

Narcisista no se cree lo mejor del universo, sino, se siente Dios.

10 cosas que todo narcisista hará al final de una relación

- Narcisista por lo general no tiene que ser feo o simpático. El narcisista no sólo se considera lo mejor, sino Dios. El narcisista no tiene por qué arrepentirse y menos mostrar humildad.
- Narcisista son aquellas personas que cuidan su imagen social (Conflicto entre el yo real versus yo ideal) Aparecen como seres perfeccionistas con gran reputación social. Adoran la autoridad y distinguirse admirados o superiores a los demás.
- Narcisista niega toda culpa y son grandes manipuladores. Jamás las veras arrepentirse; en ellas no hay culpa de nada.
- Narcisistas tienen la tendencia de ser perfeccionistas. Dos caras en conflictos.

Por Lázaro Castillo, Jr.



**Cómo es la
mujer narcisista
como pareja**

Sé lo difícil que puede ser atravesar una ruptura con un(a) narcisista por experiencia propia. A menudo tienen una forma de hacer que todo parezca que es culpa tuya, y puede ser difícil entender qué salió mal y quién es realmente el culpable.

¡Pero es importante recordar que el comportamiento de un narcisista no es tu culpa! De hecho, hay ciertas cosas que tienden a hacer al final de una relación que debes tener en cuenta.

Aquí hay 10 cosas a tener en cuenta:

- Te culparán por el final de la relación

Si recientemente rompiste con un narcisista, es muy probable que en este momento te culpen por TODO lo que salió mal.

¡Hablando de jugar la carta de la víctima!

Verás, los narcisistas odian verse mal. Entonces, incluso si son la razón principal por la que rompieron, harán todo lo que esté a su alcance para echarte la culpa.

Esto se sentirá súper injusto. No hay duda de que te mueres por compartir tu versión de la historia, y deberías hacerlo.

¡Pero también debes tener en cuenta que aquellos que importan, las personas que realmente te aman y se preocupan por ti, reconocerán las tendencias narcisistas de tu (ahora) expareja de todos modos!

- No asumirán ninguna responsabilidad por sus acciones. Niegan cualquier culpa.

Como si echarte toda la culpa no fuera lo suficientemente malo, un narcisista a menudo se negará a asumir cualquier responsabilidad por sus malas acciones.

¿Por qué?

¡Bueno, se trata de no querer tener una reputación negativa! Cuidan grandemente su imagen social.

La verdad es que los narcisistas pueden asumir la responsabilidad, pero solo cuando lo consideren algo que valga la pena atribuir a su carácter (es decir, trabajar muy duro, ayudar a los demás, etc., etc.).

¿El final de una relación?

Eso no es algo que un narcisista quiera reconocer, ¡aunque bien podría haber sido la causa!

Esto es lo que necesita recordar; a los ojos de un narcisista, no pueden hacer nada malo. ¡Es por eso que les resulta tan difícil asumir la responsabilidad por sí mismos!

- Intentarán manipularte para que vuelvas

Otra cosa que hará un narcisista al final de una relación es intentar manipularte para que vuelvan a estar juntos.

Esto podría hacerse de varias maneras:

- Tratando de culparte para que le des a la relación una segunda oportunidad.
- Gaslighting (consulte el siguiente punto para obtener más información sobre gaslighting)
- Aislarlo al aislarlo de su sistema de apoyo (esencialmente, mantenerlo dependiente de ellos)
- Hacer falsas promesas (“¡Voy a cambiar, lo juro!”)

¡Aprende a reconocer estos signos y apréndelos bien! La fea verdad es que un narcisista hará todo lo posible solo para "reconquistarte".

Pero en realidad, no habrán cambiado. No están tratando de volver a estar juntos por las razones correctas.

¡Solo quieren mantener el control!

- Ellos te encenderán con gas “gaslighting”

Ahora, mencioné el “gaslighting” antes, así que exploremos eso un poco... Qué significa el [mecanismo de la negación](#).

¿Alguna vez tu ex negó cosas que eran claramente ciertas?

- ¿O tal vez te han dicho que estás imaginando cosas?
- ¿Qué estás siendo demasiado sensible?
- ¿O que la gente te encontrará loco si les dices lo que está pasando?

