Qué es el narcisismo patológico?

Comencemos diciendo que: el narcisismo es una enfermedad mental y solo un profesional calificado en salud mental puede diagnosticar a una persona con narcisismo. El resto de nosotros usamos solo esta "etiqueta" en base a nuestro conocimiento limitado del tema, del que conocemos porque lo hemos escuchado por ahí, visto en Internet o porque lo hemos experimentado personalmente, todos medios incapaces de ofrecernos información precisa.

Por lo tanto, es importante, en primer lugar, que iniciemos este libro explicando qué es y qué no es el narcisismo.

No se puede diagnosticar un trastorno de personalidad simplemente leyendo las páginas de resultados del motor de búsqueda. Se requiere de un profesional que haya recibido una amplia capacitación sobre el tema. En cierto modo, puede ser considerada una enfermedad, una aflicción psicológica. El narcisismo tiene diferentes niveles, y los profesionales utilizan varios test para determinar en qué parte del espectro del narcisismo se encuentra una persona.

Aún conociendo todo esto, resulta difícil diagnosticar oficialmente a una persona con un trastorno narcisista de la personalidad.

El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales publicado por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría brinda información profesional sobre cómo identificar a una persona que sufre de narcisismo patológico. Este libro, también conocido como la Biblia de la psiquiatría, explica que para que alguien sea diagnosticado con trastorno de personalidad narcisista (NPD), esa persona debe cumplir con al menos cinco de los nueve criterios establecidos en el libro.

NPD se define en la guía como un patrón generalizado de grandiosidad en la fantasía o en el comportamiento, una necesidad constante de admiración y una falta de empatía que comienza en la edad adulta temprana y se manifiesta en diversos contextos. Según este manual podemos hablar de NPD cuando se perciben al menos cinco de las siguientes señales:

- Grandiosidad : se siente superior en comparación a otros; por ejemplo, exagera logros y talentos, espera ser reconocido como superior.
- Se preocupa por realizar fantasías que impliquen obtener éxito ilimitado, poder, brillantez, belleza o amor idílico.
- Cree ser alguien "especial" y que como tal solo debe asociarse con otras personas o instituciones "especiales" o de alto estatus.
- Exige una admiración excesiva.
- Cree que tiene derecho a todo, desarrolla expectativas irrazonables, cree merecer un tratamiento privilegiado o el cumplimiento automático de sus expectativas.
- Es interpersonalmente explotador y se aprovecha de los demás para lograr sus propios fines.
- Carece de empatía y no quiere o no puede reconocer o identificarse con los sentimientos y las necesidades de los demás.
- A menudo siente envidia de los demás y cree que los demás le tienen envidia.
- Muestra comportamientos o actitudes arrogantes y dominantes.

Toda esta información está disponible para que cualquiera pueda buscarla y utilizarla para su propia investigación. Por lo tanto, puede ser una buena idea que te eduques y veas cómo esto se aplica a tu situación.

El narcisismo no es egoísmo. Muchas veces, las personas confunden el amor propio, la satisfacción, la frialdad, la desconsideración, la terquedad y el cuidado cariñoso con el narcisismo. El problema con esto es que muchos de nosotros de vez en cuando, naturalmente, hemos asumido esos comportamientos.

¿Somos todos narcisistas? ¡Por supuesto que no! El hecho de que alguien exhiba uno o dos de estos rasgos no lo convierte en narcisista. Informaciones erróneas como esta en Internet hacen que se pierda el verdadero significado del narcisismo patológico.

El narcisismo es más que solo rasgos o estados de ánimo. Los narcisistas patológicos tratarán constantemente de hacer que sus víctimas pierdan las

ganas de vivir. Son como un cáncer maligno.

Debido a que el narcisismo se puede dividir en diversos niveles, se necesita una combinación de varios factores para determinar en qué nivel se encuentra una persona. Por lo tanto, no es suficiente etiquetar a un abusador como narcisista, aun cuando todos los narcisistas tienden a ser abusivos de una forma u otra.

Los problemas cotidianos son una característica común del narcisismo. NPD se conoce técnicamente como un trastorno de personalidad del Grupo B. Es decir, las personas que sufren esta patología muchas veces luchan por regular sus sentimientos, son demasiado emocionales, erráticas, dramáticas y, a menudo, impredecibles.

Para comprender con mayor precisión a la persona con la que estás tratando, puede ser útil saber más sobre los trastornos presentes en el Grupo B.

Generalmente, las personas de este grupo tienen relaciones problemáticas, son incapaces de intimar y les resulta difícil mantener relaciones a largo plazo. Para las personas con este tipo de trastorno de la personalidad también puede resultar difícil comprenderse y relacionarse con los demás. Para poder establecer un diagnóstico sólido, los síntomas deben causar problemas cotidianos en el funcionamiento o el comportamiento de una persona.

1.2 Dentro de la mente de un narcisista

Ha llegado el momento de analizar lo que sucede en la mente de un narcisista.

"Soy el mejor."

Un comportamiento notorio en un narcisista patológico es un grandioso sentido de autoimportancia: un gran ego, la idea de que el mundo debería girar en torno a él o ella. Es por esto que el narcisista se sentirá naturalmente con privilegios especiales y contará con límites muy pobres cuando se trate de relacionarse con los demás.

Es muy probable que esta persona muestre poco respeto por las etiquetas o el protocolo, espere ser tratada como alguien especial y por lo tanto pretenda que los otros lo vean, lo noten e incluso lo adoren por sus logros.

Un narcisista patológico también puede mostrar arrogancia, que a menudo no

es más que un miedo profundamente arraigado.

“Yo no me equivoco”

Un narcisista no se deja fácilmente influenciar por las experiencias cotidianas como sucede contigo y conmigo.

Las experiencias de la vida cotidiana se nos presentan con altibajos y esto a menudo nos ayuda en nuestra vida diaria a ser más maduros emocional y psicológicamente: es así que obtenemos una visión más realista de la vida, que entendemos cómo funciona y qué esperar y no esperar.

Pero los narcisistas son resistentes a la introspección y al pensamiento de que podrían estar equivocados, ya que tienen un gran sentido de autoimportancia. Y en cambio, proyectarán este fracaso en otros.

Debajo de esta fachada de arrogancia y auto-engrandecimiento del narcisista se esconde un sentimiento de vacío y falta de introspección.

“Deberías ser como yo.”

Cuando se relacionan con los demás, los narcisistas usan la misma estrategia con diferentes personas. A menudo son muy buenos para colocar a las personas en un pedestal. Te sobrevalorarán y te devaluarán igual de rápido. Puede que seas humillado y tratado en modo pasivo-agresivo e incluso puede que seas hasta maltratado. Esta es también la razón por la cual la mayoría de los narcisistas son abusadores domésticos.

Ven a los demás como una extensión de sí mismos. Ven a las personas como un reflejo de su propia imagen. Si eres una persona inteligente, hermosa e astuta, los narcisistas se sentirán atraídos por ti y te idealizarán. Pero tan pronto como hagas algo que no quieran que tu hagas o que te muestres en desacuerdo con ellos, se decepcionan rápidamente y tratarán de desanimarte. No son capaces de entender que las personas pueden tener una visión diferente a la suya, o tener una vida propia, o vivir de manera diferente de lo que ellos consideran correcto. Los narcisistas son buenos para desvalorizar a los demás.

1.3 Tipos de narcisismos

Aunque existen diversas tipologías de clasificación del narcisismo, son dos las subcategorías principales de NPD: narcisismo abierto y encubierto.

Narcisismo abierto/ grandioso

El narcisista abierto o grandioso muestra muy claramente un grandioso sentido de autoimportancia. Los narcisistas piensan que son extremadamente brillantes y se sienten superiores. Dominan y explotan a las personas con las que se relacionan. Competirán ferozmente con los demás. Son intensamente agresivos y buscarán ascender cualquier jerarquía en el menor tiempo posible. Eventualmente, te menospreciarán tratándote con condescendencia o como si no existieras.

Los narcisistas abiertos a menudo muestran sus emociones, pueden mostrar entusiasmo e incluso ser encantadores. No saben lidiar con el aburrimiento y no son realmente capaces de realizar una introspección mental profunda. Mostrarán enojo ante la más mínima resistencia, particularmente si no se salen con la suya. También son celosos. El narcisista abierto es extrovertido, está lleno de energía, se relaciona fácilmente con las personas, a menudo es impulsivo, toma muchos riesgos, tiene baja autoestima y siempre buscará la forma más corta de obtener lo que quiere mientras cree que luce bien haciéndolo.

Narcisismo encubierto

También conocido como narcisista vulnerable o tímido, el narcisista encubierto intenta ocultar que es narcisista. Ahora bien, esto no significa necesariamente que este tipo de narcisistas intenta esconder conscientemente su comportamiento narcisista. Es más como si no poseyeran una estructura de la personalidad capaz de hacer que su comportamiento sea muy visible.

A diferencia del narcisista grandioso, los narcisistas encubiertos son conscientes del efecto de sus acciones y por eso en algunas ocasiones se presentarán como superiores y en otras como inferiores.

El narcisista encubierto se comporta de manera muy sutil. A menudo pueden ser autoreferenciales, pero pueden ser dolorosamente sensibles. Les duelen las críticas y no les va bien con los insultos. No ascienden rápidamente a la jerarquía porque son muy sensibles a las críticas, lo que crea sentimientos de insatisfacción en sus vidas. Su sentido de inferioridad se desencadena fácilmente, y estarán muy celosos de ti si creen que eres más poderoso, más rico o más talentoso que ellos.

No usan su encanto para manejar a las personas; en cambio, tienden a buscar

lástima, presentándose como víctimas para que hagas lo que te pidan. Los narcisistas encubiertos son conscientes de las leyes sociales y muestran un alto nivel de conformidad social y participan en una comparación social ascendente. Solo ignorarán las normas sociales cuando se enfrenten a sus enemigos. Es entonces que se muestran agresivos.

Eso significa que cuando están en público los narcisistas encubiertos no mostrarán su ser agresivo porque conocen las normas sociales. Pero desatarán su agresividad en privado.

Son maestros del sarcasmo y de los falsos cumplidos y desprecian las jerarquías dominantes, porque estas les recuerdan que están ocupando una posición más baja. Los encontrarás ocupando cargos administrativos de nivel medio, en puestos que les den el poder suficiente para infligir dolor a los demás. También tienden a ser neuróticos. Son obsesivos y a menudo depresivos. Son tímidos y de voz suave y, a menudo, muy desagradables.

Se pueden identificar tres niveles de clasificación del narcisismo encubierto:

Introvertido hipersensible

Verá a estas personas como introvertidas y tímidas, como personas que tienden a tener una perspectiva negativa de las cosas. Son sensibles a las críticas y a menudo pueden sentir que están siendo marginados por otros. Pueden experimentar auto-aborrecimiento y sentimientos de inadecuación e incluso mostrar signos de odio hacia los demás.

El chivo expiatorio envidioso

En este nivel, los narcisistas han perdido el contacto con la capacidad de mejorar sus propias vidas y tienden a jugar el juego de la culpa. Comienzan a verse a sí mismos como parias o sufridos, lo que crea sentimientos de hostilidad intensa alimentada aún más por su bajo estatus social. También son engañosos y siniestros y utilizan la agresión y la manipulación encubiertas para castigar a sus víctimas.

Los narcisistas de este nivel a menudo no tienen las agallas para confrontar a las personas que sienten que los han perjudicado; en cambio, encontrarán un chivo expiatorio para usar como blanco de su ira reprimida. Muchas veces usarán a este chivo expiatorio para regular sus emociones cuando las cosas no van bien. Si eres víctima de esta persona, experimentarás un castigo sádico.

Se frustrarán y continuarán teniendo comportamientos autodestructivos y masoquistas. Atacarán a su chivo expiatorio culpándolos por sus propios comportamientos. Abusarán de sus poderes para degradar, difamar, confundir y frustrar a los demás.

El vengador punitivo

En este nivel, el narcisista ha pasado de simplemente atacar a los chivos expiatorios a destruir a sus supuestos enemigos. Aquí es donde descienden a un nivel peligroso y trastornado, impulsados por una mezcla de psicopatía, maquiavelismo y narcisismo. Su complejo de víctimas se vuelve delirante y asumen el papel de juez, jurado y verdugo.

Comienzan a mostrar un deseo fuerte y activo de castigar a las personas. Puedes reconocer a quien se encuentra en este nivel, porque se encuentran en reclusión, aislamiento o inmerso en algún tipo de fantasía de venganza. Las crisis a este nivel son peligrosas. La pérdida del puesto de trabajo o de una relación pueden constituir el inicio de un evento catastrófico. Pueden realizar asesinatos, masacres o tiroteos.

Si eres víctima de este narcisista, verás una progresión de la introversión, al neuroticismo, de una sensación de inutilidad hasta el deseo de castigar o frustrar a quienes según él lo están bloqueando.

También notarás que siempre quieren encontrar un chivo expiatorio de todo y se vuelven expertos en hacer de las personas chivos expiatorios.

1.4 Estrategias narcisistas de manipulación

Cómo te controla el narcisista

Todos los narcisistas ansían el control sin importarles en que nivel del espectro se encuentren. Y el método de control que decidirán usar dependerá del tipo de narcisista que sean. El más destructivo de todos es el método de control que hace que la víctima cuestione su propia cordura.

Las personas con NPD encubierta generalmente emplean un comportamiento pasivo-agresivo para controlar a sus víctimas. El tratamiento silencioso es bastante común. A veces pretenderán no escucharte o alejarse a mitad de la conversación, especialmente cuando se trata de algo que es muy importante para ti.

El tratamiento silencioso es una forma de invalidación interna. Es la forma en que se niegan a darte retroalimentación, aprobación o respuesta porque saben que deseas su atención.

Al no responder, los narcisistas creen que te están castigando, que no eres digno de su atención o porque creen eres insignificante. Cuanto más te enojas porque ellos no validan tu realidad y porque no prestan atención a la conversación, más poderosos se sentirán, demostrando cuán fácilmente pueden controlarte.

Otros métodos pasivo-agresivos incluyen posturas dominantes y lenguaje corporal que comunican disgusto. Los narcisistas pueden tratar de pisotearte y mirarte con profunda frialdad. Lo que muchas personas no superan es la necesidad de obtener un cierre. Quieren saber por qué el narcisista les está dando el tratamiento silencioso; No saben lo que están haciendo mal y quieren respuestas.

La verdad es que forman parte de la naturaleza del narcisista el usar la invalidación y la retirada, así alimentan el sentimiento de grandiosidad. Por lo general, esto tiene muy poco que ver con tus acciones, y no importa cuánto intentes encontrar un cierre, lo más probable es que no lo consigas.

El narcisista es un maestro de la manipulación. Algunos narcisistas son expertos en interpretar el papel de víctima. Si pueden contarte historias trágicas, fracasos, desgracias y exagerar el sufrimiento que experimentan y manipular tu empatía, entonces seguirás siendo su salvador y rescatista por siempre. Atrapan a la víctima en su red de manipulación jugando con la empatía de esta.

A la larga, experimentarás situaciones que te parecerán una prueba de lealtad. Probablemente pasarás gran parte de tu vida demostrando cuán única y especial es tu madre narcisista.

Este es un complejo de superioridad que se aprovecha de tu empatía como persona. El narcisista nunca estará satisfecho con tus esfuerzos, no importa cuánto intentes demostrar tu lealtad. Te comparará con alguien más, y considerará como suya toda la ayuda que le has prestado en el pasado. Al final, te hará sentir que no eres lo suficientemente bueno. Jugar a ser la víctima es un método de control muy efectivo.

La burla, la humillación pública y la crítica son herramientas que el narcisista

usa para establecer el control. Un comentario sarcástico acerca de tu apariencia, sobre lo tonto que eres, son herramientas indirectas que el narcisista usa para beneficio personal. Pueden decir cosas frente a otros como: "Oh, fue solo una broma", "Oh, no seas tan sentimental", "Estás exagerando" o "Es solo por tu propio bien, la verdad duele". Al hacerlo, parecen respetables y si los otros se ríen, el narcisista siente aumentar su poder al ver tu incomodidad.

El ego de los narcisistas crece cuando atormentan, se burlan y castigan a quien hayan elegido como su objetivo. Ganan control al obtener una reacción emocional. Crearán dramas y se inventarán historias. Pueden inventarse historias solo para provocar una reacción emocional.

Buscan tus debilidades emocionales expuestas para poder activarlas por diversión y entretenimiento. Se aseguran a si mismos de cuán fácil puede ser para ellos controlarte. Tus reacciones reafirman el poder y el dominio del narcisista, lo que demuestra una vez más lo importante que es.

Un narcisista también querrá controlar tu nivel de confianza y autoestima. Si hablas por tí mismo en situaciones como esta, te proyectarán su agresión diciendo que eres tú el agresivo cuando solo estas tratando de ser asertivo y transmitir tu mensaje. Por lo que, el narcisista establecerá el control mediante luchas de poder, juegos y otros métodos sutiles.

Los narcisistas también son buenos para usar el miedo como instrumento de tortura. Usarán advertencias y pronósticos, prediciendo cuán malas son las cosas y cuán terribles fueron y cómo tus acciones solo te causarán dolor a largo plazo. El motivo es simple. Si sientes miedo, es más fácil manipularte y es más probable que creas en sus horribles predicciones. Si esto coincide con tu propia paranoia, se habrá creado un vínculo entre ustedes dos.

Por lo tanto, si los ves como tu única fuente de sabiduría, esperanza y seguridad, ellos tienen el control. Nacerán las dudas, y los narcisistas te verán cuestionar tu propia cordura porque si sus dudas pueden influir en tu decisión, esto demuestra cuán poderosos son en tu vida.

Te intimidarán para que elijas lo que a ellos les convenga. Harán lo que sea necesario para sabotear tu éxito porque esto demuestra su poder sobre ti. Quieren que recurras solo a ellos y que los veas como la autoridad que controla tu vida. Cuanto más dependiente seas de ellos, más podrán

controlarte.

Mostrar una reacción emocional a la rabia aprensiva del narcisista hace que se abran las puertas a su control, ya que tus emociones son un factor clave del que ellos se aprovechan. Tus reacciones demuestran su superioridad y afirman tu inferioridad. Por lo tanto, ten en cuenta tus reacciones emocionales. Aprende a discernir y a manejar tu estado emocional. Esto puede requerir algo de práctica, pero se puede hacer y es una habilidad que aportará grandes beneficios en todas las áreas de tu vida.

Algunos narcisistas crecen en secreto. Te confundirán intencionalmente al implicar que privacidad y secreto son una misma cosa. Pero no lo son. El secreto se usa para ocultar algo, mientras que la privacidad se usa para proteger algo. Los narcisistas pueden implicar que te están protegiendo de algo por tu propio bien, cuando en realidad están ocultando algo que devastaría la ilusión de poder que ellos han creado.

Podrían ser adicciones, antecedentes de abuso y violencia, estado financiero, problemas con la ley, estado civil, básicamente cualquier cosa. También usarán el secreto para permanecer misteriosos e invasivos, lo que puede resultar atractivo para la persona desprevenida. Son capaces de cualquier cosa, incluso si eso significa que tú nunca descubras la verdad.

El secreto es lo que usa un narcisista para preservar el control. El secreto implica hacerse el de la vista gorda ante las malas acciones. No es inusual que un narcisista le diga a sus víctimas que demuestren su lealtad haciendo de la vista gorda ante el abuso o ante algún tipo de injusticia que se está cometiendo. Dado que los narcisistas carecen de empatía, te harán participar en algún tipo de irregularidad para que les demuestres tu lealtad al guardar sus secretos. Es importante tener en cuenta que el secreto no constituye un componente de ninguna relación verdaderamente saludable.

Los narcisistas también esperarán que mantengas en secreto sus episodios de ira, por lo que te aterrorizarán en secreto, incluso si comentas algo con otra persona. Por lo tanto, si los narcisistas esperan que guardes un secreto, esperan que participes en una mentira y en su juego de manipulación.

Gaslighting

Gaslighting es una forma de manipulación psicológica en la que los perpetradores buscan sembrar la duda en el individuo que han escogido como

blanco. El objetivo es hacer que su objetivo cuestione su propia memoria, percepción y cordura.

Los narcisistas intentan desestabilizar psicológicamente a la víctima y buscan invalidar la legitimidad de la experiencia la realidad de esta última. Es una forma de acoso psicológico. Otras palabras que están asociadas con gaslighting son lavado de cerebro y hacer locuras.

Puedes identificar a los narcisistas gaslighting cuando te acusan de problemas que ellos mismos tienen. Pueden difundir información errónea sobre ti y comenzar una campaña de difamación para arruinar tu reputación. Si no tienes un control firme sobre los hechos y una autoestima sólida, esta táctica puede desestabilizar tu cordura.

Los narcisistas gaslighting pueden propagar el miedo; pueden llenar tu mente con todo tipo de historias que debilitarán la confianza en ti mismo y, en cambio, sembrarán semillas de duda que erosionarán tu autoestima. Una vez que se propaga el miedo, es más fácil manipularte.

La propaganda también es una herramienta efectiva para aplicar la técnica gaslighter. Te hacen creer que su perspectiva es la única forma posible de ver la situación. Esta perspectiva contendrá hechos a medias, ideas exageradas, rumores y acusaciones no verificadas con el objetivo de adoctrinarte y obligarte a desconfiar de tu propia autoridad interna mientras les entregas tu libre albedrío.

Este es un método de control mental que crea una dependencia de alguien o algo como autoridad. Se trata básicamente de un esfuerzo estratégico para manipular las creencias, actitudes o acciones de otra persona.

Gaslighting puede incluir no decir toda la verdad, hacer generalizaciones, insistir solo en una versión de los hechos, sacar las cosas de contexto convenientemente o cambiar los hechos sobre las conversaciones que has tenido u omitir ciertas cosas importantes para desacreditarte y asegurarse de que te sientas loco y que parezcas loco delante los demás. Las relaciones con estas personas te harán cuestionar tu cordura.

El gaslighter es muy efectivo para crear aislamiento. Si intentas involucrar a personas externas en la relación para que te ayuden a dar sentido a las situaciones difíciles, él las rechazará y desacreditará estas influencias externas. Por ejemplo, si dices que quieres acudir a un terapeuta por tus

problemas, lo más probable es que te diga que el terapeuta no está calificado o que lo usarán como una oportunidad para validar tu locura.

