

Pasos cruciales para lidiar con el abuso narcisista

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Los narcisistas son antagónicos y egoístas y pueden ser abusivos. Tratar con un abusador o un narcisista es un desafío. Ya sea que la relación sea con un padre, un hermano o un amante, el amor puede parecer fuera de su alcance. ¿Se siente abandonado o abusado emocionalmente, vacilando entre la esperanza y el dolor, el amor y el resentimiento, y quedarse o cortar el contacto?



Vivir juntos genera dolor, resentimiento y ansiedad a medida que uno se acostumbra al autosacrificio y al abuso emocional, o incluso al abuso físico. Amar a alguien que alterna entre cuidados y abuso o que es incapaz de demostrar amor es confuso, desgarrador y adictivo.

Los seres queridos a menudo se sienten heridos y frustrados por el desprecio por sus sentimientos y necesidades. El conflicto constante, el rechazo, el control y la crítica socavan su autoestima. Muchas personas se sienten traicionadas por la persona amorosa que alguna vez conocieron y que desapareció con el tiempo. Algunas parejas abandonan sus estudios, carreras, pasatiempos, lazos familiares o amigos y se hunden aún más en la desesperación.

Romper y dejar la relación no es una opción para todos. Algunas parejas carecen de coraje, pero muchas no dudan en decir que aman al narcisista y prefieren quedarse, si tan solo fueran más apreciadas y respetadas. Para otras personas, sus prioridades son la paternidad, las preocupaciones económicas, la paternidad compartida con un ex o el mantenimiento de los lazos familiares. Cualquiera que sea la elección, reequilibrar el poder en la relación facilita cualquiera de las opciones y restaura la salud física y mental.

Estos son los pasos para lidiar con un abusador o narcisista que se detallan en mi libro, Salir, amar y dejar a un narcisista: herramientas esenciales para mejorar o abandonar relaciones narcisistas y abusivas:

✓ **Aprende todo lo que puedas sobre el narcisismo**

Es necesario ser consciente de con quién estás tratando. Eso incluye no sólo cómo detectar a un narcisista y los criterios de diagnóstico, sino que también implica ser capaz de identificar incluso formas sutiles de abuso narcisista y comportamiento abusivo. Además, es esencial comprender por qué los narcisistas actúan como lo hacen, comprender sus motivos y qué los motiva. Llevar esto a un nivel profundo es importante por razones que tal vez no te des cuenta inicialmente. Te ayudará a salir de la negación, desapegarte y dejar ir, no reaccionar, enfrentar el abuso y marcharte si así lo deseas.

✓ **2. Tenga expectativas realistas**

Esto ocurre naturalmente cuando realmente entiendes a los narcisistas. Una vez que ya no se haga ilusiones acerca de alguien, sus expectativas podrán ser más realistas y será más fácil tratar con un abusador. Por ejemplo, no esperarías que una persona ciega elogiara su nuevo y colorido atuendo, ni le molestaría que no lo hiciera. Se eleva el listón para su ira y sus sentimientos heridos. De manera similar, no te quejarías diciendo: "Hago mucho por él/ella, pero nunca es correspondido".

✓ **3. Despejarse, no reaccionar y evitar conflictos**

Con mayor conocimiento y expectativas realistas, no reaccionará ni tomará personalmente el comportamiento del abusador. Evitas conflictos infructuosos que te agotan y les dan poder. Esto te prepara para aceptar la realidad de tu situación. NO significa que usted tenga que aceptar el abuso, sino sólo que puede esperarlo si no toma medidas para detenerlo o evitarlo.

✓ **4. Identificar y afrontar el abuso**

Ahora está capacitado para tomar medidas efectivas. En primer lugar, debe ser capaz de identificar todas las formas de abuso, incluso las más sutiles, incluidas las más difíciles: el engaño y la manipulación. Debes aprender las formas correctas e incorrectas de enfrentar el abuso para evitar, en la medida de lo posible, discusiones.

- [Errores en el lenguaje corporal](#)

✓ 5. Establecer límites

Es esencial establecer límites personales con un abusador para protegerse. Hacer esto de manera efectiva es un arte y puede requerir que usted invoque consecuencias. Recuerde que los límites son para usted y no para castigar a otra persona. A menudo dicen lo que USTED hará.

✓ 6. Utilice una comunicación transaccional sistemática

Este es un método para establecer límites y preguntar por tus necesidades a alguien que está muy a la defensiva, como un abusador o un narcisista. Es diferente de la forma en que podrías hablar con otra persona que no tiene adicción a las drogas ni un trastorno de la personalidad. El objetivo es comunicarse sin provocar el comportamiento defensivo habitual. Se explica con pasos, ejemplos y guiones específicos en mi libro.

✓ 7. Disfruta de tus aficiones y tus propias actividades.