Todo lo anterior son signos de “gaslighting” y permítanme ser claro, esta es una forma de ABUSO.

Esencialmente, un narcisista hará esto para hacerte cuestionar tus recuerdos y emociones.

Esta es otra forma en que se esconden para no asumir la responsabilidad de sus acciones, pero puede ser increíblemente confuso e hiriente para la víctima (en este caso, eres tú).

Mi consejo sería hablar con alguien en quien confíes. Mantenga un registro claro de las cosas que sucedieron entre usted y su ex (por su propia cordura). Y cada vez que intenten engañarte, corta la conversación.

¡No tiene sentido llamarlos porque un narcisista seguirá negándolo!

- Hablarán mal de ti en la ciudad con sus familiares. Quieren verte el malo de la película.

Si tu ex narcisista no logra recuperarte, asegúrate de empañar tu imagen.

Tan cruel como es, un narcisista hará todo lo posible para hacerte quedar mal, incluso contactando a empleadores o familiares.

¿Y en el mundo de las redes sociales?

Tienes que tener cuidado. Si puede, limite el acceso que tiene su ex a conversaciones o fotos privadas. El porno de venganza es real y no es agradable.

Entonces, ¿qué puedes hacer si tu ex comienza a hablar por la ciudad?

Si son comentarios inofensivos y mezquinos, lo mejor sería ignorarlos. Si es más grave, es posible que desee advertir a los empleadores y familiares para que estén al tanto de la situación.

¿Y si no paran? Tienes que ponerte en contacto con la policía.

¡Solo porque tengan el descaro de actuar de esta manera, no significa que tengas que aguantarlo!

- [Los individuos con rasgos de personalidad oscuros están menos orientados hacia estrategias de apareamiento a largo plazo.](#)
- [Las mujeres son más propensas a participar en conductas sexuales de riesgo con parejas más atractivas.](#)
- [La diferencia entre una persona segura de sí misma y un\(a\) idiota egocéntrico\(a\) en busca de aprobación](#)

- Pueden amenazar con lastimarse.

Si aún no te has dado cuenta, los narcisistas harán todo lo posible para conseguir lo que quieren... incluso hasta el punto de amenazar con hacerse daño.

Esto se llama chantaje emocional: están tratando de culparte para que hagas lo que quieren.

Pueden amenazar con lastimarse a sí mismos o a otros.

Pero, ¿realmente lo harán?

En la mayoría de los casos, no.

Verás, los narcisistas tienden a tener un alto sentido de autoimportancia y autoconservación: no tienen ningún interés real en infligirse dolor a sí mismos, pero saben que amenazar con hacerlo tendrá un gran impacto emocional en ti.

Como mencioné antes, si estás preocupado y tu ex sigue amenazando con autolesionarse, lo mejor que puedes hacer es llamar a la policía.

Sea franco acerca de la situación y permítales tratar con su ex. No hay mucho que puedas hacer (excepto ceder a sus demandas, lo cual no aconsejo hacer).

Las secuelas de pasar por esto pueden ser muy dañinas para tu salud mental, ¡así que aléjate de la situación lo antes posible!

- Se quedarán con tus pertenencias personales

Hay una cosa que no he mencionado mucho todavía pero que es muy importante:

Los narcisistas quieren mantener el control... De todo.

Entonces, si es necesario, se quedarán con sus pertenencias personales porque les da algo con lo que intercambiar, si lo desea.

"Recuperarás tus cosas, Si..."

"No te devolveré tus cosas hasta que hagas por mí".

¿Quieres mi consejo?

Si es reemplazable, no vale la pena luchar por él o ella. Déjalo(a) ir y compra cosas nuevas. ¡Cuanto más tiempo permitas que un narcisista te controle, más te controlará! Especialmente si ven que sus tácticas están funcionando.

Por otro lado...

Si se trata de algo importante, tal vez una bufanda que te tejió tu difunta abuela y no estás preparado para despedirte de ella, ¡siempre puedes ponerte en contacto con la policía para organizar la devolución de tus pertenencias!