Los narcisistas gaslighting pueden decir cosas como esta: "Ves, es por eso que estás viendo un psiquiatra, no puedes pensar por ti mismo". Este es otro método de gaslighting conocido como el doble enlace donde obtienes la misma reacción independientemente de la acción que tomes. El narcisista disfruta de verte angustiado.

Los padres gaslighting intencionalmente causan angustia emocional en el hijo al colocarlo en situaciones difíciles donde todos los resultados tienen consecuencias negativas.

Proyección de defectos

Los narcisistas son expertos en proyectar todos sus defectos en la víctima. Por ejemplo, si hacen trampa, acusan a su compañero de husmear en sus negocios y de no confiar en ellos. Esto se llama proyección narcisista, donde el narcisista usa la culpa y la vergüenza para encubrir sus defectos.

Esto asegura que mantengan el control en la dinámica de la relación y su total dominio. La proyección es un mecanismo de defensa. A menudo, los narcisistas proyectarán en sus hijos los rechazos emocionales que sufrieron en su propia infancia.

Pueden decirte cosas como: "Tú eres como mi padre". Es importante decir que tener una infancia difícil no es razón suficiente para justificar o excusar a alguien cuando abusa de otros. Hay muchas personas con infancias horribles, pero eligen no comportarse como lo hicieron sus abusadores. Dado que los narcisistas no reconocerán sus defectos, es bastante fácil que vean los defectos de los demás y los usen para culpar a los demás o controlarlos para que hagan su voluntad.

A través de la identificación proyectiva, los narcisistas pueden controlar efectivamente a sus víctimas. Por ejemplo, si te dicen constantemente que eres celoso, ansioso y que tienes problemas de ira profundamente arraigados, después de un tiempo, puede que comiences a exhibir estos comportamientos.

Los narcisistas pueden tener dificultades para comprender la proyección, dependiendo de en qué nivel se encuentren. Esto se debe a que sus estrategias se basan en convencer al mundo de que son víctimas. No se puede razonar

con ellos cuando están en medio de una proyección agresiva. Las personas que involucran al narcisista en situaciones como esta a menudo se encuentran angustiadas.

Conversaciones sin sentido

Como los narcisistas siempre sienten la necesidad de dominar, ya sea abierta o encubiertamente, siempre emplearán estrategias para garantizar su dominio. En medio de las discusiones, los narcisistas causarán tanta confusión en la conversación que al final del día el único punto de vista que quedará será el suyo.

Invalidación

Una de las principales estrategias que utiliza el narcisista es la invalidación. Cuando reconoces el punto de vista de alguien, le estás dando validez a esa persona. No significa necesariamente que estás de acuerdo con ellos, si no que aceptas puntos de vista diversos. Los narcisistas nunca validan. En lugar de eso, culpan. Los narcisistas también son muy buenos para traer algo no relacionado a las conversaciones que harán que la mente de otras personas se atasquen, quitándose así el problema de encima.

Situaciones de dolor y rescate

Los narcisistas también son expertos en lo que se denomina situaciones de dolor y rescate. Aquí es donde los narcisistas lastiman a su víctima, pero aún así los rescatan al encontrar soluciones que serán solo en sus propios términos, lo que a menudo termina con la víctima sintiéndose derrotada.

Pueden ofrecerse para llevarte a terapia por la ansiedad que te han diagnosticado. El objetivo es hacerte pensar que hay algo mal contigo. De hecho, calmarán deliberadamente su ira en conversaciones acaloradas para que la víctima parezca agresiva, de modo que al final de la conversación la víctima se siente abrumada emocionalmente mientras ellos están tan tranquilos.

Los narcisistas también usan el estado emocional de la víctima como una herramienta de opresión. Al trasladar la culpa, usar la invalidación, la proyección y el gaslighting de manera constante, garantizan que la víctima se encuentre en un estado de caos emocional. Al final de una conversación, la víctima queda completamente abrumada y exasperada, y es entonces cuando

los narcisistas se acercan para dar el golpe final.

Intentarán señalar que las reacciones y el estado emocional de la víctima son la razón de los problemas. Es un clásico golpe maestro de manipulación. En este punto, las víctimas comienzan a sentir que tal vez ellas son la fuente del problema, ya que ellas son las que gritan y alzan la voz.

1.5 Padres Narcisistas

Cuando los narcisistas patológicos se convierten en padres, despliegan todos estos patrones de comportamiento en la relación con su hijo o hija.

Podemos identificar dos tipos principales de padres narcisistas.

El primero es el narcisista envolvente. Los padres de este tipo se obsesionan con el hijo y lo ve como una extensión de sí mismos. No establecen límites. Es posible que hayas escuchado decir que alguien todavía no ha "cortado el cordón umbilical". Este dicho se aplica a los hijos de este tipo de padres narcisistas.

Pueden parecer cercanos al niño, pero no emocionalmente. Físicamente, no pueden mantenerse al margen de la vida de sus hijos. En la superficie, todo puede parecer genial porque existen todas estas atenciones, pero el niño no se siente como un individuo, sino como si fuera parte de sus padres. No pueden expresar sus propios deseos o sentimientos; los padres son los que decidan por ellos. Por lo que a medida que los niños crecen, buscan una gran independencia y están constantemente cansados de tener que rendir cuentas a sus padres de todo. El niño lucha por obtener la independencia que debería ser una parte natural del desarrollo del adulto.

Los padres envolventes necesitan esta cercanía; necesitan que su hijo les brinde apoyo emocional. Esto puede crear una codependencia que puede ser increíblemente perjudicial para el desarrollo de un niño.

Los padres narcisistas envolventes quieren participar en todos los aspectos de la vida de sus hijos. Probablemente se involucrarán demasiado en las actividades escolares de sus hijos. Y en ocasiones pueden llegar a socavar a sus hijos para mantener el control sobre ellos.

Si el niño quiere extender sus alas, ser independiente o normal, los padres narcisistas lo harán sentir culpable, usando frases como "¡después de todo lo que he hecho por ti!" para controlarlos.

El segundo tipo de padres narcisistas es el narcisista ignorante.

A estos padres no les importa el hijo. Son negligentes y solo están interesados en lo que el niño puede darles. El niño en este caso se siente rechazado, abandonado y mostrará signos de una autoestima increíblemente baja. Estos niños a menudo están ansiosos porque no saben de dónde viene el confort o si incluso les va a llegar a ellos. A menudo experimentan muchos traumas porque muchas veces las personas que se encargan de supervisarlos pueden hacer lo que quieran con ellos, ya que sus propios padres parecen no preocuparse demasiado por ellos.

Por lo tanto, la única vez que el niño va a recibir atención es cuando el narcisista está enojado, y entonces el niño aprende que la ira es la única emoción real. El niño no comprende mucho de los otros sentimientos de los padres. Esto puede traer problemas más adelante en la vida del niño, ya que cuando este intentará interactuar con otras personas no podrá hacerlo de manera eficiente porque no se le ha enseñado la forma correcta de hacerlo.

1.6 Señales de una crianza narcisista

Los narcisistas pueden infligir dolor a otras personas y aún así dormir bien porque no pueden empatizar con el dolor ajeno.

La razón por la que realmente infligirán dolor a las personas es por algo llamado suministro narcisista: los narcisistas siempre tienen que alimentar su ego.

El trastorno narcisista de la personalidad podría estar enraizado en el abuso infantil. El narcisista ha crecido sin desarrollar una personalidad. En lugar de comportarse como una persona real, las funciones psíquicas múltiples funcionarán solo si la persona recibe energía emocional del exterior. Es por eso que los narcisistas consideran a los demás como una extensión de sí mismos.

Sin la relación con la víctima, su psique se desintegra. Crean una red de relaciones tormentosas e intrigas que son necesarias para su supervivencia, causando reacciones emocionales en sus víctimas.

El suministro narcisista puede ser positivo o negativo. El suministro narcisista positivo sería algo así como un deseo o una necesidad de admiración. Cuando un narcisista abusa de alguien y esa persona tiene una

fuerte reacción emocional ante ese abuso, el narcisista se siente poderoso. Y cuando se dan cuenta de eso pueden controlar las emociones de las personas, lo que puede considerarse como un suministro negativo.

Los narcisistas carecen de empatía y, por lo tanto, es posible que no muestren la validación del amor a sus hijos, por lo que si fuiste criado por padres narcisistas, entonces fuiste privado y estas hambriento de amor y lo más probable es que hayas sido abusado emocionalmente.

Por lo tanto, no solo te negaron su amor, sino que también jugaron contigo y te atormentaron, para poder llenar ese suministro negativo con tus reacciones emocionales.

Por lo general, los niños no son conscientes del abuso psicológico y emocional que sufren, y se dan cuenta de eso solo en la edad adulta. Muchos hijos adultos de padres tóxicos aún no se han dado cuenta de que sus padres fueron narcisistas patológicos. Puedes reconocer la crianza narcisista a partir de estos signos:

1.Sentimientos de culpa narcisistas.

Los padres narcisistas actúan como si te estuvieran haciendo un favor al alimentarte, vestirte y darte un hogar. Siempre que quieran algo de ti y tú te niegues porque tienes derecho a negarte, te recordarán a cuánto renunciaron para criarte o cuánto se han sacrificado por ti, diciéndote, frases como: "Si yo no te tuviera, mi vida sería mejor."

Esta es una forma de abuso emocional, así que si tus padres hacen esto, es una señal de alerta del trastorno narcisista de la personalidad.

2. Amor condicional.

Los padres que son emocionalmente saludables aman a sus hijos pase lo que pase. Cuando sus hijos hacen algo mal, los castigan, pero para los niños es obvio que son amados.

Los narcisistas no muestran amor por sus hijos. No tienen la capacidad de amar a sus hijos, por lo que solo darán amor condicional, por ejemplo te amaran si tienes éxito en algo o si pueden presumir de ti ante sus amigos.

Ahí es cuando te mostrarán amor y afecto, pero en el momento en que hagas algo que los avergüence o te rebeles contra ellos, te quitarán su amor por

completo. Te darán el tratamiento silencioso e incluso podrían hacer cosas turbias para recuperarte. Y cuando un de estos padres te cría, es fácil entender por qué te conviertes de adulto en un clásico complaciente.

Creces pensando que todo amor es condicional, porque eso es lo que tus padres te enseñaron y por eso constantemente sientes que debes demostrar tu valía para ser amado. Constantemente sientes que tienes que hacer felices a todos para ganar amor. El sentimiento de vergüenza siempre está ahí dentro de ti, haciéndote sentir que no eres lo suficientemente bueno.

3.Sin límites.

Los narcisistas ven a sus hijos no como individuos sino como extensiones de sí mismos, por lo que sienten que estos son de su propiedad. No ven a su hijo como ser humano pensante que merece privacidad y respeto. Los padres narcisistas siempre cruzarán tus límites, y eso incluye entrar a tu habitación sin llamar, no respetar tu privacidad en el baño, etc.

Una situación común y realmente inquietante con las niñas criadas por madres narcisistas es la cuestión de la verificación de la virginidad. Puedes imaginar lo que sucede en la mente de una adolescente cuando su madre la obliga a tomar una prueba de virginidad para demostrar su inactividad sexual. Podría ser algo traumatizante, pero a los narcisistas no les importa porque piensan cosas como: "Tú eres mía, ese es mi cuerpo, esa es mi virginidad; eres una extensión de mí por lo que puedo hacerte lo que quiera". Esto puede ser bastante perjudicial.

4. Celos.

Cuando las madres miran a sus hijas, ven juventud y belleza, una madre normal querría cuidar eso y ayudar a que florezca y crezca. Pero una madre narcisista siente celos y tratará de destruir la autoestima de su hija, e incluso competirá con ella. Las madres narcisistas compiten especialmente con sus hijas desde el momento en que estas nacen. Si alguien le presta más atención a la niña que a ella, se molestará.

5. Tomando crédito por tus logros.

Los padres narcisistas generalmente hacen esto en público, pero no en privado.

6. Falta de empatía.

Estos padres no tienen la capacidad de sentir el dolor de otras personas y, lo que es peor, a menudo disfrutan viendo a los otros sufrir.

Entonces, si alguna vez has estado en una situación en la que solo necesitabas que tus padres empatizaran contigo y te dijeran: "Todo va a estar bien", y realmente no pudieron hacerlo, puede ser a veces una señal de que podrían tener un trastorno narcisista de la personalidad.

Peor aún es el hecho de que incluso puede parecer que disfrutan con tu dolor. Es extraño que los padres hagan esto y por eso se dice que sufren un trastorno de personalidad.

7. Infantilización.

Los padres narcisistas harán todo lo posible para mantener a sus hijos en un estado de dependencia infantil eterno. No quieren que sus hijos crezcan y ganen su independencia porque eso significaría que se irían por su cuenta. Y no pueden dejar que eso suceda porque, ¿cómo podrían llenar el suministro que le proporcionan sus hijos?

Por lo tanto, quieren mantener a sus hijos cerca el mayor tiempo posible, y la mejor manera de hacerlo es básicamente capacitarlos para que sean indefensos.

Por lo tanto, no enseñarán a sus hijos a cocinar u otras cosas básicas que se supone que deberían enseñarles. Al final, el niño siempre sentirá: "Soy dependiente de mis padres y no puedo lograr nada sin ellos". También existe abuso mental porque constantemente humillan a sus hijos mientras les recuerdan que son indefensos.

En este estado, nunca tratarás de pedir ayuda; siempre sentirás que tienes que volver con tus padres porque tu autoestima es baja y muy mala. Sientes que todo el mundo está en tu contra. La verdad es que existen personas en el mundo que estarían felices de ayudarte y que te amarían más de lo que tus padres podrían hacerlo, pero los padres narcisistas no quieren que lo sepas, porque eso significa que los dejarás y entonces no tendrán de quien abusar y perderán una fuente de suministro.

8. Nunca admiten sus errores.

Nunca esperes que un narcisista se disculpe. No lo hará porque no se siente mal por lo que ha hecho. Algunas veces reconocerá algo y luego te dirá que

no sucedió. Si no te está haciendo gaslighting, probablemente esté volteando la situación para convertirse en la víctima. Nunca admitirá sus errores.

9. Proyectando malos rasgos sobre ti.

Tus padres pueden ser visiblemente egoístas, desconsiderados, malvados y negativos. Pero por alguna extraña razón, te arrojarán esas cosas como si fueran tuyos esos rasgos.

10. Destruyendo tu autoestima.

Algunos padres narcisistas pueden llamarte abiertamente bola de grasa, algunos, en cambio, lo harán de manera más sutil, diciéndote "Oh, ¿vas a usar esa camisa para salir? Te queda estrecha". Esta es una actitud engañosa y pasivo-agresiva, pero lo suficientemente sutil como para plantar pequeñas semillas de inseguridad en tu cabeza. Estas semillas germinan y empujan tu autoestima al suelo.

Como resultado, creces sin amor propio, sin autoestima y no puedes dejar de prestar atención a esa voz en tu cabeza que te dice que no eres digno o que no eres lo suficientemente bueno.

Otra forma en que bajarán tu autoestima es comparándote con otras personas. Te comparan con otros niños, haciendo que parezca que a ellos les tocó lo peor: "¿Por qué no podría tener un hijo que actúe de este modo o de este otro?"

Incluso si haces lo mejor que puedes, nunca serás lo suficientemente bueno para ellos porque siempre encontrarán a una persona con quien compararte. Solo tienen que hacerte sentir mal contigo mismo porque, no lo olvides, tienen una herida dentro de ellos. Se avergüenzan de sí mismos y, para luchar contra eso, intentan arrojarte esa vergüenza.

11. Causando drama.

Estos padres disfrutan el drama porque se alimentan de respuestas emocionales. Por ejemplo, si tienes hermanos, nueve de cada diez veces, uno de tus oadres, el que sea narcisista, tratará de hacer que ustedes se detesten. Esto sucede sobretodo porque los padres narcisistas tienden a tener un hijo favorito llamado " El niño dorado ", por lo que a menudo necesitan otro que sea "La oveja negra."

Los padres narcisistas hacen que la oveja negra se sienta como basura, como si no importara y como si fuera inadecuada. Luego pondrán al niño dorado en un pedestal. Pero recuerda que realmente no aman al niño dorado; simplemente aman la imagen que representa este niño.

Tratarán de enfrentar a los hermanos unos contra otros y como viven para el drama, prosperan en situaciones donde exista un buen potencial de reacciones emocionales altamente explosivas. Te sentarán y hablarán sobre tus problemas y harán que parezca que están tratando de meterse en tu cabeza para ayudarte, pero realmente están solo tratando de obtener una respuesta emocional tuya y molestarte.

Probablemente terminarás llorando una conversación que comenzó con solo una pregunta. A menudo, necesitan convocar reuniones familiares porque se están quedando sin drama y están buscando una respuesta emocional.

SEGUNDA PARTE

LAS MADRES NARCISISTAS

Lo más probable es que tu madre narcisista nunca sea diagnosticada oficialmente, pero eventualmente la reconocerás por los rastros de locura que irá dejando por el camino, por los juegos mentales y la manipulación encubierta que causan sutilmente conflictos entre los miembros de la familia y enfrentan a sus propios hijos.

Una madre narcisista es extremadamente dañina y causa mucho dolor a sus hijos.

Cuando una madre narcisista tiene hijos, no los tiene por la misma razón que una madre sana. Cuando una madre narcisista tiene un hijo, lo hace para que el niño satisfaga sus propias necesidades insatisfechas. Algunas madres narcisistas quieren una extensión de sus propias vidas reales y esperan que sus hijos satisfagan esa necesidad.

Lamentablemente, el amor de la madre narcisista suele ser muy volátil y condicional. Una madre narcisista no puede amar incondicionalmente a sus hijos.

Antes de hablar sobre la madre narcisista, debemos considerar el papel del padre, que casi siempre es un facilitador. Este papel te ayudará a comprender completamente la dinámica de la familia tóxica dominada por una madre narcisista.

2.1 Los monos voladores o facilitadores

Los monos voladores son las personas que apoyan y defienden al narcisista. Estas son las personas que los narcisistas reclutan para que estén a su lado. Estos apoyan a los narcisistas tolerando sus comportamientos o salvándolos o rescatándolos de las catástrofes que logran crear en sus vidas.

Estas son las personas que dicen: "Ella es tu madre; necesitas perdonarla". Los monos voladores generalmente no lo hacen con malas intenciones y a menudo piensan que están ayudando, pero la realidad es que no lo hacen. Refuerzan el comportamiento del narcisista y empeoran el problema. Simplemente están haciendo lo que ellos creen que es correcto.

Y no hacen nada para evitar que el narcisista se salga con la suya. Por lo que los narcisistas reciben la atención que buscan y sin consecuencias. Esto permite al narcisista actuar, ya sea que las personas elijan creer esto o no.

Cada vez que un mono volador dibuja una línea en la arena, el narcisista la cruza, y el mono volador sigue dibujando más líneas. Eventualmente se darán cuenta de que estas líneas no significan nada.

La única razón por la que los facilitadores soportan el comportamiento abusivo es que han sido condicionados a creer que este comportamiento está bien, que tienen que continuar relacionándose con una persona tóxica y abusiva.

Todo lo que están demostrando es que los narcisistas pueden tratarlos como quieran y lo tolerarán porque el bienestar del narcisista les importa más que el suyo propio. Los facilitadores les dicen a los narcisistas que no tienen que tratarlos mejor porque no creen que merezcan un mejor tratamiento.

Esto es tóxico y no saludable; y es exactamente lo que quieren los narcisistas. Los narcisistas quieren monos voladores que sean capaces de prenderse fuego para mantenerlos a ellos calientes; no necesitan nada más.

Los narcisistas tienen que tomar el suministro emocional de otras personas de las que abusan y los facilitadores le están enseñando al narcisista que este comportamiento está bien. Más que eso, se lo están enseñando a sí mismos.

Hay una gran cantidad de culpa en las relaciones con los narcisistas. La relación con un narcisista es como una relación con un bebé; es completa y totalmente unilateral.

Los bebés simplemente no necesitan reciprocidad, y los narcisistas permanecen en ese estado emocional infantilizado por siempre, simplemente toman lo que necesitan sin ver a los otros como personas.

Aquí es donde entran los límites. Los límites son las líneas en la arena que dibujamos cuando decimos: "Si cruzas esta línea, me iré."

Los límites funcionan con los narcisistas porque les permite cambiar su comportamiento cuando están debidamente motivados, y saben la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto; ellos saben cuáles son las consecuencias.

Las personas que permiten a los narcisistas actuar generalmente no establecen

límites claros y no representan una amenaza cuando el narcisista cruza un límite. Esto le enseña al narcisista que los límites del facilitador no significan nada y, por lo tanto, el narcisista no tiene que respetarlos.

Por lo tanto si te respetas, te proteges y le impides a los facilitadores de crear el desorden que controla y arruina la vida de todos.

Evitar todo contacto será la mejor estrategia para tratar con los narcisistas y sus facilitadores. Un narcisista no puede existir solo, por lo que siempre habrán facilitadores. Cuando se identifican estos facilitadores, deben estar sujetos a las mismas reglas que el narcisista, porque también te están dañando.

Los padres monos voladores

Los narcisistas pueden ser muy inteligentes y astutos al elegir pareja. Buscan a alguien que sea más débil que ellos y que cumpla con sus reglas. Buscan a alguien que puedan manipular; que pase por alto los abusos que cometen con otros, alguien a quien puedan controlar.

El narcisista puede cambiar la forma de pensar de otra persona, y cuando esta no piensa por sí misma, se le llama facilitador.

El facilitador del narcisista le permite a este último de cometer actos sucios. Mantendrán la boca cerrada, pasarán por alto las indiscreciones del narcisista aún cuando saben perfectamente que el narcisista está haciendo algo horrible e incluso abusivo.

De hecho, el padre facilitador permitirá que sus propios hijos sean abusados. La madre narcisista creará un triángulo entre su esposo facilitador y sus hijos. El facilitador simplemente le dará la espalda a sus propios hijos. Una vez que el narcisista es capaz de controlar todas las relaciones, ve al facilitador como otro juguete más. La madre narcisista creará una división no solo entre todos los hermanos, sino también entre los hermanos y su padre facilitador.