Como parte de recuperar tu poder y reequilibrar la dinámica en las relaciones abusivas, debes concentrarte más en ti mismo y volverte autónomo. Tu pensamiento y tu bienestar emocional no pueden girar en torno a otra persona. Esto es codependencia. Al igual que cuando se establecen límites, esto también mejora el estado de ánimo y la autoestima. Te da poder en lugar de sentirte como una víctima impotente. Tener actividades propias es necesario incluso en una buena relación.

✓ 8. Tener un sistema de apoyo

En todas las relaciones íntimas, es aconsejable mantener las amistades. Ninguna relación satisface todas sus necesidades y esperar que lo haga le generará decepción. Será necesario tener valor para dar estos pasos y establecer límites cuando no lo hayas hecho en el pasado. No serán bienvenidos por un abusador. Especialmente con un narcisista, necesitarás un sistema de apoyo que te ayude a consolarte y animarte.

Amar a un abusador daña tu autoestima y socava tu confianza. Es traumático. Sanar y encontrar tu fuerza requiere que mejores tu relación contigo mismo y comiences a cuidarte. Esto significa no sólo hacer dieta y ejercicio, sino también aprender a consolarse y cuidarse. Has estado buscando el amor. Empieza a dártelo a ti mismo. Escuche mi Meditación de Amor Propio.

- [Cómo el narcisismo forma las actitudes hacia la infidelidad en las parejas románticas](#)
- [Los psicópatas están en todas partes. ¿Estás saliendo con uno? Cuidado y presta atención a estas señales.](#)

✓ **El narcisismo es causado por una mala maternidad.**

Para explicar la causa del narcisismo y el NPD, esta fue una de las teorías propuestas por el psicoanalista Otto Kernberg. Se ha culpado injustamente a las madres. Es cierto hasta cierto punto cuando una madre es fría, cruel, dominante o invasiva. Sin embargo, estudios recientes muestran que el NPD se hereda aproximadamente en un 50% de un padre narcisista, por lo que en esos casos tal vez la madre tenía NPD. En otros casos, puede ser el NPD del padre el que se transmite al niño, a pesar de la crianza normal por parte de la madre.

Los narcisistas son agresivos.

Es cierto que la mayoría de los tipos de narcisistas son generalmente desagradables. Pero si bien muchos narcisistas son agresivos y algunos son maliciosos y vengativos, la agresión ni siquiera es un criterio para el trastorno narcisista de la personalidad (“NPD”) en el Manual de diagnóstico de trastornos clínicos. La mayoría de nosotros podemos perder los estribos ocasionalmente; sin embargo, cuanto más agresivo es un narcisista, más grave es el NPD. Una mayor crueldad y malevolencia indican sociopatía. Los narcisistas sociópatas califican para ambos trastornos de la personalidad.

La investigación sobre el trastorno narcisista de la personalidad ha aumentado sustancialmente en los últimos 20 años y el discurso público sobre el narcisismo se ha disparado, pero a menudo es inexacto. Muchos portavoces de las redes sociales (tanto narcisistas como sus víctimas) generalizan sus experiencias personales a todos los narcisistas. Como autor y terapeuta familiar autorizado, a menudo me enfrento a mitos sobre el narcisismo y mis escritos se basan en evidencia de mi experiencia clínica y estudios académicos.

✓ **Las personas que actúan de forma ególatra son narcisistas.**

La confusión en los medios sobre el narcisismo ha llevado a la gente a combinar los rasgos narcisistas y el NPD. Cierta narcisismo es saludable e indica autoestima, liderazgo y confianza en uno mismo. Pero el hecho de que una persona sea egoísta, arrogante o vanidosa, y esté preocupada por su apariencia no la convierte en narcisista. El egoísmo no es un criterio. Algo diferente es sentirse con derechos, que es un síntoma. Es más que ser poco caritativo o centrarse en tus propias necesidades; requiere que usted crea que merece un trato especial. La arrogancia es sólo un criterio, aunque no obligatorio para hacer el diagnóstico narcisista. Necesitar admiración es un rasgo necesario para hacer el diagnóstico, pero también deben estar presentes cuatro rasgos más.

- [Sociedad Narcisista](#)
- [5 etapas de las relaciones íntimas](#)

- ✓ **Los narcisistas son conscientes de que se están comportando de forma inapropiada.**

Los trastornos de la personalidad perduran desde la infancia. Para los narcisistas, sus pensamientos y comportamientos son "normales". Creen que otras personas están equivocadas o tienen la culpa. Quizás no sepan que su comportamiento daña a las personas. Sin embargo, cuando son vengativos, tienen la intención de infligir dolor. Otras veces, un comportamiento que parece egoísta o castigador, como el retraimiento, puede tener como objetivo brindar autoprotección.

