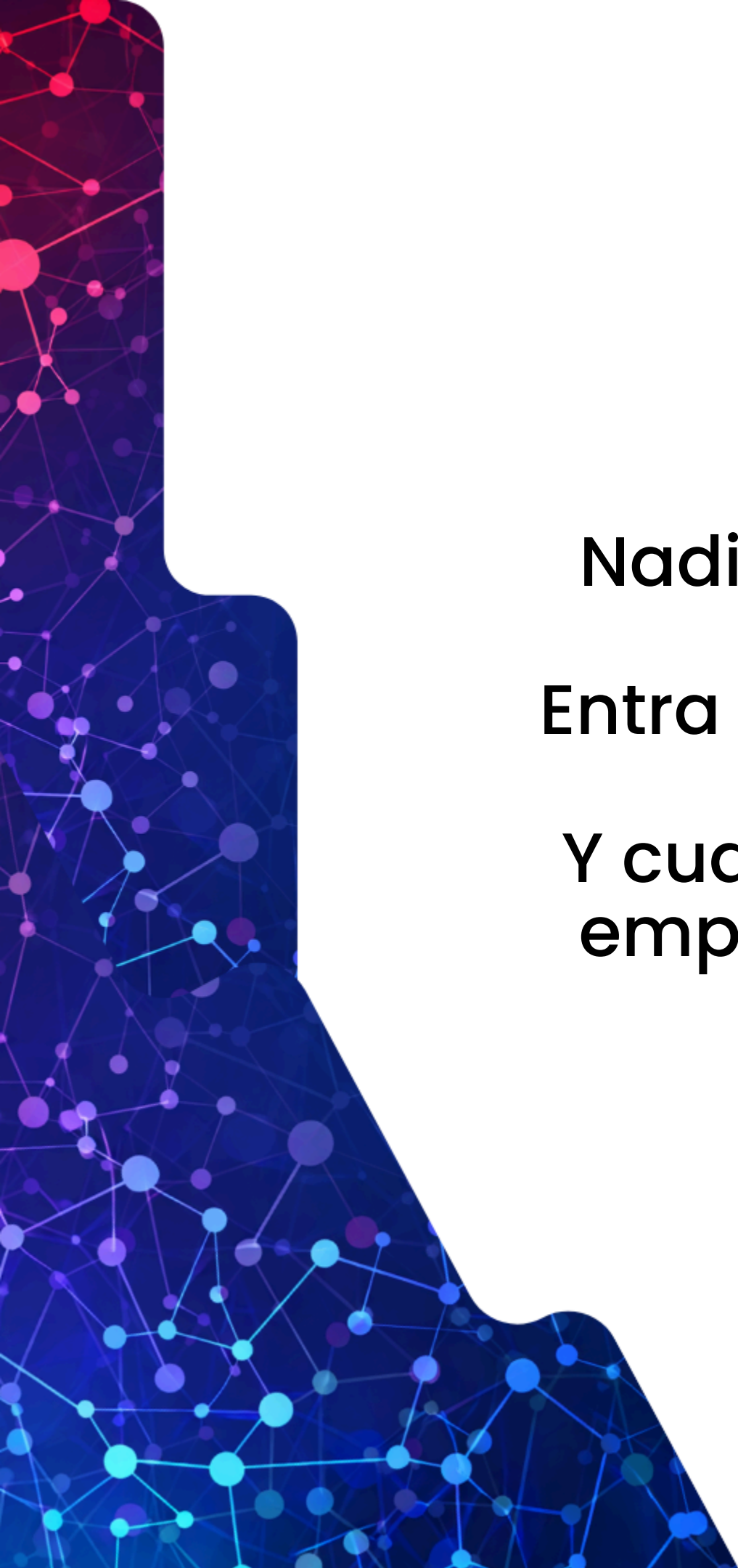




¿QUE ES EL ABUSO NARCISISTA?

Lic. Priscila Navarrete | Terapeuta
especialista en trauma, narcisismo y
psicopatía



Nadie entra en una relación abusiva porque le prometieron sufrimiento.
Entra porque primero le prometieron el amor que siempre soñó.
Y cuando ese sueño termina, ya no sabes cómo empezó la manipulación y cómo empezaste a desaparecer tú.

QUE NO ES ABUSO NARCISISTA

- No es solo alguien egoísta.
- No es alguien inmaduro.
- No es una relación “tóxica” normal.
- No es un conflicto de pareja mal manejado.