Por lo general, el facilitador tiene miedo de algo. Miedo de perder dinero, miedo de perder el estatus social que le brinda el narcisista, miedo de que no lo cuiden y sobre todo tiene miedo de que su esposa narcisista se vuelva contra él, convirtiéndolo en víctima.

El facilitador se sentará a mirar y permitirá que sus hijos sean maltratados; estará tan asustado que hará todo lo que el narcisista le exija. Dará la espalda

a sus propios hijos, a pesar de que estén siendo maltratados física, emocional o sexualmente. Abandonará por completo a sus hijos, incluso si estos están sufriendo.

El padre facilitador no tiene excusas para su comportamiento; observa a sus hijos abusados de muchas maneras horribles y aunque podría haber hecho algo al respecto, se niega a hacerlo.

Después del lavado de cerebro, el facilitador estará de acuerdo con las mentiras del narcisista; alentará la falta de comunicación entre sus propios hijos porque eso mantendrá al narcisista lejos de él y feliz.

2.2 La madre narcisista y los roles que elige para sus hijos

Una madre narcisista asigna un rol a cada uno de sus hijos y esto tiene un efecto tremendo en ellos. Normalmente son tres los roles principales que asignará: el niño dorado, la oveja negra y el niño invisible o perdido.

La oveja negra es el niño que "nunca es lo suficientemente bueno". No importa lo que hagan estos niños, nunca satisfacen las necesidades narcisistas de la madre, y ella siempre encontrará formas de socavarlos y evitar que sientan que han logrado algo.

Si el niño expresa enojo o resentimiento hacia la madre, entonces ella lo castigará severamente.

El niño dorado por el contrario es una representación del yo idealizado de la madre. La madre podría focalizar toda su atención en este niño, algo aún más disfuncional y más profundo que la relación que tiene con su esposo.

El niño dorado es lo opuesto al niño oveja negra.

El niño dorado nunca puede equivocarse; la madre narcisista lo idolatra, y siempre prestará mucha atención a cualquier pequeño logro de este niño.

El niño invisible o perdido es el niño más descuidado. La madre narcisista no se interesa mucho por este niño. Simplemente se olvidará de hacer ciertas cosas con este niño, o simplemente no pensará en las cosas que este niño podría necesitar. Podría olvidar que este tiene las mismas necesidades que otros niños.

Analicemos estas situaciones una por una. Etiquetar estos roles familiares puede ayudarnos a separarlos y obtener una perspectiva más amplia. Adoptar

estas etiquetas de forma temporal y no permanente nos ayuda a identificar algo de lo que no éramos conscientes, porque la comprensión nos permite salirnos del juego de la culpa.

El niño dorado

La madre narcisista adora al niño dorado. Este niño es un reflejo de todo lo que quiere para sí misma, particularmente en el área de una relación emocional. Por lo tanto, la visión que tiene de su hijo es lo que llamaríamos una visión perversa. Es una visión poco saludable que se fortalece debido al hecho de que la madre tiene un vacío tremendo en su propia vida. El niño dorado podría ser un hijo y el último niño de la familia, pero no siempre.

Cuando mira a este hijo dorado, lo hace a través de una lente perversa. Ella mira a su hijo de una manera poco saludable. Lo admira para satisfacer su vacío emocional y para que este le brinde la atención que ella ansía. Ella también mira a su hijo para que la valide y la apoye emocionalmente.

La madre narcisista desea un marido al que pueda admirar, alguien que pueda cumplir sus sueños y expectativas. La mayoría de las veces, el hombre es incapaz de cumplir con esto, por lo que la madre narcisista lo busca en su hijo. El hijo dorado se enreda emocionalmente con su madre.

Una madre narcisista verá a su hijo dorado como un trofeo mientras refuerza constantemente la idea de que su hijo es perfecto, superior, encantador y guapo.

No hay nada demasiado bueno para él. Esto es lo que se le inculca emocional e intelectualmente desde una edad muy temprana. Por lo tanto, no obtiene las cosas que realmente necesita: amor, validación, atención, protección, apoyo, afirmación y corrección cuando es necesario. Lo que está obteniendo son muchas emociones tóxicas que provienen de su madre, que simplemente lo busca para satisfacer una necesidad.

Por lo tanto, la madre comienza a verlo como su trofeo. Este niño no puede equivocarse.

La madre narcisista hace que su hijo dorado se sienta superior a todos los demás y, como consecuencia, ese niño pequeño crece para convertirse potencialmente en narcisista o en el mejor de los casos para poseer rasgos narcisistas.

Es importante saber que todo lo que la madre está haciendo lo hace en realidad por ella y no por su hijo. Básicamente, utiliza al hijo como herramienta y, de nuevo esto tiene un precio.

El mayor temor de un narcisista es que se corte su suministro, por lo que para contrarrestar esto, una madre narcisista desplegará estrategias de guerra psicológica que se utilizarán contra el hijo dorado desde edad temprana.

La primera estrategia se llama incesto emocional. Estamos hablando de seducción: la madre seduce al hijo dorado como reemplazo de la figura masculina que falta en su vida. La madre ve al hijo dorado como un reemplazo para un padre que no le dio las cosas que necesitaba o como un reemplazo para el esposo que ahora tiene.

La madre se casa emocionalmente con el hijo y, por supuesto, esta se espera que el hijo dorado satisfaga sus necesidades emocionales. Si está casada, desacredita a su esposo y elige al hijo dorado como reemplazo emocional. Si bien en la mayor parte de los casos la relación con su hijo no es sexual, es perversa, ya que esta no es la forma normal en que una madre debería relacionarse con sus hijos. Es por eso que en ocasiones se ve a una madre que coquetea y toca inapropiadamente a su hijo dorado desde temprana edad e incluso durante la adolescencia.

Aunque este comportamiento puede no ser estrictamente sexual, es muy inapropiado, especialmente si ese hijo esta pasando de la pubertad a la adolescencia.

A medida que el hijo crece intelectual y físicamente, sus emociones básicamente se frenan y siempre siente la necesidad de satisfacer los deseos y pedidos de la madre. Este niño dorado no será capaz de crecer emocionalmente lejos del control de su madre. Su confianza, autoestima y claramente su identidad estarán vinculadas a la aprobación de su madre, por lo que todo lo que hace y hará, incluso su relación con un cónyuge cuando se case, responderá a las necesidades de su madre.

Y, por supuesto, también experimentará dificultades para conectarse emocionalmente con las personas de manera saludable.

Si el hijo dorado trata de retirarse y ser independiente, deberá afrontar la venganza de su madre. Esta puede emplear muchas tácticas diferentes, incluyendo drama, manipulación, control y mentiras.

Será esta venganza lo que convertirá básicamente su vida en un infierno, la madre narcisista no soportará la idea de que su hijo dorado busque emanciparse, pudiendo llegar incluso hasta el punto de sabotear la independencia, sueños y visiones de este.

La oveja negra

La oveja negra tiene la culpa de los problemas de la familia. Las cargas y responsabilidades de la familia generalmente se le imponen a este niño. Si este fue tu caso, puede que en algún momento hayas tenido el coraje de hablar pero fuiste intimidado, amenazado y dominado, y devuelto por ende a la sumisión. Existen muchas reglas tácitas en las familias narcisistas y por ende el dolor emocional está oculto. Existe un trasfondo de competencia y rivalidad entre hermanos. Ya que todos sentirán que necesitan luchar constantemente por el amor y la atención de los padres.

Los padres narcisistas se sienten muy amenazados por las ovejas negras porque son los únicos con la fuerza y el coraje suficientes para exponerlos por lo que son. La oveja negra es muy sensible y es consciente de la verdad sobre lo que está sucediendo detrás de la impresión de la familia que el padre narcisista está tratando de construir.

Si fuiste el chivo expiatorio o la oveja negra, puede que hayas sentido que nada era lo suficientemente bueno. Tu madre narcisista un día estaba feliz contigo y al día siguiente amargamente decepcionada. Si probaste a hablar de tus sentimientos, y decirle que tal vez te han tratado injustamente, de seguro tu madre narcisista se apresuró a ponerte en tu lugar.

Debido a que la madre narcisista evita asumir la responsabilidad y se niega a rendir cuentas por el trato injusto que da a sus hijos, los cambios de humor impredecibles y las tácticas de intimidación serán la estrategia que usará cuando tratará con la oveja negra.

Puede que hayas sido al que siempre culpaban por todo lo que salía mal; es probable que hayas sido frecuentemente molestado y humillado.

La madre narcisista se atribuirá todo lo que sale bien, y en cambio culpará a la oveja negra de todo lo que pueda causar una mala impresión de la familia. Este estilo de crianza disfuncional crea una separación entre los niños ya que la madre elige uno como el ejemplo negativo en la familia.

Una madre narcisista no te protegerá cuando los otros miembros de la familia se burlen de ti y te maltraten verbalmente porque ha establecido esta dinámica para que se desarrolle exactamente como ella espera.

El papel de la oveja negra lo asigna una madre específicamente al niño que es más abierto y extremadamente intuitivo ya que es el primero en notar un problema. Debido a que la oveja negra es el denunciante, a menudo se lo acusa de mentiroso, enfermo mental o de exagerar demasiado.

Y, por supuesto, los extraños que no son conscientes de las tácticas narcisistas que estos padres usan para controlar a la familia creerán en ellos. Por lo tanto, la oveja negra a menudo se siente rechazada, aislada y sola, como si no perteneciera a ninguna parte.

La oveja negra pasa su infancia sintiéndose extremadamente agobiada con todas las fallas, fechorías y negligencias de la madre narcisista.

La oveja negra tiende a actuar y, sin saberlo, transmuta toda la tensión en la dinámica familiar, y esto proporciona una buena distracción de lo que realmente está sucediendo. Si eres la oveja negra, no importa cuántas notas de sobresaliente obtengas en tu reporte de calificaciones, o cuantos trofeos ganes, o si eres reconocido por tus excelentes logros, la madre narcisista te minimizará, no te reconocerá o te ignorará por completo.

Nunca sabrás cuales son las expectativas de tu madre.

Es imposible cumplir con sus estándares y, por supuesto, nunca serás tan bueno como su predilecto y elegido hijo dorado.

En la adolescencia, la incapacidad de la oveja negra para obtener la aprobación y atención de los padres significará que él o ella continuará a rebelarse de otras maneras. Los chivos expiatorios a menudo acarrearán pesados sentimientos de culpa y vergüenza y la creencia de no ser lo suficientemente buenos desde su infancia hasta la edad adulta. Si te mantienes aún en contacto con tu madre narcisista, ella seguirá insinuando que tu tienes la culpa de todo lo que está mal en la familia y de todo lo que está mal en su vida.

Es posible que aún seas la persona de la que la madre narcisista más se avergüenza y más se siente decepcionada. La madre narcisista manipulará a otros miembros de la familia para que se unan contra ti, enfocándose en todos

tus errores y defectos. Esto convenientemente desvía la atención del perpetrador real, que es que es por supuesto ella.

Es interesante pensar en la manipulación que realmente está sucediendo. Entonces, si has sido etiquetado como la oveja negra y ese ha sido tu papel permanente en la familia, en realidad, les permitiste a todos los demás miembros de la familia empezar a sentirse mejor consigo mismos. De hecho, estos comenzaran a creer que para la madre narcisista son más saludables y más obedientes que tú, y nuevamente esto crea una división dentro de la familia.

Otro punto realmente importante es que si se convierte a un niño en la oveja negra desde una edad muy temprana, él o ella interiorizaran completamente todas las críticas y vergüenzas de su madre narcisista.

Esto significa que las ovejas negras desarrollarán una dura crítica interna que continuará a alimentar el diálogo interno que les recuerda constantemente cuán malos y defectuosos son.

Supongo que se podría llamar a esto "chivo expiatorio interior", y es extremadamente tóxico para un niño pequeño e impresionable cuya identidad aún se está formando.

Por lo tanto, la oveja negra puede estar luchando contra una autoestima realmente baja y, a menudo, continuará sintiéndose profundamente insuficiente y poco amado. Los niños oveja negra adultos también tienden a suprimir una gran cantidad de ansiedad por culpa del abandono ya que la madre narcisista los abandonó emocionalmente o incluso físicamente en reiteradas ocasiones.

Los niños ovejas negras de adultos por lo tanto se vuelven muy sensibles al observar cualquier signo potencial de aprobación o desaprobación.

Todos estos son aspectos realmente importantes del profundo impacto que una dinámica familiar tóxica puede seguir teniendo en las relaciones adultas. Quizás todavía tengas problemas con la autoridad. Tal vez aún continuas con la costumbre de justificarte o de querer demostrar, de alguna manera, tu valía. Este es un patrón inconsciente del que aún no te percatas y que estás perpetuando porque no te das cuenta de lo poderosas que aún son estas dinámicas familiares disfuncionales.

Y una vez que te despiertas y comprendes que puedes eliminar esa etiqueta, puedes romper el patrón eligiendo pensar y comportarte de manera completamente diferente. Puedes aprender a elegir tus batallas y no siempre tienes que estar a la defensiva. No siempre tienes que sentirte víctima. Debes ser más consciente de tí mismo para poder darte cuenta si todavía estás tratando de obtener la aprobación o validación de tus padres.

Madurar para entrar en la edad adulta significa que es posible que debas comprender que nunca tendrás una relación saludable con quien intencionalmente abusa de otros. Necesitas procesar tus sentimientos de frustración, soledad, rabia y dolor.

Como aspecto positivo, la oveja negra es quien dice la verdad. Ellos son los que no pueden tolerar mentiras e injusticias. Las ovejas negras a menudo muestran una fuerza tremenda porque han sobrevivido a muchas críticas, vergüenzas y están acostumbrados a ser amenazados por el narcisista. Están acostumbrados a ser rechazados por el resto de la familia.

La oveja negra se niega a permanecer en silencio y a menudo inicia el cambio. Son los más propensos a escapar, sanar y poner fin a esta disfunción transgeneracional. Tienes muchas fortalezas que se pueden aprovechar si este ha sido el rol que te asignaron.

A este punto, supongo que habrás descubierto que escribí este libro, porque me inspira profundamente la idea de ayudar a otros a romper estos patrones de comportamiento narcisista.

El niño perdido

El niño perdido a menudo calla. Este niño se encuentra entre la espada y la pared, no causa muchos problemas, le va bastante bien en la escuela e incluso puede que tenga algo de artista.

Muchas veces el niño perdido es tan tranquilo que los padres a menudo suelen decir: "Oh, ese niño es una bendición; nunca causa ningún problema". Mientras todo sea así no habrá gran dilema, pero cuando estos niños se meten en líos, es grave.

El niño perdido es el niño cuyas necesidades no serán satisfechas a ningún nivel. Es como si fueran invisibles y no recibirán ni la culpa ni los elogios de la madre narcisista. Este es el niño que aparentemente no existe en la familia.

Las necesidades básicas de este niño serán ignoradas por completo. Esencialmente, este niño está solo y le resultará muy difícil dejar entrar a alguien en su mundo privado.

No existen conexiones naturales o fáciles entre estos niños y otras personas porque estos se sienten muy solos y aislados. Se deprimen, pero también son muy independientes.

Como nunca se sintieron valiosos cuando eran niños, no se sienten valiosos ni siquiera de adultos. A medida que se convierten en adolescentes, se sienten antipáticos y no dignos de confianza. Ni siquiera piensan que valga la pena escuchar sus ideas. Desafortunadamente, estos niños caen en el abuso de sustancias, drogas, alcohol, adicción al sexo, trastornos alimenticios, juegos de azar y otros tipos de comportamientos adictivos.

Tienes que entender que los roles que la madre narcisista asigna a estos niños: la oveja negra, el niño dorado y el niño perdido no tienen nada que ver con beneficiar al niño; se trata de autoservicio. Se trata de lo que los padres narcisistas quieren y necesitan de su familia.

Como los niños perdidos no están acostumbrados a recibir ningún tipo de atención, no la esperan y no la buscan. Por lo general, estos no son los niños que más tarde se convierten en narcisistas, porque la autosuficiencia que desarrollan como resultado de haber vivido en un hogar tóxico, a veces les hace crear ideas retorcidas de lo que es la vida.

Cuando salen de casa, muchas veces la familia olvida incluso que se han ido. En la escuela, estos podrían ser el niño en el fondo de la clase con el que nadie habla o en el que nadie piensa.

No se unen a clubes o grupos. Estos son los niños que están en la parte de atrás fumando. Si se involucran con otros, se involucran con niños como ellos, marginados.

Esto es peligroso y es parte de la razón por la que a veces se ponen del lado equivocado de la ley a medida que envejecen.

Luego están aquellos que optan por encerrarse en los estudios, obtener buenas calificaciones, ir a la mejor universidad, hacer todas las cosas correctas, y ni aún así serán notados. Estos son los que están motivados por la necesidad de recibir la aprobación que nunca obtuvieron y nunca obtendrán.

de sus padres.

Si conoces a un niño perdido que da la idea de estar fuera del mundo, él o ella probablemente parecerá realmente tímido e introvertido, pero en realidad el niño perdido no solo es tranquilo sino que es incapaz de conectar con otras personas. Los niños perdidos mostrarán este aislamiento a lo largo de sus vidas, incluso cuando se convertirán en adultos y tendrán relaciones, lo cual es muy triste para ellos. Además, son de voz suave y es muy probable que lean libros o vean televisión o jueguen videojuegos o hagan cualquier cosa que les evite entrar en conflictos.

Y por esta misma razón, a menudo no quieren tratar con otras personas. Por lo general pueden ser artistas y músicos y, a menudo, son personas genuinamente talentosas, que como no quieren ser heridos, tratan de evitar siempre involucrarse demasiado con otros.

Y si llegan a confiar en alguien lo suficiente como para entablar una relación, necesitarán de esta persona de la cual serán realmente dependientes.

Si los niños perdidos realmente no comprenden con qué están lidiando, si nunca se curan, si nunca pasan por el proceso de curación que necesitan, corren un gran peligro de convertirse en adictos.

Pero la parte más triste de toda esta historia es que el ciclo continúa, por lo que a menudo se convierten en el padre ausente o en el padre que no puede conectarse emocionalmente con sus hijos, lo cual es realmente terrible.

La obesidad puede ser uno de los problemas que afecten al niño perdido, así como la anorexia, la adicción a Internet o a los videojuegos, o incluso pueden convertirse en adictos al trabajo. Sin importar a lo que sea, van a volverse adictos a algo, y la única esperanza es esperar que sea a algo saludable, pero generalmente no es así.

Lo bueno es que trabajan bien solos, son autosuficientes, a menudo bastante inteligentes y buenos lectores. Si les das la oportunidad y se acercan lo suficiente a ti, pueden convertirse en grandes oyentes.

Entonces, ¿cómo se recupera un niño perdido? Lo primero es recurrir a algún tipo de asesoramiento o terapia para ponerse en contacto con la ira que debe haberse acumulado durante todos estos años. Un niño perdido acumula una cantidad significativa de miedo, porque bastante a menudo tienen preguntas y

preocupaciones. Tienen cosas de las que quieren hablar y no han tenido a nadie que los escuche.

Los niños perdidos tienen que reconocer el dolor del pasado. Tienen que reconocer su herida principal y pasar al siguiente nivel de curación. Si tu mismo eres un niño perdido, debes darte cuenta del vacío emocional que has cargado contigo a lo largo de tu vida y reconocer que realmente estás perdido.

Reconoce, admite y acepta el hecho de que saliste de un hogar tóxico; no lo niegues más. Una vez que hayas reconocido el dolor y las circunstancias y que reconozcas las cosas como son, podrás enfrentar la situación. Puedes comenzar a formar relaciones más profundas en tu vida y contigo mismo. Primero debes conocerte a ti mismo. Si te has dado cuenta de que eres una víctima, es hora de dejar de lado ese sentimiento. Aprende a tomar decisiones y establece objetivos personales a largo plazo.

Debes comprender que a medida que te recuperes descubrirás que no eres realmente extraño, que no eres realmente malo y que no hay nada malo en ti.

La culpa fue solo tu familia y de la manzana podrida en tu familia que te hizo sentir como el niño perdido. Puedes comenzar a curarte cambiando tu percepción de ti mismo y del mundo que te rodea.

Si anteriormente pensabas: "Si no me involucro emocionalmente no me lastimaré", o "No puedo marcar la diferencia de todos modos", o "Es mejor no llamar la atención sobre mí", ahora debes comenzar a pensar: "Merezco atención", "hago una diferencia" y "si no me involucro emocionalmente, nunca tendré conexiones significativas".

No puedes permitir que sea un narcisista quien defina quien eres. Ninguno de nosotros puede permitirse ser definido por un narcisista, porque el narcisista nos mira a través de una lente rota, fea y sucia.

Todo niño perdido en el planeta debe darse cuenta de que nada de lo que el narcisista dijo era cierto, y que nos debemos a nosotros mismos redescubrir el mundo por lo que realmente es y aprender quiénes somos realmente, para luego redescubrirnos a nosotros mismos.

2.3 Tipos de madres narcisistas

Si trataste con una madre narcisista, es probable que ocurriera una de estas

dos cosas: te controlaron mucho o te ignoraron.

O puede que hayas experimentado una combinación de ambos, en cualquier caso te robaron una infancia sana y normal y, a menudo, enfrentarás más dificultades cuando serás adulto.

Existen varias categorías para clasificar a las madres narcisistas, estas van desde negligente hasta tiránica. El primer paso del viaje de sanación consiste en tomar conciencia de todas las situaciones abusivas que podrías haber sufrido.

La madre narcisista abierta severa

Este tipo de madre te hará sentir no amado porque está muy ensimismada. Está completamente absorta en sí misma y siempre buscando recibir atención. La vida para ella es un escenario en el que siempre tiene que ser ella la estrella. Estas madres pueden criar a sus hijos, presumir de ellos ante sus amigos, a los cuales dice: "Ves lo que he creado; mis hijos son mi orgullo y alegría".

Esto puede ser muy perjudicial para los niños que crecen aprendiendo que esta es la única forma de estar en el mundo. Para poder ser siempre el tipo de hombre que ella espera que sea, este niño debe renunciar a ser completamente él mismo.