- Podrían saltar directamente a una nueva relación. Es decir, encontrar otra relación y jugar el papel de víctimas.

Ahora bien, este punto puede parecer contradictorio; ¿Tu ex narcisista no está tratando de recuperarte?

Sí, ¡pero pueden entrar rápidamente en una nueva relación con la esperanza de ponerte celoso(a)!

Por lo tanto, no se sorprenda si han "seguido adelante" una semana después de la ruptura.

La verdad es que realmente no han avanzado.

Verás, los narcisistas, por muy confiados y encantadores que parezcan al principio, en realidad son increíblemente inseguros.

Entonces, si no están tratando de ponerte celoso, aún pueden considerar una nueva relación simplemente para no tener que estar solos.

Tal vez sea para ayudar a reparar su imagen, mantenerlos calientes por la noche o con la esperanza de recuperarte; sea cual sea la razón, ¡déjalos!

Cuanta menos atención te muestren, mejor. De hecho, ¡puede ser lo mejor para usted si siguen adelante y lo dejan en paz!

- [Banderas rojas de infidelidad](#)
- Pueden acecharte o vigilar a dónde vas

¿Recuerdas que, mencioné el control antes?

Bueno, otra cosa que harán los narcisistas al final de una relación es tratar de controlar tus movimientos. En algunos casos extremos, esto puede convertirse en acoso.

Entonces, si los notas:

- Aparecer "casualmente" dondequiera que estés.
- Mensajes de texto o llamadas telefónicas constantes para preguntar dónde se encuentra.
- Preguntar a amigos o familiares sobre su paradero.
- Presentarse en su lugar de trabajo o domicilio.
- ¡No es una buena señal!

Entonces, ¿por qué podrían hacer esto?

Bueno, podrían estar preocupados de que te estés mudando o conociendo gente nueva. Pero principalmente solo quieren permanecer en el asiento del conductor; quieren tener el control incluso si ya no están juntos.

Y saber dónde estás y lo que estás haciendo en todo momento les ayuda a sentir que todavía tienen el control de la situación.

- Intentarán controlar cómo termina la relación

Y en ese sentido, un narcisista también podría intentar controlar el final de la relación.

La forma más fácil de explicar esto es dar un ejemplo personal:

Un ex mío (narcisista total) quería que siguiéramos en contacto algunos días después de haber terminado (creo que esperaba una llamada todos los lunes y jueves).

Dijo que se sentiría mejor si lo contactaba en estos días. También quería que le dijera a la gente que el final de la relación fue mi culpa, aunque no lo fue. Gran conflicto.

Esencialmente, quería dar forma a las cosas para que se viera mejor a los ojos de los demás.

¡Incluso quería poner un límite de tiempo sobre cuán pronto podría conocer a alguien más!

Por suerte no compré su basura, pero en ese momento daba miedo.

Entonces, te entiendo si estás en el proceso de (o recientemente) rompiste con un narcisista. Ninguna ruptura es agradable, pero con este tipo de persona es aún peor.

Espero que los puntos anteriores le hayan dado una visión general de lo que puede esperar. Recuerda estar atento a las señales y siempre, siempre contacta a la policía si las cosas se ponen serias.

Confía en tus amigos y familiares: serán tu salvador. ¡Y hagas lo que hagas, no vuelvas!

- [Conozca las “Banderas Rojas” de la infidelidad](#)
- [Sociedad Narcisista](#)
- [Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres](#)
- [El narcisismo, una enfermedad de nuestra época](#)

El narcisista no admira, tampoco reconoce el trabajo de los demás. Todo lo contrario, tienen necesidad de:

Tener un sentido de privilegio y necesitar una admiración excesiva y constante. Esperar que se reconozca su superioridad, incluso sin logros que la justifiquen. Exagerar los logros y los talentos. Estar preocupadas por fantasías acerca del éxito, el poder, la brillantez, la belleza o la pareja perfecta.

El centro del universo: la persona narcisista está completamente enamorada de sí misma y piensa que sus problemas son los más importantes del mundo. Además, suele sentirse superior a los demás. Por eso, **tiende a no escuchar o a menospreciar a su pareja.**