- ✓ **Los narcisistas saben que tienen un trastorno o deberían decírselo.**

Debido a que han vivido toda su vida con NPD y han experimentado la realidad a través de su percepción sesgada, no son conscientes de su problema, como un pez que no se da cuenta de que está en el agua. De manera similar, damos por sentada la gravedad. La ciencia nos informa que volaríamos al espacio sin él. A menos que estén dispuestos a buscar ayuda profesional, es inútil intentar decirle a un narcisista que tiene NPD. Además, tienen la piel fina. ¡Se sentirían atacados y criticados y probablemente te dirían que eres narcisista!

- ✓ **Explicar sus errores a los narcisistas los cambiará.**

Por las razones expuestas anteriormente, esto es contraproducente. Explicar no ayuda. Los narcisistas no reciben comentarios constructivos porque se sienten criticados. Además, no les interesa tu punto de vista ni lo consideran exacto. Sólo conocen su propia experiencia, y es que alguien más es el problema o provocó su comportamiento. No se responsabilizarán de sus acciones debido a su vergüenza oculta.

- ✓ **Los narcisistas tienen una alta autoestima.**

El comportamiento narcisista es toda una fachada: una defensa de su profunda vergüenza. Vigilan continuamente su autoestima, exigen una admiración constante y distorsionan la realidad para sentirse mejor consigo mismos. En estudios anteriores, los examinadores tomaron al pie de la letra la alta autoestima auto informada por los narcisistas. Luego, investigadores más astutos conectaron a los participantes a un detector de mentiras. Cuando los narcisistas pensaron que los pillarían mintiendo, admitieron sus inseguridades. Algunos narcisistas grandiosos exitosos se sienten bien consigo mismos. Pero a diferencia de una autoestima saludable, la de ellos se derrumba cuando tienen serios contratiempos porque su confianza es sólo superficial.

- [Por qué todos somos banqueros corruptos](#)
- [Dentro de la mente de un asesino](#)

✓ **Los narcisistas tienen estilos de apego evitativo.**

Sorprendentemente, aunque los narcisistas a menudo se sienten incómodos con la intimidad emocional, los narcisistas con mayor grandiosidad generalmente tienen estilos de apego seguros. Sin embargo, cuanto más antagónicos son, más inseguro es su estilo. Muchos tienen matrimonios de larga duración. Con menos grandiosidad, son más evasivos y desdeñosos. Por el contrario, los narcisistas encubiertos o vulnerables tienden a tener un estilo de apego ansioso o ansioso/excitante. Tenga en cuenta, sin embargo, que su deseo por usted sigue siendo egocéntrico para satisfacer sus necesidades.

✓ **Es útil contarles a los narcisistas sus sentimientos.**



Aunque algunos narcisistas con NPD más leve pueden escuchar tus sentimientos, en la mayoría de los casos, los narcisistas no están interesados en tus sentimientos. Desprecian los sentimientos vulnerables, como el dolor, la soledad, el miedo, la vergüenza y el dolor. Mostrarles su dolor puede desanimarlo. Dependiendo de cómo te comuniques, es posible que también se sientan culpados y avergonzados por tus sentimientos y reaccionen con rabia o más culpa. Si escuchan, e incluso en los raros casos en los que se disculpan, no significa que su comportamiento cambiará. Es mejor ser asertivo, establecer límites personales, centrarse en lo que le gustaría que hicieran e incentivar el nuevo comportamiento cambiado. Hay guiones y pasos que describen cómo hacer esto en Salir, amar y dejar a un narcisista: herramientas esenciales para mejorar o abandonar relaciones narcisistas y abusivas.

- ✓ **Los narcisistas cambiarían si quisieran (o si se preocuparan lo suficiente por ti o por sus hijos).**

Debido a que el NPD perdura desde la niñez y afecta su pensamiento, percepciones, sentimientos y comportamiento, no pueden ver el mundo o su comportamiento de manera diferente a como siempre han sido. Ni siquiera ven a los demás como personas enteras y separadas, sino simplemente como figuras de cartón bidimensionales en su vida. No espere que perciban o actúen como usted. No comprenden la conexión entre sus acciones y su impacto en otras personas, ni por qué otras personas les responden de la forma en que lo hacen. Carecen de "teoría de la mente", lo que significa que no pueden comprender ni tener en cuenta su estado mental o cómo piensan otras personas, excepto hasta cierto punto para manipularlas.

- ✓ **El narcisismo es inalterable. La terapia no tiene sentido.**

Este mito sobre el narcisismo se repite habitualmente en las redes sociales; sin embargo, no es cierto. En muchos casos, los narcisistas se benefician de la terapia. Si se comprometen con el tratamiento, pueden mejorar sustancialmente trabajando con un psicoterapeuta experimentado y familiarizado con el NPD. Sin embargo, es difícil lograr que un narcisista asista a terapia y se comprometa con un tratamiento a largo plazo porque no cree que tenga un problema. Debe haber un incentivo significativo, como una pérdida importante o repetidos reveses, para motivarlos. Las personas con NPD más grave tienen menos probabilidades de asistir y beneficiarse de la psicoterapia.