Cuando su hija se convierte en una mujer joven, la madre narcisista abierta comienza a competir con ella, lo que puede volverse rápidamente en algo muy desagradable. Este tipo de madre también le mostrará cuánto esta suponga una carga para ella. Una vez más, el ensimismamiento predomina, y es entonces que ella le hará saber cuánto dinero le costó criarla y cuánto le está costando aún visto que ella nunca tiene tiempo para sí misma.

Un día, la madre narcisista te sacará del nido. Ella te querrá fuera lo antes posible. Ella querrá que crezcas sin darte las herramientas adecuadas para que puedas salir al mundo y tener éxito.

Otras madres narcisistas abiertas hacen todo lo contrario; quieren mantenerte con ellas por siempre y prohibirte que las dejes porque se sentirían muy abandonadas. Estas te recompensarán con la codependencia.

Otro tipo de madre narcisista abierta es la que quiere sentirse necesitada y, que al mismo tiempo, te va a abandonar cuando tus necesidades se vuelvan

demasiado grandes. No quiere que seas demasiado autosuficiente o independiente, porque entonces existiría la amenaza de que no satisfagas sus necesidades.

La madre narcisista abierta no reconocerá tus emociones; no podrás expresarte completamente, porque en el momento en que ocupas demasiado espacio, te conviertes en una amenaza para ella.

Es por esto que ella siempre intentará derribarte, pero no reconocerá cuando te lastime. Ella dirá cosas que nunca deberían decirse.

Una vez que hayas llegado a su mismo nivel de competitividad, cuando comiences a convertirte en una adolescente independiente que tenga su propia vida, ella tratará de continuar destruyéndote para poder seguir fortaleciéndose. Ella necesita estar siempre en la cima.

Intentará salir con tus amigos e incluso intentará hacerse cargo de tu grupo de compañeros. Es el tipo de mujer que está siempre en busca de la eterna juventud. Establecerá relaciones triangulares también entre hermanos.

La triangulación es increíblemente tóxica, especialmente en una familia. Las madres narcisistas susurrarán una cosa a uno de sus hijos y otra a otro, los enfrentarán, crearán conflictos entre ellos y se sentarán a disfrutar del drama que acaban de crear.

Y por supuesto, si intentas encararla acerca de esto, ella lo negará todo. Ella es una santa. Siempre busca a quien culpar y la culpa recae sobre todos a su alrededor. Ella es el centro de atención, y todo gira a su alrededor. Esto es lo que crea la triangulación.

Si posteriormente tienes el coraje de buscar la verdad y descubrir lo que realmente sucedió, podrás confirmar tus historias con las historias de tus hermanos o hermanas o primos, cuanto más mejor, entonces con suerte podrás crearte una imagen mucho más precisa.

Por supuesto, esa imagen se contaminará si las otras personas se han convertido en monos voladores, ya que tendrán una visión distorsionada de la realidad, lo que aumentará aún más el conflicto.

Desafortunadamente, la dinámica de la familia promedio en estos días a menudo está más o menos dividida y, por lo general, hay más disfunción y menos cordura, por lo que ser una persona abierta te costará mucho.

Esto puede costarte el destierro, que está codificado en nuestros genes como la peor forma de castigo. Cuando estás fuera del clan, cuando has sido expulsado de la tribu, estás fuera y, por lo tanto, puedes ser amenazado por todo tipo de depredadores. Es por esto que la soledad puede ser tan devastadora para nosotros porque nos hace sentir amenazados y expuestos.

Nunca te sentirás escuchado, visto o capaz de tener éxito, así que estarás atrapado entre la vergüenza y la culpa. Si no haces lo suficiente, te avergonzarás, si haces demasiado, te sentirás culpable. De cualquier manera, ella te hará sentir horrible.

He escuchado decir que las hijas jóvenes tienen mucho éxito solo para descubrir que su éxito amenaza su relación con su madre. Lo que sucede es que la madre siente que no puede disfrutar completamente del éxito de su hija porque la hija ha elegido entre su éxito y su madre.

Ahora, si la hija conociera a la persona con la que estaba tratando, podría ser mucho más fácil tomar la decisión de no volver con la madre tóxica. Pero debido a la idea de que las madres necesitan ser veneradas y no debemos separarnos de ellas, la hija entra en conflicto.

La madre narcisista abierta dará mensajes realmente contradictorios, por un lado se mostrará orgullosa de ti y por el otro te lastimará sutilmente.

Las madres sádicas narcisistas severas

Estas madres encierran a sus hijos en sus habitaciones. A menudo son alcohólicas y completamente negligentes. Dejan que las calles críen a sus hijos y no les importa lo que les pase. Hablamos de un nivel de abandono tremendamente profundo.

En ocasiones estas se acompañan de una serie de nuevos esposos. Estos padrastros muchas veces abusan sexualmente de los niños, creando un ambiente poco saludable para criar a un hijo. Muchas familias no merecen criar niños porque simplemente no les proporcionarán un entorno seguro.

Desafortunadamente, el resultado de esto es que un gran número de personas criadas de esta manera aprenden a valerse por sí mismas. Han sido destrozados por dentro porque no han recibido el sustento, el amor, la compasión y la protección que necesitaban cuando eran niños y que les correspondía por el solo hecho de haber nacido.

Los hijos adultos de este tipo de madre narcisista seguramente sufrirán un trastorno de estrés postraumático complejo (TEPT-C).

La Madre Envolvente

Esta es la madre narcisista más encubierta. En lugar de enseñarte a construir una vida propia, te pone las esposas emocionales y nunca te deja ir.

Las madres emocionales pueden parecer perfectas, siempre cuidan a sus hijos, pero en realidad están solo convirtiéndolos en bebés para toda la vida.

La madre envolvente nunca te permitirá crecer. Si eres un hombre, siempre estarás atrapado en la condición de mitad hombre mitad niño. Los niños que se ven en esta situación están atrofiados emocionalmente de muchas maneras porque han quedado impresos con el mensaje de que no es seguro fuera del hogar, y que siempre es mejor estar cerca de mamá.

Esta es una forma de entrenamiento de codependencia que no permite que los niños salgan y aprendan las habilidades de supervivencia y asertividad para tener éxito. Su independencia no será apoyada, en cambio el niño será castigado cuando tratará de ser independiente.

Esto puede ser extremadamente dañino para los hombres, especialmente para los niños, porque hablamos de un componente limitante, o sea, el miedo al abandono. La madre narcisista quiere verter todo su amor, toda su atención en los niños y hacerlos el centro de su mundo y muchas veces esto ocurre como resultado de una mala relación con el padre de sus hijos.

Si el padre no se va, la mayoría de las veces descuida a los niños y especialmente descuida a su esposa, por lo que ella lo convertirá en un monstruo ante los ojos del niño, y el niño tendrá que ocupar el lugar del padre ausente.

El hijo tendrá que crecer muy rápido y será recompensado por estar ahí para su mamá. Básicamente se convertirá en su esposo sustituto. Es algo que se conoce como parentificación.

Esto a veces crea hombres realmente sensibles, abiertos y generosos, el problema es que sus límites serán muy frágiles. No hay suficiente intercambio en la relación y simplemente trabajarán hasta el cansancio para satisfacer a una mujer, porque eso es lo que hicieron por sus madres. Esta ha sido la dinámica de la relación con su madre y continuarán con esta dinámica

en sus relaciones románticas.

El problema con esto es que es muy fácil que otros narcisistas, sociópatas, psicópatas y mujeres sin límites se sientan atraídas por este tipo de hombre para luego destruirlo.

Estos hijos adultos de madres narcisistas envolventes se sentirán realmente dolidos y se dirán: "Estoy haciendo todo lo que puedo, soy la mejor versión de mí mismo, mi madre me crió con los valores correctos y aún así me siguen pateando el trasero. ¿Por qué? "Pues ahora ya sabes por qué.

La madre envolvente puede pensar en su mente que está haciendo lo correcto pero no es así; ella está sofocando a sus hijos. Una relación sana entre un padre y un hijo, especialmente una madre y un hijo, está basada en el respeto y la entrega de espacio.

Los niños necesitan sentir que pueden ser completamente ellos mismos y desarrollarse por quienes son, para que puedan convertirse en la persona que deben ser. Los buenos padres sanos apoyarán esa independencia y separación.

2.4 Las madres narcisistas y sus hijos

La relación que un hombre tiene con su madre es tan complicada, como la relación entre una hija y su madre.

Creo que lo que sucede es que a medida que avancemos más y más, los hombres tendrán que enfrentar lo que realmente está en la raíz del problema contra el que están luchando. Una madre narcisista es alguien que no es capaz de empatizar con sus hijos, por lo que para ella sus hijos son como las cosas que posee: de su propiedad.

Una de las primeras etapas específicas de la relación entre el niño varón y la madre narcisista es su comportamiento con todas las personas que tienen una relación con su hijo.

La madre narcisista abierta es agresiva, destructiva e intolerante. Para ella, todos los demás son imbéciles, todos los demás son estúpidos, especialmente si son mujeres. Por lo tanto, es un poco más fácil en este caso darse cuenta que esta persona es narcisista, pero tú quizás tuviste una madre narcisista que no era tan fácil de identificar.

Una madre narcisista encubierta puede comportarse como si realmente se preocupara por su hijo y es posible que no puedas ver o comprender que en realidad está fomentando una dependencia.

En ambas situaciones —abierta y encubierta— las madres narcisistas utilizan a sus hijos como fuente de suministro.

Para ellas se trata de una inversión; existe un deseo inconsciente de consumir al hijo y crear una dependencia que le garantice por siempre una fuente de suministro. El hijo nunca tiene la capacidad de salir y convertirse en un individuo independiente de su madre.

El trabajo de una madre narcisista consiste en hacerle creer a su hijo que es el número uno, para asegurarse de que este joven nunca salga y la deje. Por lo que, considerarán a otras mujeres como una amenaza; a sus amigos también como una amenaza, y encontrará siempre algún defecto en cada una de las personas que su hijo traiga a la casa. También tendrá problemas con las madres de sus amigos o los padres de sus amigos e incluso con cada maestro que este encontrará.

Otro gran problema es la relación con su esposo, el padre de su hijo. A menudo, una madre narcisista se casa con un hombre codependiente. Al que pone frente a los niños para poder burlarse sexualmente de él. Muchos hombres han sido testigos de cómo sus madres narcisistas maltrataban a sus padres delante de ellos, ¡tal vez no delante de los vecinos u otros miembros de la familia sino a puertas cerradas!

Este es el tipo de caos que ocurre cuando tienes una madre narcisista y un padre que es codependiente y ha sido desacreditado y constantemente derrotado.

Si eres el hijo de una pareja como esta, probablemente no tengas idea de cómo enfrentarte a este tipo de personalidad. Estás siendo abandonado emocionalmente por este hombre, que acaba de quedarse sin fuerzas. Que se va a trabajar, llega a casa para ser criticado y tiene que dormir en el sofá.

Nada de lo que hará será suficientemente bueno. Siempre hará algo de lo que quejarse, por lo que este hombre, que debería enseñarte a defenderte y no ser abusado, te abandonará.

Del otro lado de la moneda, este hombre al que tu madre está

menospreciando es tu padre y no te das cuenta de que con todo esto lo que está haciendo realmente es condicionarte para que tengas miedo, y seas como él.

Ella está tratando de asegurarse de que seas dependiente de ella y comprometido con ella y de que te sientas decepcionado. Está tratando de encontrar una manera de asegurarse de que no le hagas lo que tu padre le ha hecho, o sea abandonarla, porque así es como lo percibe ella.

Mamá necesita creer que es el centro de atención de la vida de su hijo. Por lo tanto, el hijo de una madre narcisista vivirá aterrorizado y en un constante estado de supervivencia. Otro problema es la pérdida del yo y esto afecta el desarrollo emocional.

Al joven no se le permite sentirse lo suficientemente libre como para explorar su entorno sin miedo, por lo que el hijo de una madre narcisista será muy inseguro, y esta inseguridad persistirá en la adolescencia sobre todo cuando este joven querrá traer una cita a casa.

La madre tendrá siempre un problema con la fecha y, de hecho la manipulará, creando muchos contratiempos. El hijo recibirá el mensaje de que la madre no está contenta con el hecho de que él haya traído a la novia a casa. Declaraciones como: "Esa chica solo te quiere por tu dinero", "Esa chica va a salir contigo y quedará embarazada" o "Vas a tener que mantenerla a ella y a un niño por el resto de tu vida", te acompañarán. Podrías tener solo 12 años y aun así recibirás toda la basura que tu madre te transmite con ese tipo de mensajes.

También sucederá que la madre narcisista siempre se enfermará en el momento en que su hijo quiera salir a jugar béisbol o cuando le dirá que tiene novia. Mami se enfermará y el niño tendrá que abandonar todo y demostrarle a su madre que ella es la número uno en su vida y esto se repetirá una y otra vez..

Existe mucho miedo de decepcionar a mamá. Te sientes obligado a dar prioridad a sus necesidades por sobre todo y mientras te estás enfocando en tratar de complacer a mamá, te estás perdiendo. Cuando esto se convertirá en un problema para ti, no tendrás la capacidad de resolverlo, porque tendrás muy baja autoestima y carecerás de identidad propia.

Llegados a este punto, cuando estarás cerca de otras personas te sentirás

inseguro y muy ansioso, y aunque te cueste creerlo no es culpa tuya.

Crecerás, te casarás y tendrás hijos, y tu madre narcisista será siempre un problema porque querrá asegurarse de que entiendas que ella es tu prioridad y querrá que lo sepan también las mujeres que tengas e incluso tus hijos.

Una madre narcisista considerará a tus mujeres como competencia. Tu esposa se sentirá como si viviese con una amante dentro de su propia casa y, aunque no estés durmiendo con tu madre, esta sensación será parte integrante de tu vida.

Tendrás muchos problemas si no eres consciente de que tienes una mamá narcisista que está tratando de controlarte, que quiere ser la protagonista principal y que realmente no le importa el caos que está creando en tu vida.

Si no eres consciente de esto, es posible que estés confundido y alejes a tu esposa a causa de todos estos conflictos y todo porque has sido programado desde que eras un niño a preocuparte por mamá.

También es probable que tengas muchísimo miedo de terminar con tu esposa, que es lo que tu madre quiere que hagas. Cuando eso sucede, ella ha ganado el control sobre un miedo muy primitivo, que es el miedo a ser abandonado por la persona que te creó. Algo que puede ser comparado con la muerte para un recién nacido.

Es posible que no te des cuenta de que tu madre es una intrusa, que habla mal de tu esposa, que no siente compasión o empatía ni por ti, ni por tu esposa. Es probable que no te des cuenta de que mamá habla mal de todos. Es posible que no notes que tu mamá tiene dificultades para hacer y mantener amigos.

Es probable que no te des cuenta de que tu madre tiene que demostrar que es superior a todos, que puede tener un problema con la bebida, un problema con las compras, un problema con el juego o que puede que tenga alguna adicción subyacente de la que no eres consciente.

Y debido a que ella te ha preparado para que tengas miedo de poder establecer un límite, tú, como hijo de una madre narcisista, puede que tengas problemas matrimoniales o problemas para relacionarte con las mujeres que sienten este problema causado por tu madre.

Este tira y encoge en la mente de los hijos de madres narcisistas podría tener consecuencias graves. Ellos aman a sus madres que los han condicionado

para que sientan muchísimo miedo, asegurándose así de que nunca se alejen. Además, estos hijos tendrán que luchar contra la adicción o la baja autoestima, o con situaciones en las que sentirán como si estuviesen poseídos por extraterrestres.

Si eres hijo de una madre narcisista, es posible que sufras de una tremenda disonancia cognitiva. Podrías amarla y odiarla al mismo tiempo. Es posible que sientas una furia tremenda contra las mujeres por todo el enojo que has acumulado contra tu madre, pero es muy probable que tu no lo veas así de claro, y no entiendas de dónde viene esta ira que es válida. Esto no significa que abusarás de las mujeres o que culparás a tu novia, a tu hija o a la cajera que trabaja en la tienda de la esquina.

Significa que como hijo de una madre narcisista, reconoces que has sido maltratado, significa que no se te ha permitido crecer, desarrollarte y entrar en sintonía con lo que es correcto. No se te ha permitido ser tú mismo. Han jugado con tus emociones.

Has sido manipulado y han jugado contigo como programado en la agenda de esta mujer y la ira y la rabia que sientes son válidas y por eso es importante resolver este problema.

Acude a psicoterapia; es importante resolver esto con alguien que lo haga bien. Es muy importante que si vas a terapia encuentres a alguien que se haya especializado en narcisismo, esto es recomendable sobre todo cuando se trate del hijo de un narcisista. Esta persona debería ser capaz de permitirte expresar tu ira y rabia, para que te puedas liberar. Resolver este problema te permitirá ser más lógico y racional acerca de tus sentimientos, y por lo tanto, poder tomar decisiones con respecto a tu futuro.

No es tu culpa si has experimentado una codependencia. Muchos hombres que tienen madres narcisistas son codependientes. Tienden a ser el tipo de hombres que las mujeres pisotean, que tienen miedo de hacerlas enojar, y que atraen a aquellas que mienten y se aprovechan de ellos.

Existe una segunda opinión sobre todo esto que dice que: algunos de estos hombres terminan asumiendo altos rasgos narcisistas ellos mismos. Existen algunas situaciones en las que mamá ha puesto a su hijo en un pedestal y parecerá muy dulce y muy tierna y muy cariñosa y todo eso, pero en realidad lo que está ocurriendo es casi un incesto emocional y este tipo de madre no es

tan abierta como otras madres narcisistas. Asumirá una postura pasivo-agresiva en sus comentarios sobre las mujeres. Ella se comporta de manera pasivo-agresiva porque le preocupa quedarse sola, pero el mensaje que recibirás será: "No me dejes nunca, tengo que ser tu prioridad". También podría decirte cosas como: "Esa chica no es lo suficientemente buena para ti" o "Ella debería tratarte mejor."

Entonces, lo que sucede podría ser algo así como un equipo madre-hijo y si no eres consciente del enredo en el que estas metido, de cuan dependiente eres de la aprobación de tu madre y de tu necesidad de validación y de la forma en que tu madre está manipulando la situación, te conviene asegurarte de que ella sea la diosa de tu vida para siempre.

Si no eres consciente de lo que está sucediendo, si no sabes que estas en medio de una relación disfuncional y no has cortado el cordón umbilical, cuando atraigas a una mujer a tu vida habrá una competencia en la que se enfrentarán tú y tu madre contra esa mujer.

Si eres el hijo de una madre narcisista, existen muchas maneras en que todo esto se puede manifestar. Si tienes una madre narcisista abierta, puede que haya sido más fácil para ti ver todo esto y reconocer que fue tu madre quien te puso en contra de todas las mujeres que trajiste a la casa y quien habló mal de todos: de cada hombre, de cada mujer, de cada niño que te rodeaba.

Ella simplemente te infundió la idea de que el mundo es un lugar aterrador porque quiere que tu seas el número uno en su vida y asegurarse de que siempre seas esa fuente de suministro narcisista que ella necesita.

Una madre sana sabe que es su trabajo preparar a su hijo para cuando ella ya no esté aquí en la tierra. A las madres narcisistas por el contrario no les importa, se sienten con derecho a explotarte emocionalmente, te harán sentir culpable y te harán sentir como si tú no estuvieses tomando las decisiones correctas, te harán sentir mucha vergüenza de ti mismo.

Te resultará difícil tomar decisiones sin tu madre, porque, de adolescente, ella te golpeaba e insinuaba que no hacías nada bien. Así se comporta la madre narcisista abierta que es más fácil de identificar. Cada vez que intentarás hacer cosas por tu cuenta, ella encontrará formas de manipularte, encontrará formas de insinuar que es una idea estúpida, y encontrará formas de cortarte las alas.

A medida que creces y atraes a las mujeres, probablemente encuentres algo malo en cada una de ellas. Si te casas, tu madre será una fuente constante de dolor para ti y tu esposa, ya que se enojará con tus hijos, con tu esposa e incluso hasta contigo.

Cuando le dirás que sucedió algo maravilloso, ella encontrará una manera de menospreciarlo. Su programa consiste en hacer que te preocupes por ella, así que si le das algún indicio de que está siendo reemplazada, estarás en problemas. Si eres hijo de una madre narcisista es importante para ella que te sientas muy confundido y que sientas ira y rabia sin que seas consciente de estos sentimientos.

Hay hijos adultos de madres narcisistas que se convierten en personas complacientes y felpudos para las mujeres, que atraerán a mujeres que abusarán de ellos, porque no sabrán cómo establecer límites. Será solo una repetición del mismo esquema, es como si se casaran con sus madres.

Existe otro tipo de hombres, aquellos que adoptan rasgos narcisistas, por lo que se sienten en conflicto con sus madres. Como se sentían controlados por sus madres, deciden que ninguna otra mujer los volverá a controlar, ninguna novia o esposa los va a controlar y todo porque saben muy poco de cómo se sienten acerca de sus madres. Incluso podrían hasta odiar a sus madres.

Es posible que aún quieran una relación con una mujer y una relación sexual, pero podrían tener conflictos porque su madre era una tirana. Hay muchas maneras en que esta programación puede manifestarse en tu vida, por lo que es importante que comprendamos lo que sucedió en nuestra infancia, porque nos afectará como adultos.

Debes comprender que fue lo que te sucedió y las terribles consecuencias que ha tenido ser el hijo de una madre narcisista.

Te han dicho que la vida da miedo y cuando se trata de matrimonio siempre existe la posibilidad de que te divorcies y siempre existe la posibilidad de que seas abandonado por una mujer.

Siempre existe la posibilidad de que seas abandonado. Ese es un sentimiento del que realmente necesitas curarte, especialmente si tienes una madre narcisista porque ese miedo podría hacer que te cierres emocionalmente y no estés disponibles. Esto podría convertirte en alguien muy narcisista y todo por miedo a ser abandonado.

Es muy importante que todos reconozcamos cómo tener padres narcisistas nos afecta como adultos y que tenemos que sanar la herida abierta dentro de nuestros corazones, esa herida que ha sido creada por esta madre narcisista.

Necesitamos ser vulnerables, pero tenemos miedo; tenemos miedo de ser devorados y de que nos enreden. Necesitamos confiar en las personas, pero desconfiamos de todos. Necesitamos ser amados pero no nos amamos a nosotros mismos.

Esto es lo que sucede cuando somos adultos, pero si eres hijo de una madre narcisista, recibiste ayuda. Lo más importante que puedes hacer es investigar y comprender las consecuencias de lo que te ha sucedido.

Comprender que si has tenido un padre que ha sido golpeado por una madre narcisista y no has visto a un hombre establecer límites, como resultado no sabrás cómo establecer límites con una mujer o con otras personas y no es tu culpa.

No es tu culpa si tienes una madre que te pone en un pedestal, pero ahora estás empezando a darte cuenta de que ella te creó una dependencia para que nunca la abandones y para que nadie, ni siquiera otra mujer pueda remplazarla.

Cuando empiezas a darte cuenta de esto, puedes comenzar a sentir enojo, y es normal porque te robaron tu infancia. Te robaron tu inocencia y la capacidad de sentirte vulnerable.

Entonces, tu enojo es válido, pero esto no significa que vayas a patear al perro o que te desquites con mujeres inocentes. Significa que tienes que ponerte manos a la obra. Significa que debes empezar a resolver estos problemas con la ayuda de un gran psicoterapeuta.

Es posible que debas hablar con especialistas y psicoterapeutas expertos en el área de abuso narcisista y trauma infantil y con aquellos que sientas que pueden sintonizar contigo. Realmente debes pensar en todo esto antes de comenzar con la terapia.

Es muy importante que si vas a buscar a un psicoterapeuta, busques a uno que sientas que tiene la capacidad de estar en sintonía contigo porque lo que te sucedió ha hecho que tus sentimientos hayan sido completamente invalidados y marginados.

Tienes un gran conflicto dentro de ti. Como hombre, necesitas sentirte bien. Necesitas expresar lo que realmente sientes, lo que sientes por tu madre en un lugar seguro sin que seas juzgado.

Tus amigos podrían decirte que no deberías sentirte así por tu madre, o podrías tener un terapeuta que diga que deberías incluso perdonarla. Con el terapeuta adecuado en cambio, puedes aprender a establecer límites con otras personas y comprender que tú vales, ya sea que estés con alguien o no, que tienes tu identidad, que tienes derecho a divertirte, derecho a entrar en sintonía con tus dones innatos y sobre todo derecho a ser feliz.

Solo entonces, habrá esperanza de que tú, hijo de una madre narcisista, te sientas escuchado. No es tu culpa; fuiste criado por una madre narcisista y la buena noticia es que puedes sanar. La buena noticia es que puedes reclamar tu derecho a vivir una vida sana y feliz.

Puedes aprender a amarte a ti mismo y tener relaciones más saludables con otras mujeres; puedes atraer a otro tipo de mujeres. Debes saber que hay esperanza para ti.

2.5 Las madres narcisistas y sus hijas

La relación entre una madre narcisista y su hija realmente gira en torno a dos dinámicas: manipulación y control. Bajo manipulación, la madre narcisista hace que la hija se sienta constantemente culpable por algo. Ya sea por cuánto ha hecho por ella, o por cuánto ha hecho por la familia, o por cuánto ha sacrificado, o por cuánto ha dado, o por cuánto se ha puesto a disposición.

La manipulación está siempre relacionada con la culpa. La manipulación también puede esconderse detrás de una preocupación profunda por esta niña, del comprarle cosas que generalmente ni siquiera necesita en ese momento, porque comprarle estas cosas y hacer que parezca que la madre está completamente pendiente de ella y dándole cosas es parte muy importante de la manipulación.

Una vez que la madre regala algo a la hija, parece ante los ojos del mundo exterior que está haciendo esto desde un cariño genuino; lo que hace que nazcan en la hija los sentimientos de culpabilidad.

Así es como funciona la manipulación, lo que nos lleva al segundo punto de esta dinámica, que es el control. Los sentimientos de culpabilidad están

destinados a controlar las emociones, los sentimientos y el comportamiento de la hija hacia la madre y todo esto se vuelve muy confuso para la niña.

El control se muestra de dos formas: privación y tratamiento silencioso. Primero pone en práctica la manipulación para que la niña se involucre emocionalmente con la madre y luego, cuando esta no hace exactamente lo que la madre quiere en el momento exacto que ella lo quiere, se produce la privación del amor y el tratamiento silencioso.

Las madres narcisistas pueden pasar semanas y meses sin hablar con la hija. Pueden enviar un mensaje de texto diciéndole a la niña que es muy desagradecida solo por pedir algo tan simple como el dinero del almuerzo o simplemente la ignorarán. Retendrán ese amor y mantendrán ese afecto, e incluso si están presentes en la vida de sus hijas, se estarán conteniendo.

Es casi como si existiera un tipo de relación superficial y esto es muy doloroso para la hija.

La madre narcisista sabotea a sus hijas de muchas maneras:

1. Chisme.

La madre narcisista vive de chismes. Este es como su fuente de energía. Eso es lo que las impulsa seguir adelante y a moverse. La madre narcisista se comportará de una manera frente a su hija y luego, a espaldas de la niña, se quejará y le inventará chismes a cualquiera que se preocupe por escuchar a su propia hija.

Ella dirá: "¿Puedes creer lo que me ha hecho después de todo lo que le he dado?" y "¿Puedes creer que ella no haya hecho algo así?" La madre narcisista ve a la hija como una extensión de sí misma.

Para los narcisistas es muy difícil ver a las personas como individuos con autonomía, por lo que la madre narcisista verá los logros y los fracasos de la hija como suyos, aquí es donde entra el chisme. Todo esto es doloroso para la hija porque tiene que soportar que los miembros de la familia sean los que le digan cuánto su madre está realmente molesta con ella, mientras que la madre no se lo dice a la cara. La madre constantemente inventa chismes a espaldas de la hija y la sabotea.

2. Deterioro.

La madre narcisista deteriora las relaciones íntimas de su hija. Ella daña el crecimiento y la carrera de su hija. Daña la felicidad y el crecimiento general de su hija.

La madre narcisista dañará a la hija en cada momento de su vida. Dándole consejos que la hija nunca pidió, especialmente en las relaciones íntimas: "Oh, Dios mío, no quieres casarte ahora", "¡No deberías tener hijos ahora!" o "¿Qué pasó con ese chico con el que estabas saliendo?". La madre narcisista puede ser muy intrusiva.

La madre narcisista ve esa relación como una extensión propia y por eso cree que las hijas deberían estar casadas aunque ellas no quieran hacerlo con ese hombre.

La madre siempre dará consejos, a veces deliberadamente para dañar a las hijas para asegurarse que regresen y poder decirles: "Te lo dije, te dije que no valía la pena tener una relación. Te dije que no deberías haber perdido tu tiempo con él ". La madre siempre tiene que tener la razón y siempre tiene que hacer que la hija sienta que el problema es ella, que hay algo en ella que no esta bien.

3. Proyección.

La madre narcisista opera siempre de la misma manera. Si quieres saber cómo se sienten los narcisistas sobre sí mismos, debes prestar atención a lo que te proyectan. La madre narcisista le dirá a la hija prostituta o pensará que la hija seguramente es promiscua y cosas de esa índole cuando la hija ni siquiera piensa en este tipo de cosas. La hija ni siquiera podría pensar en esto, y es de esta manera que las madres narcisistas sabotean a sus hijas.

4. Jugar a ser la víctima.

Las madres narcisistas son buenas en esto. Interpretarán el papel de la víctima y todos pensarán que son mártires. Dirán cosas como: "Mi hija, ella ni siquiera viene a visitarme, después de todo lo que he hecho por ella" o "Ni siquiera se queda a cenar conmigo y ni mi atiende, no puedo creer que sea así ". Cualquiera que las escuche pensará que son ellas las víctimas.

Han sido madres modelo. Han sido madres sobresalientes para sus hijos, pero los niños son tan desagradecidos, tan malos e irrespetuosos que no tendrán nada que ver con la madre y la madre narcisista aparecerá como una mártir y

siempre interpretará el papel de la víctima. Su intención con esto es crear sentimientos de culpa en sus hijos, especialmente en su hija, y esta constituye otra forma de manipulación.

5. Triangulación.

Las madres narcisistas te hacen sentir insegura sobre ti y tu situación, porque de una manera enferma esto las hace feliz. Les encanta establecer relaciones triangulares entre sus hijos, especialmente entre sus hijas, y otras personas, para destruir su autoestima, de modo que la hija se vuelva dependiente de la madre y de su aprobación hasta el punto en que no pueda ni siquiera tomar una decisión sin contar con su madre narcisista.

Entonces, inicia el círculo vicioso también de la hija, que buscará siempre la aprobación, el amor y el afecto que nunca ha recibido de la madre.

6. Competencia.

Nos parece contradictorio que una madre compita con su hija. Es contradictorio para las personas emocionalmente sanas que una madre compita con su hija, pero la mayoría de las hijas que fueron criadas por madres narcisistas dirán que esta competencia comienza desde muy temprano en su vida.

Comienza a una edad muy temprana y luego, una vez que la niña empieza a crecer y desarrollarse, la madre se ve a sí misma en esa hija y mientras la ve florecer ante sus ojos, se da cuenta de que ya no es joven o de que ya no es hermosa. Ella se convierte en un recordatorio constante de que su juventud se ha escapado y por esto entra en competencia con su hija.

Estar en competencia se relaciona directamente con el sabotaje a la hija, porque la madre narcisista no quiere que la hija sea algo mejor de lo que ella misma era. La madre narcisista no quiere que la hija logre nada de lo que ella no ha logrado. Y ya que la hija compite indirectamente con ella, esta última tratará de retrasar su crecimiento para que no pueda hacerle sombra.

La competencia directa proviene de la envidia y de los celos. La madre siente envidia y celos de su propia hija y esto es muy doloroso para esta última. Impacta a la hija de una manera muy dolorosa y si la hija no se vuelve completamente dependiente de la madre, desarrollará problemas de autoestima y confianza. Pensará cosas como: "¿Cómo puedo confiar en

alguien si ni siquiera puedo confiar en mi madre?"

Si eres una hija adulta de una madre narcisista, tienes solo dos opciones: puedes convertirte en narcisista como la persona que te crió o ser mejor que eso y convertirte en la persona más leal, amorosa y generosa que alguien haya conocido, especialmente con tus hijos.

2.6 Efectos del abuso narcisista en Hijos Adultos

Cuando crecemos con una madre narcisista, luchamos sobre todo con el abandono emocional. Si creciste con una madre narcisista, esto podría significar que no tuviste más opción que la de sobrevivir.

Tener una madre narcisista puede dar como resultado el no ser capaz de cuidarse uno mismo y tratar constantemente de satisfacer las necesidades de los demás mientras nos ponemos a nosotros mismos en un segundo plano.

Los hijos adultos de padres narcisistas tienen problemas comunes.

A menudo olvidan sus necesidades y deseos.

Las personas narcisistas siempre necesitan atención, son arrogantes y les gusta manipular a los demás porque sienten que merecen lo mejor.

Traduciendo esto al contexto familiar, uno de los efectos de tener una madre narcisista es que los niños crecen con la necesidad de complacerlas.

En este proceso, los niños no se perciben a sí mismos como individuos que tienen sus propios deseos y necesidades. Se convierten en un reflejo de lo que la madre quiere, llevando a cabo todas las actividades que se espera que hagan.

Una vez que obtienen los resultados y las metas impuestas, la madre los recompensa, por lo que estos niños aprenden a buscar constantemente este tipo de afecto. Cuando crecen, no tienen conciencia de su espacio personal y tratan de satisfacer a los demás en lugar de a sí mismos.

Tienen baja autoestima.

Una madre narcisista da afecto a los niños solo cuando quiere algo de ellos. Ella es tan exigente que es difícil cumplir con todas sus expectativas.

Como resultado, enviará a sus hijos señales o mensajes que les harán creer que no son lo suficientemente buenos. Por esto esos hijos de adultos se

sienten siempre incompetentes, incapaces, ansiosos y con baja autoestima.

No pueden amarse a sí mismos.

La madre narcisista no permite que sus hijos se amen y acepten quiénes son. Uno de los efectos de tener una madre narcisista es que sus hijos adultos tendrán dificultades para encontrar algo con lo que sentirse cómodos. Incluso si alcanzan grandes logros o hacen todo lo que se propusieron hacer, nada será suficiente para ellos.

Se volvieron demasiado serviciales.

Debido a la gran atención que requiere una madre narcisista, la vida de sus hijos gira en torno a ella, a sus problemas, a sus necesidades y a su felicidad.

Por esta razón, los niños se convierten en su sustento emocional humano y se involucran en situaciones en las que no deberían participar. Asumen muchas responsabilidades olvidando que son niños, y llegando hasta el punto de volverse más como una pareja.

Los hijos adultos de madres narcisistas sienten que han pasado toda una vida resolviendo problemas. Aunque esto puede ser positivo, porque seguramente han aprendido a resolver dificultades y ser autosuficientes, llevarán una gran carga dentro de sí mismos y difícilmente confiarán en los demás.

Piensan negativamente.

Tener una madre narcisista se traduce en continuos mensajes negativos. Por esta razón, estos niños deben aprender a apagar las críticas y las palabras dañinas.

Se produce como un efecto espejo. Como recibieron mensajes negativos, se tratan de la misma manera.

Aprenden a ocultar su verdadera esencia.

Los niños aprenden a negar parte de su esencia para mostrar lo que la madre espera de ellos. Con el tiempo, este proceso de rechazo se convierte en un hábito.

Como adultos, pueden tener problemas para reconocer quiénes son, cuáles son sus verdaderos deseos y qué esperan realmente de la vida y de los demás.

Autosabotaje.

Tener una madre narcisista significa tener que escuchar siempre el mensaje de que no eres lo suficientemente bueno. Esto prepara a los niños a esperar siempre lo peor de cada situación.

Al crecer, evitarán expresar sus emociones para mantenerse lo más seguros posible. Por ejemplo, evitarán enamorarse para no ser abandonados. Naturalmente, esto genera un círculo vicioso que genera más ansiedad e inseguridad.

En la tercera parte de este libro mostraré algunas soluciones para tratar con una madre narcisista.

TERCERA PARTE

SOLUCIONES

3.1 Protegerse de la madre narcisista

Una madre narcisista no tiene la capacidad de mostrarte empatía o compasión y es un secreto sucio porque cuando hablas de eso, las personas que no tienen una madre narcisista te juzgarán, diciendo cosas como: "Es tu única madre" o cosas así, ellos no tienen idea de cómo es tener una madre narcisista.

Tener una madre narcisista significa que todo gire alrededor de ella, por lo que tu boda será sobre ella. Tu relación será sobre ella, y a veces ella será amiga de tus amigos. Tus logros, por supuesto, se convierten en los suyos.

Cada talento que tienes es algo que obtuviste de ella, y ella está celosa de ti. Es súper contradictorio porque los padres normales y saludables esperan que sus hijos tengan más éxito que ellos.

Entonces, veamos cómo protegerse de una madre narcisista. Esto es difícil porque el niño pequeño que vive dentro de todos nosotros quiere estar equivocado acerca de tener una madre narcisista.

Cuando eras más joven, te repetías esto que te guardastes dentro. "Si yo fuera mejor, si fuera diferente, ella no sería como es". Pero ya no eres un niño y, por lo tanto, ser adulto depende de ti, debes asumir el control porque el niño que hay en ti realmente no quiere rendirse.

Si tu madre es una verdadera narcisista, su capacidad de amarte es muy limitada porque los narcisistas te aman por cómo se ven en ti. Si eres el niño dorado, entonces obtienen su suministro narcisista de ti, por lo que quieren que escuches sus largas historias, quieren que alimentes su ego y les digas que tienen razón sobre todas las peleas que están teniendo con otras personas.

Si son ese tipo de narcisistas, saben cómo manipularte. Son maestros manipuladores y en el momento en que comiences a cambiar de actitud con ellas, lo notarán y comenzarán a culparte. Te humillarán y avergonzarán.

Los padres narcisistas son excelentes para crear fachadas. Como les importa mucho el que dirán, serán críticos contigo y con todo y todos.

Para poder hacer frente a esta situación, lo primero que tienes que hacer es

aceptarla porque es solo desde la aceptación que podrás comenzar a construir un plan real para salvarte. Y la razón por la que necesitas salvarte es que nunca habrá suficiente sacrificio que puedas hacer por ella.

No habrá suficiente para alimentar su ego, y no serás suficiente para satisfacer todo lo que ella quiere. Sacrificar toda tu vida y felicidad para tratar de complacer a esta persona, que nunca estará del todo satisfecha, es como golpearte la cabeza contra una pared de ladrillos. No lo hagas. No tienes que hacerlo, porque al final nunca serás suficiente para ella. Ella querrá que tú seas su suministro narcisista y si no lo obtiene de ti, lo buscará en otra persona, por lo que la aceptación es el primer paso.

El segundo es el conocimiento. Debes tener conocimiento sobre esta enfermedad mental. Por lo tanto, tendrás que pasar mucho tiempo aprendiendo sobre madres narcisistas para que puedas saber específicamente al tipo de narcisismo al que te estás enfrentando. También te ayudará a sentir que no estás solo. Formas parte de este mundo y hay millones de personas que están teniendo la misma experiencia en este momento.

Si estás atrapado viviendo en casa con tu madre narcisista porque no tienes suficiente dinero o no tienes la edad suficiente para mudarte, o si de alguna manera te manipuló para que te mudaras al país donde vivía porque quería estar más cerca de ti, y ahora eres miserable por eso, el conocimiento es poder y, por lo tanto, tu trabajo es estar súper informado sobre las madres narcisistas.

El siguiente paso es establecer límites. Esta es la parte más difícil porque tienes que tomar acción y aunque solo quieres solucionar las cosas, estamos hablando de la persona a la que más temes porque temes recibir su desaprobación.

Si ella te está torturando, debes trazar tus propios límites, así que si eso significa limitar el contacto, retroceder, no levantar el teléfono y tomar un descanso, entonces hazlo.

Si la situación es realmente tóxica para ti y hay abuso, no lo mereces y es tu trabajo protegerte y, si eso significa cortar la comunicación, hazlo.

Si ella tiene algún tipo de discapacidad, podría ser muy frustrante. Por lo tanto, establecer límites es realmente importante y, aunque será un desafío al principio, tienes derecho a hacerlo.

Cuando establezcas límites con tu madre narcisista, no le digas nada sobre ti, no le digas nada que sea importante para ti porque sabes que volverá más tarde para atormentarte. Cuando se trata de una pelea, ella solo la guardará y archivará, para poder sacártelo en cara más tarde.

El último consejo es que te concentres en ti mismo, pon toda tu energía en tu propia curación; únete a un grupo o entra en terapia, porque mereces tu propio amor y atención.

Centrarte en ti también significa construir relaciones saludables con otras personas. Puedes encontrar otras figuras maternas, mujeres que sean mayores, que sean buenas y que en realidad sean buenas madres para sus hijos.

Encuentra un mentor, alguien cuya energía te atraiga y que sientas que sería amable, compasivo, empático y establece relaciones con él o ella.

Muchos de nosotros hacemos esto naturalmente, pero lo hacemos conscientemente, por lo que parte del enfocarte en ti es obtener la ayuda que necesitas, que mereces, porque esto tiene cura, y puedes protegerte y prosperar y no seguir transmitiéndolo.

Otra forma de enfocarte en ti implica buscar cualquier remanente de ella que pueda haber quedado en ti. No necesitas convertirte en narcisista y solo porque fuiste criado por uno no significa que seas uno, pero aprendiste muchas formas disfuncionales de responder a las cosas que sería realmente bueno si pudieras incorporarlas a tu mente consciente y ser realmente honesto contigo mismo.

Ver cualquiera de esas migajas en ti o en tu comportamiento es parte de enfocarte en ti mismo. Y el siguiente paso es descubrir cómo detener esa situación ahora para que no crezca y se vuelva más grande de lo que ya es.

3.2 Cómo manejar a una madre narcisista si vives con ella

Los narcisistas provocan una situación a propósito para alimentar su suministro narcisista. Por ejemplo, tu madre narcisista provoca una situación al hacer una pregunta inocente, una pregunta sobre un punto de vista o tu opinión sobre algo, y solo te está preparando para que des una respuesta negativa, que le permitirá obtener su suministro narcisista.

Este tipo de madre obtiene su suministro narcisista al hacer que sus hijos

sientan emociones negativas. Si tu madre narcisista puede hacerte llorar, enojar, frustrar, sentir mal, lo hará para poder obtener un poco de suministro narcisista.

Esa es la primera verdad fundamental que tienes que reconocer.

Una vez que reconoces la verdad, evitar todo tipo de contacto es la mejor solución para salvarte del abuso narcisista. Pero esto es a menudo imposible por muchas razones por lo que tenemos que encontrar soluciones alternativas.

Dado que no puedes cortar el contacto, lo primero que debes hacer es evitar dar respuestas emocionales negativas, pase lo que pase. Esa es una manera de no permitirte proporcionar ese golpe de suministro narcisista que tanto necesita tu madre narcisista.

Entonces, probablemente estés pensando: "¿Cómo voy a hacer eso cuando ella constantemente provoca situaciones?"

Como no puedes cambiar al narcisista, lo que puedes hacer es replantearte la experiencia: en lugar de sentirte impotente y enojado, puedes reformular la experiencia. Solo así conseguirás darle otro significado.

Por ejemplo, cuando ella entra a tu habitación y te interrumpe, lo primero que probablemente sucede es que te tensas y surgen tus emociones negativas. Tu sistema de lucha o huida se activa porque sabes que no va a terminar de manera positiva. Si puedes cambiar y replantear esto en lugar de enfocarte en lo negativo, transformarás tu enfoque en algo positivo. Por ejemplo, puedes decirte a tí mismo: "Esta es una oportunidad para demostrarme a mí mismo que tengo el control de mis emociones y que puedo decidir cómo sentirme sobre lo que está sucediendo".

Cuando ella te hará preguntas, sin importar lo que respondas, se irá y no le importará lo que digas. Entonces, una vez más, vuelves a revivir esto en tu mente y dices: "Me pregunto cuántas palabras podré pronunciar antes de que ella se vaya". No desperdicias tu energía; puedes dar una respuesta genérica y al mismo tiempo estar consciente de que la estás usando para replantear la situación.

Al verlo de esta manera, en lugar de las tensiones negativas, la ira y la sensación de impotencia que surgen, verás todo como una oportunidad, porque estarás viendo el problema de manera más positiva.

La madre narcisista quiere que te sientas emocionalmente negativa para poder sentirse mejor consigo misma; ella mide su salud emocional haciendo que sus hijos se sientan mal. Está enferma, es horrible, pero es la realidad y una vez que nos damos cuenta de eso, podemos comenzar a recuperar nuestro poder. Solo entonces te negarás a ser el objetivo del golpe de los narcisistas. Ya no te sientes impotente; sientes tu propio poder, viviendo la experiencia de forma más positiva.

No puedes cambiar la experiencia. No puedes cambiar las circunstancias, pero puedes cambiar el significado de la experiencia cambiando tu punto de vista por uno más positivo, ya solo esto te hará sentir mejor. Te sentirás más empoderado, te sentirás más positivo. Replantear forma parte de la técnica de PNL, y es muy útil cuando no puedes cambiar una circunstancia. Ya no quieres que esa circunstancia te haga sentir negativo y eres capaz de cambiar el significado de la misma.

Otra buena estrategia es la emergencia repentina, tener una razón válida para disculparte a ti mismo. Una emergencia repentina puede ser algo así como: "Esa es una muy buena pregunta, pero desafortunadamente recibí una llamada de mi jefe, tengo que regresar a la oficina; tal vez tenga la oportunidad más tarde de responderte eso ". Y te vas.

Otra emergencia repentina que podrías inventar cuando te esté haciendo esa pregunta, es mirar tu teléfono y decir: "Me encantaría responder eso ahora mismo pero acabo de recibir un mensaje de texto y tengo algo que hacer, pero tal vez más tarde pueda volver a seguir hablando contigo". O cuando ella esté entrando, si ya sabe lo que sucederá antes de que ella llegue a la pregunta, podrías decirle algo como "oye, siento interrumpirte pero tengo que ir a darme un baño". Tengo un poco de prisa pero sabes que hablaremos más tarde "o algo así.

Estas son dos técnicas separadas que puedes usar.

Una emergencia repentina no es algo que puedas usar todo el tiempo porque tu madre narcisista se dará cuenta, pero es un cambio de actitud. Y también la primera técnica de reformulación y por lo tanto una solución temporal.

Estas son soluciones temporales que te ayudarán a lidiar con tu situación actual y, en el futuro, una vez que no estés bajo el mismo techo que tu madre narcisista, con poder avanzar hacia el establecimiento de límites.

Por el momento, estas son dos posibilidades que puedes usar y que te ayudarán a evitar que sigas siendo víctima de un narcisista.

3.3 Evitar el contacto con la madre narcisista

Es importante comprender que, incluso si cortas todo contacto, podrás continuar sintiéndote atormentado mental y emocionalmente.

Necesitas saber que no estás solo. Muchos de nosotros pasamos por una situación muy similar. Existen casos en los que el sentimiento de culpa es tan aplastante que parece que podría sofocar tu corazón literalmente.

Hay otros en donde el contacto mínimo puede funcionar. A veces, llamamos a eso "contacto mitigado", lo que significa que eres muy cauteloso sobre los tipos de contacto que tienes con tu madre narcisista y eres muy cauteloso sobre lo que estás compartiendo, lo que estás permitiendo y lo que no eres, sabes cuándo establecer los límites.

Este tipo de situaciones serán lecciones importantes y debido a que ella siempre empujará para tratar de derribar esos límites, esta es en última instancia una decisión que solo tú puede tomar. No puedo decirte lo que es correcto para ti.

Tratar con un padre narcisista puede ser muy estresante para tu salud física y también para tu salud psicológica.

Cuando tu cuerpo comienza a asumir el estrés que está en tu mente, a veces lo más fácil de hacer, en la situación ideal, es simplemente cortar por completo el contacto.

Pero puede que existan situaciones en las que no puedes cortar completamente el contacto con tu madre abusiva. En casos como este debes dominar tus límites para que puedas externalizar ese abuso en lugar de internalizarlo, lo que te permitirá dirigir y controlar tu vida.

Debes aprender a no tomarte personalmente los comentarios negativos. Establecer límites mentales puede ayudarte a eliminar estos aspectos negativos mientras trabajas en tu respuesta. También es importante reconocer que esta persona seguirá jugando contigo y moviendo tus hilos. Por lo tanto, depende de nosotros hacer el trabajo y deshacernos de esos hilos. Esto no significa que tengamos que mantener a esas personas en nuestra vida solo para demostrar que hemos asumido el control. Simplemente significa que

quieres hacer esto por tu propia sanación.

Si no trabajas con tu madre y cortas el contacto con ella, alguien más aparecerá en tu vida con los mismos patrones y moverán esos mismos hilos porque inevitablemente tienes que aprender a lidiar con esto. Sabes que cada uno de nosotros que está de pie tuvo la valentía de enfrentarse a una situación parecida.

Estas son cosas realmente difíciles de enfrentar porque estamos hablando de toda una familia que ha estado excusando y permitiendo ese abuso por generaciones.

No está bien que tus padres hayan hecho esto, pero ellos también son víctimas. Ser abusado nunca es una excusa para abusar de otra persona. Ahora eres un adulto y no puedes seguir culpando a las generaciones precedentes. Es importante reconocer cuándo existe una situación de abuso y no tolerarlo cuando se vea.

Pero también es importante empoderarnos y reconocer que este es un patrón transgeneracional y que la única forma de detenerlo es que lo hagamos nosotros mismos.

En el futuro, se podría necesitar mucho perdón. Pero no puedes obligarte a perdonar a alguien; perdonarás solo cuando estés listo. A veces, nos confundimos con el perdón y el abuso y creemos que perdonar significa aceptar que lo que nos hicieron estuvo bien, pero no es así.

Perdonar no es decir que estuvo bien. Perdonar no es tolerar ese comportamiento. A veces, tenemos miedo de que perdonar, signifique que tenemos que mantener a esa persona en nuestras vidas. Y no significa eso tampoco. No tienes que mantener a esa persona en tu vida. Puedes perdonarla sin tener que hablar con ella. Esa persona podría estar muerta, y puedes perdonarla porque se trata de ti.

El perdón se trata de ti y no de esa persona. No se trata de hacer algo bueno por ella. El perdón es para tu beneficio para que puedas liberarte y dejar atrás esos pesados sentimientos de resentimiento, arrepentimiento, amargura y odio.

Puede que haya personas que puedan perdonar mucho antes y también puede que esto sea parte de su entrenamiento contra el abuso. Se les podría haber

enseñado a perdonar y a seguir aceptando a esa persona en su vida, a seguir permitiendo que esta persona los lastime y luego perdonarla nuevamente. Es posible que te hayan enseñado este patrón. Pero tienes que reconocer que este es un patrón de perdón disfuncional.

Perdonar no significa seguir poniendo la otra mejilla o permitir que la otra persona te siga maltratando. Tu perdón significa libertad, liberarte de esos sentimientos tan pesados. Es como devolverle a esa persona todos esos sentimientos pesados que te ha transferido a través de la proyección y del abuso, lo que hizo que asumieses esos sentimientos tan pesados.

El perdón será tu salvación, lo que te liberará de esas cosas. La presencia física de tu madre no debería tener nada que ver con cómo te sientes. Si interrumpes el contacto mientras ella está viva, no serás continuamente traumatizado y provocado cada vez que continúe el abuso.

Incluso después de su muerte, seguirás teniendo esos sentimientos de encarcelamiento dentro de ti hasta que te liberes y recuerdes que los barrotes de la prisión no son reales.

Son holográficos pero parecerán muy reales, por lo que te sentirás enjaulado, impotente y desesperado como si no pudieras salir y luego esa impotencia aprendida no te dejará ni siquiera intentar liberarte, así que solo te sentarás en una esquina y simplemente lo seguirás aceptando.

Pero un día sucederá algo, que te hará levantarte y sentirás esta nueva sensación de valentía y simplemente correrás y te darás cuenta de que acabas de cruzar esos barrotes que ni siquiera eran reales. Eran barrotes solo imaginarios, una imagen, una jaula que realmente no existía. Es tu responsabilidad ponerte de pie y salir de esa prisión cuando estés cansado de estar allí.

3.4 Recuperar tu Poder

Los hijos adultos de padres narcisistas están atrapados en patrones de relaciones horribles. También sienten y creen que otros les quitan el poder y eso sucede una y otra vez.

Los narcisistas son muy buenos para atacar a las personas que pueden sentirse en un cierto modo. No se meten con personas que se diferencian por sí mismas y no pueden lidiar con esto. Crecer en la diferenciación de uno

mismo es el proceso de comenzar a darse cuenta de que nadie puede hacerte sentir algo que no quieres sentir. Tu eliges que sentir, y el narcisista es como un disparador o catalizador de esta elección. Existirán algunas situaciones en las que interactuarán con alguien e inmediatamente sentirán una intensa emoción negativa.

Obviamente, son ellos los causantes, pero no se dan cuenta de que hay un yo involucrado en su comportamiento y su respuesta emocional. Es decir, hay un yo allí que también está causando que eso suceda.

Cuanto más nos vinculamos emocionalmente con alguien, más nos sentimos como si esa persona fuese la encargada de controlar lo que sentimos y pensamos. Si tienes personas en tu vida que te hacen sentir culpable o pensar, "no valgo nada" o "soy indigno" de forma automática, entonces eso indica que necesitas establecer más distancia emocional entre tu y ellos. Cuanto más podamos ver estas cosas, más podremos replantear nuestra situación y comenzar a desapegarnos de las personas con las que estamos vinculados.

Entonces, ¿cómo se gana la libertad emocional y se separa uno de una madre narcisista?

Piensa en esto: aun cuando dejes de invitar a tu madre a almorzar todos los viernes como ella siempre espera, los planetas permanecerán en órbita y el sol seguirá saliendo. El universo no se detendrá y, en realidad, podría comenzar con el tiempo a acostumbrarse a un nuevo tú. No te dejes intimidar.

Una de las mejores maneras de lidiar con "Soy un niño horrible" es simplemente ser el niño malo y aceptarlo.

Abrázalo y desafía a la madre narcisista a hacer lo que quiera hacer con él. Puedes comenzar a recuperar tu poder y dejar de cederlo a tu madre narcisista siguiendo estos consejos:

1. No dejes que tus emociones dominen tu vida. Las emociones pueden ser importantes para sanar y vivir, pero si te enfocas demasiado en tus sentimientos cuando trates con el narcisista, entonces estarás en problemas. La mayoría de tus sentimientos son producto de las interacciones con los narcisistas y por lo tanto son falsos. No son sentimientos reales, son el resultado de un sistema de relaciones.

2. Analiza tus sentimientos. Preguntate si lo que estas sintiendo es una

respuesta falsa o apropiada a la situación. Por ejemplo, ningún adulto necesita sentirse culpable por elegir hacer algo que le gustaría hacer o no hacer.

Esos son sentimientos falsos porque son el resultado del patrón de interacción con tu familia.

3. Ponte a salvo a través de tus propios esfuerzos y escogiendo bien a tus amistades. Si dependes financieramente de tu madre narcisista, trabaja para romper con esa dependencia financiera.

Si estás aislado y tus conexiones sociales más fuertes son miembros poco saludables de la familia, comienza a construir otras redes sociales, grupos de apoyo y amigos saludables. Cambia lo que necesites cambiar para empezar a crear un grupo de apoyo, de modo que no solo dependas totalmente de los miembros no saludables de la familia.

4. No puedes seguir permitiendo que los pensamientos negativos sigan jugando con tu cabeza. Cambia pensamientos como "Mi comportamiento hará que mi madre tenga un derrame cerebral", "Siempre he sido el loco", "Todos en la familia piensan que estoy equivocado". Cambiar estos pensamientos no siempre es fácil, pero tenemos que intentarlo.

Necesitas obtener una verificación de la realidad de amigos sanos, grupos de apoyo, entrenadores, terapeutas u otros profesionales.

Verifica si estás deprimido y si tu depresión está causando que la historia sin fin se reproduzca una y otra vez. Porque una de las cosas que sabemos sobre la depresión es que es un pensamiento muy negativo y difícil de eliminar.

5. Entrénate para soportar la abstinencia del amor y la aprobación de tu madre narcisista y de los miembros tóxicos de tu familia. Tienes que ir despacio, porque la capacidad de no preocuparse tanto por el amor y la aprobación de los demás requiere de una fuerte estructura emocional.

Y esto es muy importante porque somos adictos a este amor y aprobación, aunque nunca lo hayamos recibido. Siendo aún adicto vas a tratar de buscarlo, por lo que puede que tengas que enfrentar la tentación de regresar a por tu dosis.

6. Trabaja en la autoaprobación, el amor propio y el cuidado personal, y

también acude a tu grupo de apoyo saludable como refuerzo positivo. No necesitan nada de ti y no requieren obediencia o lealtad como lo hace el narcisista, no te rechazarán como los miembros poco saludables de tu familia.

3.5 Salir del entorno tóxico: consejos prácticos

Cuando te mudas y sales de casa de una familia normal que tiene valores saludables y alienta a sus hijos, aumenta tu autoestima. Pero una familia narcisista no es alentadora y no es solidaria. Ellos por el contrario te destruirán, lo que provocará que tengas problemas de autoestima. Siempre te dirán que no puedes hacer cosas, que no puedes hacer nada con tu vida o que no vales nada o que nunca podrás mudarte.

Las familias narcisistas son únicas, por eso estos consejos van a ser algo diferentes a los que te darían cuando sales de casa de una familia de apoyo normal.

Debido a que tienes una familia narcisista, encontrarás mucha resistencia a la hora de mudarte, porque les estarás quitando su suministro; para ellos será como si de alguna manera tú los estuvieses amenazando.

Soy completamente consciente del hecho de que tu tutor tiene control sobre ti hasta que cumplas una cierta edad. Por lo que estos consejos que tengo para ti serán útiles sólo desde los 16 y hasta los 18 años, que será el momento en que finalmente podrás mudarte.

1. Consigue un trabajo.

A menos que tengas una gran suma de dinero escondida en algún lugar, consíguete un trabajo lo antes posible. Si estás buscando mudarte, que consigas un trabajo es literalmente lo más importante. Debes conseguir un trabajo lo antes posible.

Te recomendaría buscar un trabajo para que puedas tener alguna experiencia laboral. En caso de que te mudes a un estado diferente o a otra ciudad, puede tomar esa experiencia laboral anterior y usarla para obtener un mejor trabajo en el futuro.

Si aún asistes a la escuela secundaria, te recomiendo trabajos a tiempo parcial. No tiene que ser un trabajo convencional real; existen muchos trabajos que puedes realizar online.

2. Reemplaza cualquier cosa que no sea técnicamente tuya, especialmente tu automóvil y teléfono.

Cambia todo lo que necesitarás cuando vivas solo.

Tu automóvil y tu teléfono son las dos cosas más importantes porque tus padres narcisistas probablemente querrán que se los devuelvas tan pronto como te mudes. Para evitar eso, antes de pensar en mudarte, cambia el teléfono y el automóvil si son ellos los dueños.

3. Encuentra un lugar.

Cuando llegue el momento de mudarte y alquiles algo en algún lugar, es probable que te pidan un garante o un codeudor. Si tus padres se niegan a hacerlo y todos tus familiares también se niegan, tendrás que ser tú tu propio garante. Y si no dispones de una tarjeta de crédito, deberás pagar los primeros tres meses de alquiler por adelantado. Por lo tanto, consíguete una tarjeta de crédito por adelantado y acumula crédito antes de partir.

5. Crea una cuenta de ahorros.

Tendrás que guardar una suma de dinero en caso de que ocurra algo malo. Debido a que el mundo no se detiene y a que cuando te quedes sin dinero, no tendrás a nadie para ayudarte, esta cuenta de emergencia es algo que recomiendo tener antes de mudarte. Create una cuenta de ahorros y empieza a guardar algo de dinero, tal vez baste solo iniciar con el 10% de tus ingresos.

6. Refleja el proceso de movimiento.

El proceso de mudanza es como la segunda parte más estresante porque tienes que sacar todas tus cosas de tu habitación y colocarlas en un lugar nuevo. Dependiendo de cuán controladores sean tus padres, esto va a ser realmente difícil o realmente fácil. Es por eso que te aconsejé, si tienes padres muy controladores, de cambiar todas las cosas que te hayan dado y sean tuyas antes de mudarte.

Cuando llegue el momento de mudarte, tu familia narcisista usará tácticas psicológicas y todo lo que puedan usar para evitar que te mudes. No podrás confiar en la ayuda de nadie de la familia; desde ese momento podrás contar solo contigo mismo.

Tendrás que hacerlo solo. No habrá nadie ahí fuera para ayudarte. Cuando

tienes padres tóxicos que simplemente no forman parte de tu vida, solo puedes contar contigo mismo.

Pero obtendrás una gran autoestima personal y confianza al encontrar tu propia personalidad y hacerlo todo por ti mismo. Cuando seas mayor de edad, sabrás qué es lo mejor para ti y no tendrás que escuchar a alguien que te incite a dudar de ti mismo o que te diga que eres un incapaz o que no eres lo suficientemente digno.

Eres tú quien único puede decidir si desea cortar o no el contacto. Eres tú quien manda. Eso es lo maravilloso de ser finalmente un adulto, de tener finalmente la libertad de alejarse de ese tipo de ambiente. Tú eres al 100% el dueño de tu vida y nada ni nadie podrá volverte a controlar. Esta es literalmente la sensación más hermosa que experimentarás.

3.6 Encargarse de la madre narcisista envejecida

Desafortunadamente, en algún momento de la vida, muchos hijos adultos de padres narcisistas se ven obligados a cuidarlos porque son viejos, están enfermos y les queda poco tiempo de vida.

Este es un gran desafío porque el niño no solo ha sufrido una vida de abusos sino que además ahora tendrá que cuidar a alguien que continuará haciéndole sentir mucha culpa y vergüenza.

Desafortunadamente, los padres narcisistas, independientemente de su edad, siempre tendrán ese deseo de hacerte sentir como si nada de lo que haces fuese lo suficientemente bueno. Ahora que son dependientes, no importa lo que hagas, nunca será suficiente, y se asegurarán de hacértelo saber cada segundo que pases con ellos.

Esta situación es muy deprimente y desalentadora. Te hará sentir mucha vergüenza y de manera abrumadora. Entonces, lo primero que debes hacer es separarte emocionalmente para no ser constantemente maltratado emocionalmente.

Debes reconocer que "nunca soy suficiente", "nunca hago lo suficiente" y cualquier pensamiento que el narcisista quiera que sientas no es algo que puedas satisfacer. No importa si estás despierto las 24 horas del día, siete días a la semana, ni siquiera si estas comiendo, bebiendo o respirando. Para el narcisista, nunca será suficiente. Intentar cumplir con las peticiones del

narcisista es como tratar de llenar un vaso con un agujero en el fondo. Puedes seguir vertiendo y vertiendo, pero nunca se llenará, y la falta no está en el líquido que se vierte en el vaso. El vaso está roto y así es como tienes que ver al narcisista. No es que no estés haciendo suficiente; no es que no seas un buen niño o que nunca puedas hacer exactamente lo que quieren. Es que están rotos a tal punto que nunca podrán ver todo lo que haces. Nunca valorarán todo lo que haces, pero no porque tú seas el problema; el problema es el narcisista.

A pesar de que sabemos esto, la razón por la cual los insultos del narcisista nos hieren tan profundamente es porque hay una pequeña parte dentro de nosotros que cree en esos insultos.

El padre narcisista puede decirte que eres una hija horrible. Pero si estás 100% convencida dentro de ti de la gran hija que eres, ese insulto no tendrá el mismo efecto que si te asalta la duda de si el narcisista podría estar en lo cierto. Esa duda podría hacer que la marca del abuso sea peor aún.

Entonces, una de las formas de lidiar con la culpa es comenzar a darte cuenta de quién eres, ver tu valor no a través de los ojos de tu padre narcisista sino a través de tus propios ojos: "¿Qué clase de hija o cuidadora soy?" encuentra tres o cuatro cosas que haces que te muestren que estás haciendo un gran trabajo que eres una persona amorosa.

No necesitas que el padre narcisista se dé cuenta de que eres una gran hija, una gran cuidadora. La única persona a la que necesitas convencer para sanar y no sentirte tan culpable es a ti misma, porque el padre narcisista te ha entrenado para que solo encuentres fallas en ti.

Cuanto más fuerte sea la autoestima que tengamos, menos nos afectarán los insultos y humillaciones del padre narcisista. Si no quieres sentirte culpable, debes comprender y descubrir la verdad a través de tus ojos, no a través de los ojos de una persona que es emocionalmente abusiva.

Tienes que entrenar tu mente para descubrir quién eres de una manera positiva, para que cuando otros duden de ti, tú no lo hagas. Esto es realmente importante para las personas con padres narcisistas que están envejeciendo. Tienen que estar con estos padres y escuchar mucha negatividad. Tener una autoestima sólida y trabajar en ella a diario ayudará a combatir esos sentimientos de culpa.

Otra cosa que te ayudará será aprender a manejar una conversación negativa. Un padre narcisista siempre te lanza golpes y dardos, especialmente cuando menos lo esperas. Si aprendes a manejar la conversación, podrás evitar meterte en otra batalla dramática.

Hay algunas frases que puedes repetir cuando el padre narcisista comienza a atacar tu forma de cuidar de ellos y te hace sentir como si nada de lo que haces fuese suficiente o no fueses lo suficientemente bueno. Cuando el padre narcisista grita, puedes decir algo como "Bueno, tienes derecho a tener tu propia opinión" o "Es una pena, ves las cosas de manera negativa, parece que estás muy enojado" o "Si esa es la forma en que quieres ver las cosas, tienes derecho a tener tus propios puntos de vista", o "lo siento, es tan difícil para tí sentirte satisfecho". Esas declaraciones serán geniales cuando los narcisistas te dirán algo negativo, porque tienes que entender la razón por la que dicen algo negativo.

La razón por la que te critican es que cuando te sientes negativo y tienes una respuesta emocional negativa, les estás dando un golpe de suministro narcisista; ellos lo perciben en tu cara y en el tono de tu voz. Cuanto más les respondas con una respuesta emocional negativa, más se elevará el nivel y ellos se volverán adictos a ese nivel, así que al día siguiente regresarás y será lo mismo, o incluso peor.

Si has elegido cuidar a tu vieja madre narcisista, podrás hacerlo sin ser una víctima separándote de su juicio y neutralizando sus quejas.

CUARTA PARTE

SANACIÓN

4.1 Trastorno por estrés postraumático complejo (TEPT-C)

El trastorno por estrés postraumático complejo es el resultado de la exposición prolongada al abuso continuo, y este es exactamente el tipo de abuso que has sufrido de tu madre narcisista cada día desde que naciste.

Casi todos los hijos adultos de padres narcisistas desarrollan este trastorno y solo pueden curarse con la ayuda de un psicoterapeuta.

Quiero hablarte ahora sobre los cinco síntomas del trastorno por estrés postraumático complejo, y luego quiero dividirlos para poder comprender realmente lo que se necesita para superarlos.

Estos son los cinco síntomas del TEPT-C: flashbacks emocionales, vergüenza tóxica, auto-abandono, voz crítica interna viciosa y ansiedad social.

Flashbacks emocionales

Los flashbacks emocionales son el síntoma más notable del trastorno por estrés postraumático complejo.

Cuando aparecen, muchas personas no se dan cuenta de lo que está sucediendo y la razón es que los flashbacks emocionales no tienen un componente visual. Por lo tanto, no es que ves algo que hace que se active el flashback automático, un flashback muy claro de algo que sucedió durante tu infancia y que comprendes que te recuerda eso.

Lo que sucede es que no hay un componente visual, solo existe esta emoción residual, esta emoción abrumadora que te supera. Algo sucede que evoca un recuerdo pero nuevamente sin ese componente visual; no entiendes por qué sientes lo que sientes.

Por ejemplo, solo sabes que de repente te sientes hiper-excitado, tu sistema de lucha o huida se ha activado y sientes emociones abrumadoras e intensas que son mucho más profundas e intensas de lo que la situación en este momento realmente garantiza, esto es muy confuso. También es importante recordar que los flashbacks emocionales varían en grado de intensidad y en las emociones que provocan en ti.

Por ejemplo, si lo que sucedió en el momento provoca sentimientos de miedo, de repente te sentirás abrumado por la ansiedad. Es posible que sientas pánico y que realmente no entiendas por qué lo que está sucediendo en ese momento está provocándote tanto pánico. Si lo que sucedió en ese momento provoca desesperación, puede que repentinamente entres en un estado disociativo y no entiendas por qué te sientes tan insensible y desapegado. Si lo que sucede provoca dolor, puedes reaccionar con ira y tratar de protegerte. Es posible que no entiendas por qué estás enojado y encolerizado por algo tan pequeño.

Muchas veces, cuando vienen esos sentimientos abrumadores que no parecen tener sentido con lo que está sucediendo en tu vida actual, es porque estas teniendo un flashback emocional. Lo interesante con el TEPT es que no desaparece hasta que trabajes en ello. No desaparecerá hasta que reconozcas que lo que sucede en tu presente se debe a problemas no resueltos del pasado.

Estos flashbacks emocionales son el resultado de problemas pasados no resueltos. Si estás con el narcisista y te trata horriblemente, no puedes ir donde él y decirle: "Oye, eso dolió y realmente no me gustó". Los narcisistas nunca validarán tu emoción, por lo que cargarás solo con todo ese dolor, guardándolo dentro de ti.

Pero luego, cuando te alejas de la situación creada por el narcisista, estas emociones no desaparecen. Las emociones te harán pensar en cosas como: "Oye, ahora que estás fuera de eso, por favor, reconócame, por favor, cúrame para que podamos seguir adelante y sentirnos sanos y seguros dentro de nosotros mismos ". Todo lo que surge cuando tienes un flashback emocional es por el dolor no resuelto, las circunstancias, la desesperación que sentiste y el miedo no resuelto. Y la mejor manera de superar eso es tomarte el tiempo necesario para reconocer lo que está sucediendo.

Entonces, si fuiste criado por padres narcisistas, probablemente estés sufriendo un trastorno por estrés postraumático complejo.

A medida que comienzas a sanar, tus flashbacks emocionales sucederán cada vez con menos frecuencia, pero hasta que estés completamente curado, uno que otro podrá siempre tomarte por sorpresa. La abrumadora emoción de rechazo es un flashback emocional y te sientes rechazado por lo que te sucedió durante la infancia. Tendrás que lidiar con los sentimientos de ser rechazado por una madre narcisista y con lo abrumador que fue cargar con

esto para ese pequeño niño que vive dentro de ti.

Después de eso, te sentirás mucho mejor y eso es lo más interesante de curarse de los flashbacks emocionales: te hará sentir mal, te dolerá, te hará sentir ansiedad, pero siempre te sentirás mejor cuando aprendas a reconocer lo que está sucediendo, cuando aprendas a validar la emoción que sientes y recuerdes que eso forma parte de tu pasado y que ahora tu vida es diferente.

Pero primero debes permitirte sentir las emociones y no verlas como algo malo. No es divertido, pero es parte de la recuperación y no podrás salir del TEPT y volver a entrar en contacto contigo mismo hasta que sanes esos problemas no resueltos que reclaman tu atención valiéndose de flashbacks emocionales.

Aquí te dejo algunos pasos para superar los flashbacks emocionales.

1. Sálvate a ti mismo. Los flashbacks emocionales te llevan a una parte intemporal de la psique que se siente impotente, desesperada y rodeada de peligro, tal y como te sentías en la infancia. Los sentimientos y sensaciones que estás experimentando son recuerdos pasados que no pueden lastimarte, para recordarte a ti mismo de sentir miedo, pero la verdad es que no estás en peligro, porque estás a salvo en el presente.

2. Establece límites. Si alguien está provocando estos sentimientos, recuerda que no tienes que permitir que nadie te maltrate y que siempre tienes la libertad de huir de situaciones peligrosas.

3. Trata de calmar a tu niño interior. Los niños necesitan saber que los amas incondicionalmente para que acudan a ti cuando necesiten sentirse cómodos y protegidos cuando se sientan perdidos y asustados.

4. Recuerda que ahora que eres adulto cuentas con los recursos para protegerte.

5. Recupera el control de tu cuerpo. El miedo le da el control a la cabeza, que te hará sentir preocupado, insensible e indiferente. Pero podemos pedirle a nuestro cuerpo que se relaje. Podemos respirar profunda y lentamente. Podemos reducir la velocidad y permanecer en el presente, lo que hará que nuestra respuesta rápida desaparezca. Podemos encontrar un lugar seguro donde relajarnos.

6. Pon resistencia a las voces críticas internas. Canaliza la ira provocada

por el autoataque para que no des cabida a las críticas. En lugar de una autocrítica injusta, reemplaza este pensamiento negativo con una lista que memorizarás de tus cualidades y logros.

7. Permítete llorar. Los flashbacks son oportunidades para liberar viejos sentimientos no expresados como miedo, dolor y abandono.

8. Cultiva relaciones seguras y busca apoyo. Tómame un tiempo a solas cuando lo necesites, pero no te aísles. Sentir vergüenza no significa que tu seas vergonzoso. Educa a tus amigos acerca de los flashbacks y pídeles que te ayuden a hablar y a encontrar tu camino a través de ellos.

9. Aprende a identificar cuáles son los desencadenantes que te producen los flashbacks.

10. Averigua que es lo que te están haciendo revivir. Los flashbacks son oportunidades para descubrir, validar y sanar las heridas provocadas por abusos y abandonos sufridos en pasado. También indican tus necesidades de desarrollo aún no satisfechas y pueden proporcionarte la motivación para satisfacerlas.

11. Sé paciente. El proceso de sanación requiere de tiempo. Se necesita un tiempo considerable para disminuir gradualmente la duración de la intensidad y la frecuencia de los flashbacks. La sanación real es un proceso gradual y progresivo. A menudo es una situación en la que das "dos pasos hacia adelante y un paso hacia atrás". Por lo tanto, no te castigues si tienes un flashback.

Vergüenza tóxica

Es importante examinar la vergüenza tóxica porque, lamentablemente, los padres narcisistas hacen que sus hijos se sientan constantemente avergonzados

La vergüenza es ese sentimiento que acompaña la admisión de culpa cuando has hecho algo mal y lo lamentas. No hay nada de malo en eso; de hecho, es saludable. Sin embargo, se convierte en una vergüenza tóxica cuando ya no te sientes mal por lo que hiciste pero te sientes mal por quién eres.

En otras palabras, no ves tus acciones como malas, te ves a tí mismo como malo y eso es lo que lo hace tan perjudicial. La vergüenza tóxica es cuando sientes como si tu núcleo fuera malo, como si solo fueras un demonio oscuro

y hubiese algo mal contigo y esto lo sientes todo el tiempo.

Muchas veces los padres que son narcisistas harán que sus hijos se sientan avergonzados porque en lugar de enseñarles que sus acciones están mal, les dicen que son malos.

En lugar de ayudar al niño a comprender que "OK, cometiste un error, pero no eres un error", lo incomodan haciéndolo sentir vergüenza y pesar. Como resultado, el niño nunca aprende a lidiar con los sentimientos de vergüenza que surgen porque para eso lo han estado preparando, y lo han hecho durante tanto tiempo que se convierte en parte de su personalidad principal.

A diferencia de la vergüenza normal, la vergüenza tóxica se convierte en parte de nuestra propia identidad. Una persona que sufre de vergüenza tóxica experimenta un sentido crónico de inutilidad, baja autoestima y odio a sí mismo, todo relacionado con la creencia de que él o ella es innatamente vergonzoso o malo.

Existe una diferencia entre vergüenza y culpa. Culpa es sentir pena por algo que has hecho, mientras que vergüenza es sentir pena por quién eres como persona. Mientras que vergüenza tóxica es sentir lástima de quién eres todo el tiempo.

Aquí te presento algunos de los síntomas que debes tener en cuenta si crees que estás experimentando vergüenza tóxica, especialmente si sospechas o has sido diagnosticado de TEPT-C. Estas son algunas de las señales:

- Con frecuencia revives recuerdos traumáticos del pasado que te causaron vergüenza. Siempre estás mirando al pasado y reflexionando sobre él, lo que sigue alimentando esa vergüenza tóxica dentro de ti.
- Generalmente sospechas y desconfías de otras personas, incluso cuando intentan ser amables; siempre esperas que alguien te lastime porque no crees merecer tener relaciones saludables.
- Sufres de odio crónico y de muy baja autoestima.
- Sufres de baja autoestima crónica, puedes sufrir relaciones disfuncionales con otras personas.
- Te dedicas a autosabotearte.
- Sientes vergüenza y ansiedad, que se traduce en miedo a experimentar vergüenza. Esto podría incluso ser lo que alimenta tu ansiedad social.

- Sientes que eres un fraude o un farsante.
- Puedes sentir que tienes que conformarte con menos.
- Tienes una personalidad agresiva o defensiva; es tu mecanismo de defensa y tu respuesta de lucha.
- Puedes ser muy fuerte, puedes tener una personalidad complaciente, por lo que tratarás compulsivamente de sentirte mejor complaciendo a otras personas. También puede que tengas tendencias adictivas en un esfuerzo por escapar y calmar la vergüenza.

Algo que debes recordar si estás lidiando con la vergüenza tóxica es que realmente afecta lo que crees sobre ti mismo. Tu sistema de creencias puede ser muy negativo, por lo que algunas de tus creencias pueden ser: "Soy estúpido", "Nunca hago nada bien", "Soy una mala persona", "Soy defectuoso", "Hay algo mal conmigo ", "Me odio a mí mismo ", "Soy un fracaso", "Nadie podría realmente amarme", "Nada de lo que hago está bien", "Nunca debería haber nacido".

Si te diagnosticaron TEPT-C o si sospechas que lo tienes, este es uno de sus efectos secundarios y es importante si deseas superar tu TEPT-C que lo examines desde todos los ángulos de los cinco síntomas. Por lo tanto, siéntate, toma un pedazo de papel y escribe cuáles son tus creencias principales sobre ti mismo.

Escribe cuántas creencias básicas positivas tienes y cuántas creencias básicas negativas. Así podrás saber si las creencias básicas son en su mayoría negativas. Si no es todo negativo, OK. Repasa los síntomas y ve si presentas alguno. Una vez que sepas qué es lo que estás sintiendo por lo que estás pasando, podrás comenzar a tomar medidas y aprender herramientas para poder superarlo.

Autoabandono

Tu amor es traicionado porque has confiado en tu madre y esperabas que ese amor fuese recíproco.

La traición más dolorosa es que un narcisista empuje a su familiar a involucrarse en la autotraición o en el autoabandono.

Entonces, hablemos sobre cómo se ve el autoabandono en niños y en adultos.

¿Qué pasa con los niños que reciben enojo de su madre narcisista cada vez

que intentan actuar como si fueran individuos independientes? ¿ Qué pasa con los niños que están intentando algo nuevo o siente pasión por algo y, sin embargo, cada vez que lo intentan son maltratados? Estos niños comenzarán a sentirse sofocados, enojados y emocionalmente controlados sin comprender por qué sucede esto o sin tener la capacidad mental de comprender que eso está mal y que no es saludable.

Es común que los niños se traguen la ira y simplemente dejen de hacer las cosas que les gustan para no enloquecer a su madre. Con el tiempo, los niños comienzan a perder su identidad y confianza y comienzan a sentir que su único propósito es complacer a su madre narcisista.

Esto es para hijos adultos de madres narcisistas: si eres alguien que se dedica regularmente al autoabandono, estos son algunos de los síntomas que debes tener en cuenta.

1.Dices sí cuando quieres decir no. De hecho, incluso podríamos combinar eso con la incapacidad para negarte. Si sentimos que hay algo mal o nos sentimos mal y siempre sentimos que tenemos que decir que sí, entonces la mayoría de las veces nos estamos abandonando a nosotros mismos porque no estamos escuchando cómo nos sentimos. Solo nos preocupa cómo se sienten las otras personas.

2. No expresas cómo realmente piensas y sientes. Tal vez adoptas los pensamientos de otras personas porque estás demasiado asustado para mostrar cómo te sientes sobre el asunto, o estás demasiado asustado para hablar porque tal vez sientes que al exponer tus verdaderos pensamientos o sentimientos serás rechazado de alguna manera. Entonces, en lugar de ser rechazado por otros, terminas rechazándote a ti mismo sofocando tus verdaderos sentimientos y pensamientos.

3. Te conformas con menos de lo que mereces. Tal vez hay alguien en tu vida que no te trata bien y, sin embargo, te quedas con esta persona pensando que no mereces algo mejor o que esta es la vida que mereces.

4.Haces lo que no quieres hacer solo para complacer a los demás. Una vez más, sigues a la multitud, nunca quieres ser el que dé una opinión diferente o siga una ruta diferente debido a ese miedo al rechazo. Una vez más, te comprometes en lugar de seguir el rumbo.

5. Permites que alguien te maltrate, te critique o te ignore, o te llame por

tu nombre y, sin embargo, no consigues detener este tipo de comportamiento.

6. Dejas que el miedo gobierne tus decisiones. Todo lo que haces está motivado por el miedo.

7. Te insensibilizas con la adicción. Puede ser con el alcohol, el sexo, las drogas, las compras, los atracones viendo la televisión o YouTube, cualquier cosa que realmente te permita vegetar y no tener que concentrarte en tus sentimientos, tus pensamientos o cualquier cosa sobre ti; simplemente te insensibilizas con una de estas adicciones.

8. Te pones en el último lugar de tu lista de necesidades, anhelos y deseos y nunca te preocupas por lo que realmente quieres, mientras te preocupas demasiado por lo que querrán los demás.

9. Te juzgas negativamente y tienes una crítica interna realmente negativa que siempre dice cosas como "no soy lo suficientemente bueno", "soy inadecuado", "soy un perdedor", "soy feo", " Soy estúpido y no puedo hacer nada bien", "siempre cometo los mismos errores una y otra vez", "nunca voy a ser una buena persona" o "nunca voy a ser amado".

10. Siempre estás enfocando tu cabeza en reflexiones sobre lo que otros piensan de ti, reflexionando sobre cómo los demás te verán, a tal punto que nunca notas tus propios sentimientos porque estás muy atrapado en tu cabeza y lo que los otros piensan. Y esto no es un hábito saludable.

11. Haces que otras personas sean responsables de tus sentimientos. Un narcisista te hace sentir responsable de sus sentimientos; por ejemplo, constantemente estás tratando de complacer a esta persona, persiguiéndola, poniendo de lado tu personalidad para complacerla y esto te hace sentir miserable. Al mismo tiempo, te abandonas a ti mismo porque no te das cuenta de que te sientes de esa manera solo porque así te ve el narcisista; no necesitas la aprobación de esa persona para saber quién eres y qué tipo de persona eres. Por lo tanto, reconocer tu responsabilidad cuando se trata de tus sentimientos y reconocer tu parte es realmente muy importante.

Algunos síntomas emocionales del abandono personal son ansiedad, depresión, agotamiento, dolores inexplicables, incluso enfermedades crónicas. Entonces, si tienes la mayoría de estos síntomas y te examinas a ti mismo y te das cuenta de que "OK, estoy en autoabandono. ¿Que puedo

hacer?", vas por buen camino.

El propósito de averiguar si estás en autoabandono es reconocer lo que está roto para poder arreglarlo.

Estos son algunos consejos con los que puedes comenzar el proceso que te ayudará a poner fin al autoabandono.

1. Sé compasivo contigo mismo. No te desanimes durante tu viaje de sanación. No veas tu sanación como el final o la línea de meta o como la única cosa positiva que estás alcanzando en este viaje. Desarrolla la autocompasión.

2. Reflexiona con la curiosidad de un niño sobre por qué entraste en el autoabandono: ¿cuándo comenzó? ¿Qué temes perder o no recibir? ¿Es aprobación? ¿Seguridad? ¿Dinero? ¿Amor? Llega a la raíz de tus miedos y escríbelos. **Un diario podría serte muy útil a este respecto.**

3. Haz un inventario de tu vida. ¿Hay algo a lo que le estés dedicando tu tiempo y energía que sabes que necesitas dejar? Podría ser una creencia que tengas sobre ti mismo o un comportamiento que estés teniendo. Identifica qué es lo que necesitas soltar. ¿Cuáles son los pasos que debes comenzar a dar para liberarte? ¿Qué necesitas? ¿A qué debes empezar a prestarle atención para cambiar tus pensamientos o creencias? Nuevamente, escribir las respuestas en un diario podría ser muy útil.

4. Dedicar tiempo cada día a cuidar de ti mismo. Haz cosas de las que te enorgullezcas todos los días. Hazte honor físicamente a ti mismo. Cuida de tu cuerpo, haz ejercicio, come sano y vístete como te haga sentir feliz. No tiene que ser costoso para que luzcas bien y presumas de ti mismo, te mereces todo tu tiempo y atención para hacerte lucir bien. Honrate emocionalmente desarrollando un diálogo compasivo en lugar de juzgarte negativamente todo el tiempo. Piensa cada noche en las cosas positivas que tienes. Piensa en tres cosas que te gustan de ti mismo que te hicieron sentir bien ese día. Una vez más, haz un seguimiento de este tipo todos los días para que entrenes a tu mente a comenzar a pensar de forma más positiva.

Empieza a verte a ti mismo de una manera más positiva; comienza a darte cuenta y a darte crédito por las cosas positivas que posees. Dite a tí mismo: "No soy perfecto y, sin embargo, soy hermoso así como soy".

5. Todos los días escribe cómo te sientes con tu vida. ¿Cuáles son tus pensamientos?, ¿cuáles son tus emociones? ¿Cuáles son tus deseos? ¿Qué es importante para ti? La lista no tiene que ser larga y podrían ser una o dos oraciones en este momento. El objetivo es comenzar a hacerte notar quien eres, que inicies a preocuparte por tus pensamientos, deseos, intereses y lo que es importante para ti.

Como hijos de narcisistas, nos enseñaron que centrarnos en nosotros mismos es egoísta y por lo tanto un error, por lo que compensamos en exceso abandonándonos por completo. Tenemos que darnos cuenta de que no hay nada de malo en centrarnos en nosotros mismos.

Tener equilibrio en la vida es muy importante.

6. Dedicar tiempo a leer o escuchar te ayudará a encontrar formas más saludables de pensar y verte a tí mismo. Una vez más, si sospechas que tienes TEPT-C, esta es una de las características y es una que no debes pasar por alto. Cada vez que desglosas el TEPT-C y trabajas en uno de sus aspectos, das un paso más hacia el viaje de sanación.

Voz crítica interior

Las personas que han experimentado un trauma de apego durante la primera infancia desarrollan un voz crítica interior muy fuerte para protegerse de nuevas críticas, burlas y sentimientos de abandono. Incluso las personas con apegos seguros pueden tener algunas de estas partes críticas de sí mismas y eso es saludable y normal. Lo que no es saludable y es una característica típica del trauma es cuando esta voz crítica interior se vuelve muy fuerte a tal punto que controla y dirige nuestra vida.

En una persona que tiene un historial de trauma, la voz crítica interior no puede simplemente detenerse con un: "Oye, cometiste un error". Esta va hasta el final, diciéndote: "Eres un error, no mereces nada bueno, siempre serás vago, siempre serás desagradable y no deseado", y cosas como estas. Entonces, esta voz crítica tomará una situación específica y la generalizará influyendo en tu autoestima.

Por lo que, si has experimentado un trauma de apego durante la infancia, puede que haya una parte de ti que este aún atrapada en esa etapa de desarrollo emocional y, por lo tanto, habrán situaciones que todavía desencadenarán a ese niño pequeño porque sigue atrapado en esa etapa

emocional.

La voz crítica interior de la que hablamos es esa parte que odia al niño interno porque siente que es inmaduro, fuera de control, sensible, débil y emocional.

A menudo, una persona con trauma puede ir de un extremo a otro: puede encontrarse entre voces críticas interiores que se odian a sí mismas y se golpean entre sí y constantemente se critican, o simplemente pueden irse al otro extremo y desarrollar un nivel grande de auto-tolerancia y dejar que otros hagan lo que quieran con ellos.

Estas voces críticas internas están haciendo todo lo posible para hacerte sentir no deseado, rechazado, abandonado y criticado por otras personas.

Existen muchos tipos de voces críticas internas.

1. El perfeccionista. Te dice que siempre tienes que hacer todo a la perfección. Tienes que verte perfecto. Tienes que ser perfecto o nadie te querrá y este nivel de perfeccionismo a menudo puede provocar parálisis y dilación porque no quieres hacer nada a menos que se pueda hacer a la perfección y por lo tanto serán muchas las cosas que no harás por culpa de este temor.

2. El moldeador. Es muy similar al perfeccionista pero con una opinión ligeramente diferente. El trabajo del moldeador es transformarte en lo que otras personas quieren, para que les agrades y te acepten, por lo que se crea esta desconexión, que meterá en dudas quién eres e incluso qué tipo de cosas te gustan hacer.

3. El culpable. Es la voz que dice: "Eres malo, no mereces el perdón, no lo mereces porque no solo cometiste un error, sino que tú eres un error". Esta puede ser la voz crítica interior predominante que se desarrollará especialmente en situaciones donde haya religiosidad mezclada con el trauma del apego.

4. El debilitador. Esta voz crítica interior te impide avanzar, tener éxito y seguir tus sueños porque afirma que el fracaso es inevitable. Afirma que no eres lo suficientemente bueno, así que en lugar de que salgas y fracases y seas rechazado y burlado, te convencerá de que no eres lo suficientemente bueno para detenerte y mantenerte donde estás tan seguro.

5. El jefe. Esta es la voz que te dice que siempre tienes que trabajar más duro. No podrás parar para tomar un descanso o tener tiempo para tí para que puedas relajarte. Siempre tendrás que estar haciendo algo. Tienes que mantenerte siempre ocupado. Esto puede ser una parte que se desarrolla especialmente como respuesta a los padres que siempre están presionando a sus hijos para que hagan más, para que logren más y para que los niños siempre sientan que tienen que estar haciendo algo porque sus padres no los aceptarían si los ven jugando o relajados.

6. El controlador. La voz que controla cada cosa que haces. Constantemente te dirá: "No lo estás haciendo bien, hazlo de esta manera". "No te estás poniendo bien la ropa, no lo estás haciendo lo suficientemente rápido, no estás comiendo la comida correcta, tú eres asqueroso ". Te repito, el propósito de esta voz es protegerte de las críticas de otras personas, pero controlará tu vida y constantemente te dirá que estás haciendo las cosas mal y como deberías hacerlas, para hacerlas bien. Esta puede ser otra parte preponderante que se desarrollará como respuesta a un padre narcisista que controlaba cada pequeña cosa que su hijo hacía en lugar de sentarse y dejar que el niño explore la vida.

7. El destructor. Esta es la voz crítica interior más dura y la que realmente busca aplastarte. Te dice que ni siquiera perteneces a esta vida y que ni siquiera mereces existir. Si bien eso suena muy duro y casi suicida, no siempre resulta en ideas suicidas o intentos suicidas, pero se convierte en un montón de auto castigo y autosabotaje.

Es importante entender que las voces interiores no son la voz de tus padres sino que son un mecanismo de autoprotección.

Sugiero que las conozcas como si estuvieras conociendo a un nuevo amigo porque eso es realmente lo que serán. Aunque lo que hacen suena duro, solo han tenido buenas intenciones, buscaban solo protegerte, así que aprécialas por el papel que juegan en tu vida.

Esto te ayudará a aliviar mucho esa tensión interna que provocan las voces críticas interiores, permitiéndote llegar a un lugar de autocompasión, curiosidad y aceptación que son lo que se necesita para continuar el viaje hacia la curación del trauma.

Ansiedad social

La ansiedad social puede ser bastante debilitante, y puede surgir por razones poco obvias, pero presenta síntomas bastante evidentes y puede afectar enormemente como nos sentimos.

La ansiedad social ocurre cuando estamos interactuando con otros y estamos en situaciones sociales. Puede ser a nivel individual o puede ser con grupos, puede ser con personas desconocidas o puede ocurrir con personas que sean incluso miembros de nuestra propia familia.

Experimentar ansiedad social, puede hacernos sentir de ciertas maneras; podríamos sentirnos pequeños o como niños. Esto podría ocurrir cuando el origen de la ansiedad social está en el pasado, y muy a menudo se debe a circunstancias o eventos que ocurrieron y que nos hicieron sentir de cierta manera con otras personas.

Otra forma de sentirnos cuando experimentamos ansiedad social es: "¿Por qué estarían interesados en mí?". Esto puede ser bastante malo y cuando interactuamos con alguien es difícil saber qué decir porque no creemos que les pueda interesar nada de lo que tengamos que decir. Es una especie de sentimiento de indignidad. Un posible origen de esto podría ser que cuando eras más joven, en tu entorno familiar, te dijeron muchas veces que te callarás o que te fueras, haciéndote creer que a nadie le interesa lo que tengas que decir.

Los niños y adolescentes absorben la realidad como esponjas, y si en realidad estamos entrenados para pensar que lo que tenemos que decir no tiene sentido y nadie quiere escucharnos, cargaremos con esa idea incluso en la edad adulta. Los niños construyen su realidad a partir de percepciones. Percepciones sobre nosotros mismos y percepciones sobre los demás y la forma en que interactuamos con las personas y cómo interactúan con nosotros.

Si la conclusión que sacamos es: "Lo que digo no tiene sentido, nada de lo que digo es significativo, nadie quiere escucharme", entonces lo llevaremos con nosotros y sentiremos lo mismo en la edad adulta.

Otra cosa que podemos sentir cuando experimentamos ansiedad social es la indignidad. Podrías pensar cosas como: "No soy digno de estar en esta situación o no soy lo suficientemente bueno como para estar en esta situación". Digamos que cuando eras más joven, te dijeron que te fueras lejos

o que vistes como un hermano tuyo recibía un trato preferencial sobre ti, o que fuiste humillado delante de otros en casa o en la escuela.

Cosas como estas pueden causar sentimientos de indignidad y luego, cuando entras en situaciones sociales en la edad adulta, sientes lo mismo porque eso fue lo que le enseñaron a sentir a tu cerebro. Así es como tu mente percibe la realidad.

Otra forma en que podemos sentirnos cuando experimentamos ansiedad social es la sensación de estar siendo evaluados. Hay una sensación subconsciente de que la gente te está evaluando. Por lo tanto, es posible que conozcas nuevos amigos potenciales o nuevas personas en el trabajo y sientas que te están evaluando de alguna manera: "¿Creen que soy un idiota?" "¿Piensan que soy torpe?" "¿Creen que soy extraño?" Puedes sentir todo esto como una voz intrusiva en tu mente o como un sentimiento.

Sentir que estás siendo evaluado o medido de alguna manera puede ser el resultado de críticas excesivas durante la niñez. Quizás cuando niño siempre sentiste que tus padres te estaban evaluando; siempre estuvieron pendientes de tus cosas y nunca hiciste nada lo suficientemente bien, y tus hermanos y todos te estaban evaluando todo el tiempo. Esto te acompañará también en la edad adulta y esta es la realidad.

Cuando experimentamos ansiedad social, podemos sentirnos como un impostor. Pensarás cosas como "No pertenezco aquí" o "No puedo relacionarme en absoluto". Una de las causas podría ser que de pequeño, no estuviste expuesto a muchas situaciones sociales y simplemente no estás acostumbrado a ellas. No socializabas con muchos niños, sentías algo de ansiedad y te quedabas casi siempre en casa. Por lo tanto, no estar acostumbrado a socializar con otros puede hacer que te sientas como un impostor.

Es casi como si sintieras inconscientemente que no tienes las habilidades sociales correctas para encajar y te sientes incómodo como si no debieras estar allí. No te sientes lo suficientemente bien por varias razones. Si en el pasado no recibiste validación, seguridad y orientación sobre habilidades sociales, puedes estar confundido a medida que creces porque siempre has recibido críticas. Sientes que no importa nada de lo que hagas, no eres lo suficientemente bueno, por lo tanto, cuando entras en la edad adulta, las situaciones sociales pueden hacerte sentir como un impostor.

Otra forma en que podemos saber cuando experimentamos ansiedad social es cuando después de una interacción, nos castigamos a nosotros mismos por lo que hemos hecho. En esa interacción, comenzamos a cuestionar cómo nos desempeñamos. Es una forma exagerada y desproporcionada de mirarnos a nosotros mismos porque carecemos de confianza y hemos recibido muchas críticas. Un ejemplo podría ser el que no hayas recibido el apoyo y la validación que necesitabas en pasado para saber que eres socialmente aceptable.

A veces, cuando experimentamos ansiedad social, podemos sentirnos intimidados o perseguidos. Podemos comenzar a ver ofensas donde no las hay. Los humanos son en gran medida seres sociales, y si hemos estado recibiendo mucha intimidación y persecución, entonces puede que nos pongamos a la defensiva en situaciones sociales. Entonces, nos sentimos ansiosos con solo pensar que se vuelva a repetir esa experiencia.

A menudo, las personas con ansiedad social se convierten en algo parecido a un camaleón, cambiando su personalidad para adaptarse a la persona con la que están. Si están con alguien, será muy fácil cambiar la forma en que se comportan para adaptarse a esa persona. Si están en un grupo, será más difícil cambiar para adaptarse a todos los miembros del mismo, para convertirse en lo que ellos creen que es socialmente más aceptable. Por lo tanto, las personas con ansiedad social pueden terminar siendo algo así como un camaleón en situaciones sociales.

Es importante prestar atención a los síntomas de ansiedad social para que puedas ser más consciente de ellos. A continuación te hablaré brevemente de algunos de ellos.

Una de ellas es la tensión en todo el cuerpo. Tu voz puede comenzar a desaparecer, o sientes que debes hablar en voz baja, o terminas hablando demasiado rápido.

También puedes terminar sonrojándote, por no saber cómo posicionarte, lo que hará que termines pareciendo muy tenso como si fueses un robot porque no sabes cómo pararte o que pensar para tratar de relajar el cuerpo.

Podemos terminar con una respiración acelerada y superficial, con sudoración, inquietos, con incapacidad para pensar, con dificultades para encontrar palabras, tartamudeo e incapacidad para hacer contacto visual,

todos estos son síntomas de la ansiedad social.

Muchas personas piensan que la ansiedad social nos afecta solo porque damos demasiada importancia a lo que piensan los otros, pero es mucho más que eso. Si un miembro de la familia siempre se ha burlado de nosotros frente a los demás, eso nos enseña que nos humillamos cuando estamos en frente de otros. Entonces, en este caso además de miedo a lo que piensan los demás, sentimos miedo de la humillación.

Esto no siempre sucede de forma consciente. Podríamos sentir y tener fuertes emociones y síntomas y simplemente no saber por qué. Nos desencadenamos en situaciones sociales porque nos recuerdan algo que sucedió antes. No necesariamente significa que se repite nuevamente la misma situación, sino que simplemente nos recuerda algo que sucedió en nuestro pasado.

No necesariamente recordamos lo que sucedió en pasado; ya que se activa el subconsciente, por lo que más que el recuerdo tendríamos las emociones.

Entonces, puede que tengamos la sensación de querer huir o de ni siquiera ir porque el subconsciente estará tratando de evitarnos más dolor, la mente subconsciente piensa que va a suceder nuevamente, lo anticipa y trata de protegerte.

Curarse de la ansiedad social lleva tiempo y no se puede esperar una solución rápida.

Existen cosas que podemos hacer en nuestra vida cotidiana: trabajo consciente y subconsciente. Trabajar con el subconsciente, significa retroceder en el tiempo y esto a menudo significa volver recordar las cosas que nos sucedieron y usar varias técnicas de curación para sanarnos.

Podemos recurrir a un terapeuta que utilice técnicas de hipnosis o de EMDR para sanar estos recuerdos. También hay algunas cosas que puedes hacer tú mismo para sanar estos recuerdos. Puedes visitar estos recuerdos entrando en un estado de relajación porque al dominar la mente subconsciente podrás mirarlos nuevamente. Puedes hacerlo durante la meditación, relajación, concentración en la respiración y luego abrir la mente para permitir que surjan los recuerdos, esta es una muy buena manera.

También podrías meditar sobre la experiencia de sentir humillación simplemente imaginando cómo es la situación social y una vez allí intentar

recuperar el recuerdo lo antes posible. Puedes hacerlo a través de la meditación o de la hipnosis, que es una técnica de relajación profunda guiada por un profesional, así descubrirás que tu mente subconsciente empezará a darte muchos más detalles porque se le ha dado el permiso para hacerlo.

También puede ayudarte escribirlo para que puedas tener una conversación contigo mismo a través del papel. Pídele a tu mente subconsciente que te lleve de regreso a la primera vez que te sentiste de esta manera y luego comienza a escribir lo que estás pensando y sintiendo y los recuerdos que te lleguen. Es una buena manera de sacar las cosas y sanarlas.

Entonces, si te encuentras con un recuerdo que estabas recibiendo, algunas palabras desagradables de tus hermanos que te decían que eras despreciable e inútil, o algo así y que te hacían sentir especialmente mal, entonces puedes entrar en ese recuerdo, y examinarlo, para que puedas volver a revivirlo como una tercera persona y encontrarte allí con tu yo más joven. Congela la memoria y habla con tu yo más joven, tranquilízale y dile lo que él o ella necesita escuchar para hacerle sentir mejor.

Por ejemplo, "No saben lo que dicen, en realidad no lo dicen en serio, cuando crezcan lo lamentarán". Si dices: "Eres amado", "Tú eres digno", o " Eres maravilloso ", manténlo todo en positivo porque el subconsciente escucha las órdenes positivas. Dale un fuerte abrazo a tu yo más joven; la clave es retroceder el tiempo en la memoria.

Si esto fuera muy doloroso, no lo intentes tú solo; busca ayuda profesional o un consejero para que te ayude a revisar tu pasado.

Otras formas de curarse de la ansiedad social son trabajar a diario con la mente consciente, que puede sumergirse en la mente subconsciente.

Puedes repetir afirmaciones y decirte cosas como "Soy una persona fuerte y segura", "Soy digno de estas situaciones sociales", "Tengo muchas cosas interesantes que decir", sea lo que sea que necesites escuchar, hablarle a tu mente subconsciente será como hablarte a ti mismo. Entonces, tranquilízate y hazlo repetitivamente en bloques de tres por 10 veces, tranquilízate con cualquier afirmación que necesites escuchar para sentirte mejor y con el tiempo la mente subconsciente lo aceptará.

Por último, háblate mirándote al espejo. Puedes preguntarle a tu mente subconsciente qué sucede en ciertas situaciones: "¿Por qué me sentí así en

esa situación social?” o “¿Por qué estoy temiendo esta situación social?” Y escuchar lo que dice tu mente subconsciente. Puedes sentir emociones repentinas, o puedes escuchar una voz en tu mente que dice: "Oh, fue terrible" o "Me preocupa que yo mismo me haga quedar como un idiota".

Háblate a ti mismo o tranquiliza tu mente subconsciente: "No vas a hacerte quedar como idiota, eres una persona maravillosa, eres genial en la vida cotidiana". Habla contigo mismo y tranquiliza a tu mente subconsciente que todavía está tambaleándose por los acontecimientos del pasado.

Asiste a una sesión de hipnosis o visita a un consejero. Es realmente importante sacar las cosas y volver a revisarlas. Sacalos a la luz usando tu mente consciente una vez más y razona nuevamente con el nuevo razonamiento del que eres capaz. Date tiempo; poco a poco te sentirás mejor.

4.2 Tips de autosanación

Incluso si el TEPT-C debe tratarse consultando a un profesional, quiero darte algunos consejos sobre cómo comenzar a curarte del abuso narcisista de los padres.

Comprensión y aceptación

El primer consejo es entender a tu madre narcisista, entender por qué hizo ciertas cosas, por qué tus padres son como son y por qué alguien es como es.

Comprender por qué ocurre un determinado comportamiento y de dónde proviene siempre es realmente útil. Te ayuda a poder llegar al punto de aceptación porque ahora puedes aceptar por qué alguien hace lo que hace sin aceptar que su acción es correcta. También te ayuda a darte cuenta ahora como adulto que todo lo que no obtuviste de tu madre no tenía nada que ver contigo.

Como adulto, puedes ser lógico y consciente de ti mismo, entender que las heridas surgieron de esto, que ahora puedes sanar y la única forma en que realmente puedes curarte es en los momentos en que se vuelva a abrir la herida y tú mismo puedas superarla.

Puede que esta no sea la forma más rápida de sanar la relación que tienes con tu madre, pero lo primero que tienes que hacer es aceptarla tal y como es. Ella es incapaz de dar amor, de establecer una conexión real o de estar ahí para ti.

Entonces, cuando ella te haga algo hiriente o te avergüence, puedes alejarte de esa situación porque sabes que no es tu culpa si ella es así. Ella es quien es, y realmente no importa.

Este es el paso número uno, aceptar quién es ella y su incapacidad para apoyarte emocionalmente. Si el comportamiento es muy malo, puedes optar por no tener una relación con ella. El hecho de que tengamos padres no significa que tengamos que relacionarnos con ellos. Cuando nos convertimos en adultos, podemos elegir quién es parte de nuestras vidas y quién no.

Deshazte de los pensamientos negativos.

Muchas de las cosas negativas que te están pasando por la cabeza provienen de las relaciones que mantuviste con tus padres porque no te enseñaron cómo mantenerte conectado contigo mismo.

Por lo tanto, cuando llegue ese pensamiento negativo, debes saber que es parte de tu programación. Es parte de esa herida que se abre una y otra vez a medida que creces, es la historia del "No soy suficiente".

Cuando comprendes los orígenes de tus pensamientos y sabes que este pensamiento negativo no proviene de tí, no te unes a este pensamiento porque no forma parte de quien eres. Aprender a controlar los pensamientos que surgen te permite vivir una vida pacífica y feliz..

Enfrentar a tus padres

Lo último para la curación es que tienes que aprender a enfrentarte a tus padres y esto no significa que solo le digas a la gente lo que piensas y cómo te has enojado.

Defenderte es aprender a amarte a tí mismo, decirle a los demás lo que necesitas de la relación y, que si no pueden respetar los límites, pueden alterar esa relación y las expectativas que tienes de quién es esa persona y de lo que es capaz.

Reeducación familiar

Ser descuidado y maltratado en la infancia te hace carecer de un buen padre interno, por lo que no tienes algo dentro que te esté dirigiendo y cuidando.

Para sanar y funcionar correctamente, debes volver a reeducarte y cuidarte como si fueras un niño, porque si no lo conseguiste cuando eras niño, debes

lograrlo ahora o te seguirás lastimando por el resto de tu vida.

Reeducarse a uno mismo es un proceso muy complejo. Ya que se da en múltiples niveles y de varias maneras, dependiendo de cada aspecto de tu vida. Comienza siendo consciente de lo que está sucediendo y luego validáte a ti mismo en lugar de invalidarte que es lo que has estado recibiendo toda tu vida.

En primer lugar, debes ser consciente de lo que estás pensando y de lo que te estás diciendo. En segundo lugar, piensa en la comodidad. Cuando pienses en curarte, piensa en cómo se sentiría un buen padre con respecto a un bebé.

¿Qué esperabas obtener de tus padres? ¿Qué querías que te dijera tu madre y no te dijo? ¿Cómo querías que te tratara? Ese es el primer paso para reeducarte a ti mismo.

Creo que se trata más de aprender sobre ti y de lo que necesitas para calmarte. ¿Cuáles son las cosas que necesitas decirte a ti mismo que sean útiles y alentadoras? Piensa en esto.

Puedes comenzar a entrenarte diciendo cosas como: "Solías hacer cosas como esas, pero me di cuenta de que últimamente te ha ido un poco mejor". Debes tener constantemente activo este diálogo dentro de ti para que te hagas sentir mejor y puedas superar al otro diálogo, que puede ser el crítico interior negativo de tu infancia.

Nunca olvides que tu comodidad es importante. Reeducar a los hijos significa cuidar de su comodidad. Tienes que comenzar a superar el dolor y hacer cosas buenas por ti mismo.

Pero lo más importante cuando se habla de reeducación es la disciplina.

Si has sufrido algún tipo de negligencia, probablemente no recibiste disciplina y, por lo tanto, tener disciplina en la vida cotidiana se volverá muy difícil porque no te criaste de esa manera. Si en la infancia no obtuviste ninguna disciplina, crecerás sin tener un padre interno que sea disciplinario. La disciplina te permite saber cuándo responsabilizarte mientras atraviesas el viaje de sanación.

CONCLUSIONES

No podemos vivir constantemente en el pasado. Tu madre narcisista creó una herida en ti, pero debes ser capaz de descubrir donde está esa herida, como se ve, y todo lo que debes hacer para curarla. Y como sucede con cualquier herida, debes quitarte la tiritita después de un par de días, limpiarla nuevamente y volver a cubrirla para que pueda sanar por completo.

Ese es el tipo de trabajo que implica la curación, si realmente quieres sanar. Comienza aceptando a tu madre narcisista por lo que es, aceptando que ella es parte de tu pasado y trabajando para crear un futuro mejor para ti.

Y la única manera de hacerlo es aprendiendo a tener esa relación contigo mismo, dándote a ti mismo las cosas que deseas que te hubiese dado ella, para permitirte crecer y no ser codependiente y evitar tener esta herida emocional. Podría ser un viaje muy largo, pero no necesitas hacerlo solo. Pide ayuda y la obtendrás.

Recuerda que un viaje de mil millas comienza con un solo paso y espero que este libro sea un buen primer paso para tí.

[1] Los capítulos del 1.1 al 1.4 fueron extraídos del libro "Narcissist Partner Abuse: Change Yourself to Stop Being a Victim" adaptándolos al tema de este libro.