DEFINICIÓN

El abuso narcisista es una dinámica relacional donde una persona utiliza manipulación emocional y sistemática donde existe una distorsión de la realidad y control psicológico para mantener poder y atención sobre la otra, erosionando progresivamente su identidad.

Puede definirse como patrones, comportamientos y alternancias perjudiciales, engañosos e invalidantes entre la interrupción de la seguridad y la confianza y períodos de normalidad e incluso disfrute, observados en cualquier relación con una persona cuyo estilo de personalidad se caracteriza por el narcisismo o el antagonismo.



Ciclo del abuso Narcisista

@sylviaapriscila





Caldo de
POLLO



Caldo de
ABUSO NARCISISTA

“La culpa es la cadena invisible del abuso narcisista.”



“La culpa es la sal del abuso narcisista.
No se ve... pero lo invade todo.
Y sin ella, el abuso no tendría el mismo sabor.

Cómo detectar a un narcisista por su forma de pensar

- Todos los demás envidian mis capacidades.
- No he sido capaz de llegar más lejos debido a las envidias de algunas personas contra mi.
- Todos los demás son una especie de chusma sin nivel o sin categoría.
- Todos los demás deben reconocer lo genial y especial que yo soy.
- Todos me lo deben todo.
- La mayoría de las actuaciones de la gente están motivadas por la envidia y los celos a mi persona.
- Todo cuanto ocurre en mi entorno tiene algo que ver conmigo.
- A mí no me obligan, por mi nivel, estatus o categoría, las reglas que valen para los demás.
- La gente tiene que promocionarme o considerarme por mi especial talento.
- Puesto que soy superior, tengo derecho a un trato y a unos privilegios especiales que a los demás no corresponden.
- Los demás no merecen ningún tipo de admiración o reconocimiento.
- Solo puedo ser comprendido por las personas tan inteligentes como yo o de mi mismo nivel.
- Tengo motivos de sobra para esperar grandes cosas.
- Mis necesidades están por encima de las de cualquier otro.
- La gente no tiene derecho a criticarme.
- La gente no tiene nivel suficiente para criticarme.
- Es intolerable que no se me tenga el debido respeto o que no consiga aquello a lo que tengo derecho.
- Si los demás no respetan mi status, merecen ser castigados.
- La relación con los demás es un mero medio de obtener reconocimiento, elogios y admiración.

¿POR QUÉ ES TAN DEVASTADOR?

Porque no ataca solo la relación.

Ataca:

- Tu percepción
- Tu autoestima
- Tu memoria
- Tu intuición
- Tu identidad

SEÑALES DEL ABUSO NARCISISTA – PSICOPATICO

1. Simpatía y encanto superficial.
2. Repentinamente se convierte en tu alma gemela (almagemelización instantánea).
3. Magnetismo emocional y sexual arrollador (inducción al trance sexual)
4. Bombardeo de amor al principio (Seducción).
5. Te culpa de todo e ignora toda culpabilidad propia. Ausencia total de remordimientos o sentimiento de culpa (jamás se disculpa por nada).
6. Mentiras continuadas y agujeros negros en sus versiones.
7. Contacto visual hipnótico (dominio mediante la mirada).
8. Se muda a vivir contigo rápido.
9. Simula ser víctima. Se hace la víctima de sus víctimas (Juego de la piedad o victimismo).
10. Doble personalidad (Dr Jeckyll y Mr Hyde).
11. Frialidad y carencia de emociones (Sizotimia)
12. Rectificación permanente (andar sobre cascaras de huevo)

SEÑALES DEL ABUSO NARCISISTA – PSICOPATICO

13. Mirada fría, vacía, sin alma ("ojos reptilianos")
14. Arrogancia, orgullo, soberbia, dominancia (rabia, ira y agresividad si no se sale con la suya).
15. Te descarta y deja tirado "como a un perro" fríamente y sin alma, cuando ya no le sirves más (fase de desprecio y descarte).
16. Aburrimiento fácil (no perseveran en los trabajos, tareas, relaciones).
17. Altos niveles de testosterona (especialmente relevante en psicópatas femeninas). Intensa sudoración aun en invierno, acumulación de grasa en zonas propias del varón, aspecto "varonil")
18. Estilo de vida parasitario (vive del esfuerzo, trabajo, dinero) de los demás.
19. "Lágrimas de cocodrilo" (llanto sin lágrimas, lloriqueo en falsete, escenas teatrales, grandes aspavientos sin contenido emocional profundo real).
20. Incapacidad total de comprender como funcionan tus emociones o como te sientes (ausencia total de empatía o estupidez emocional).
21. Habilidad para manipular a los demás para que hagan lo que quieren.

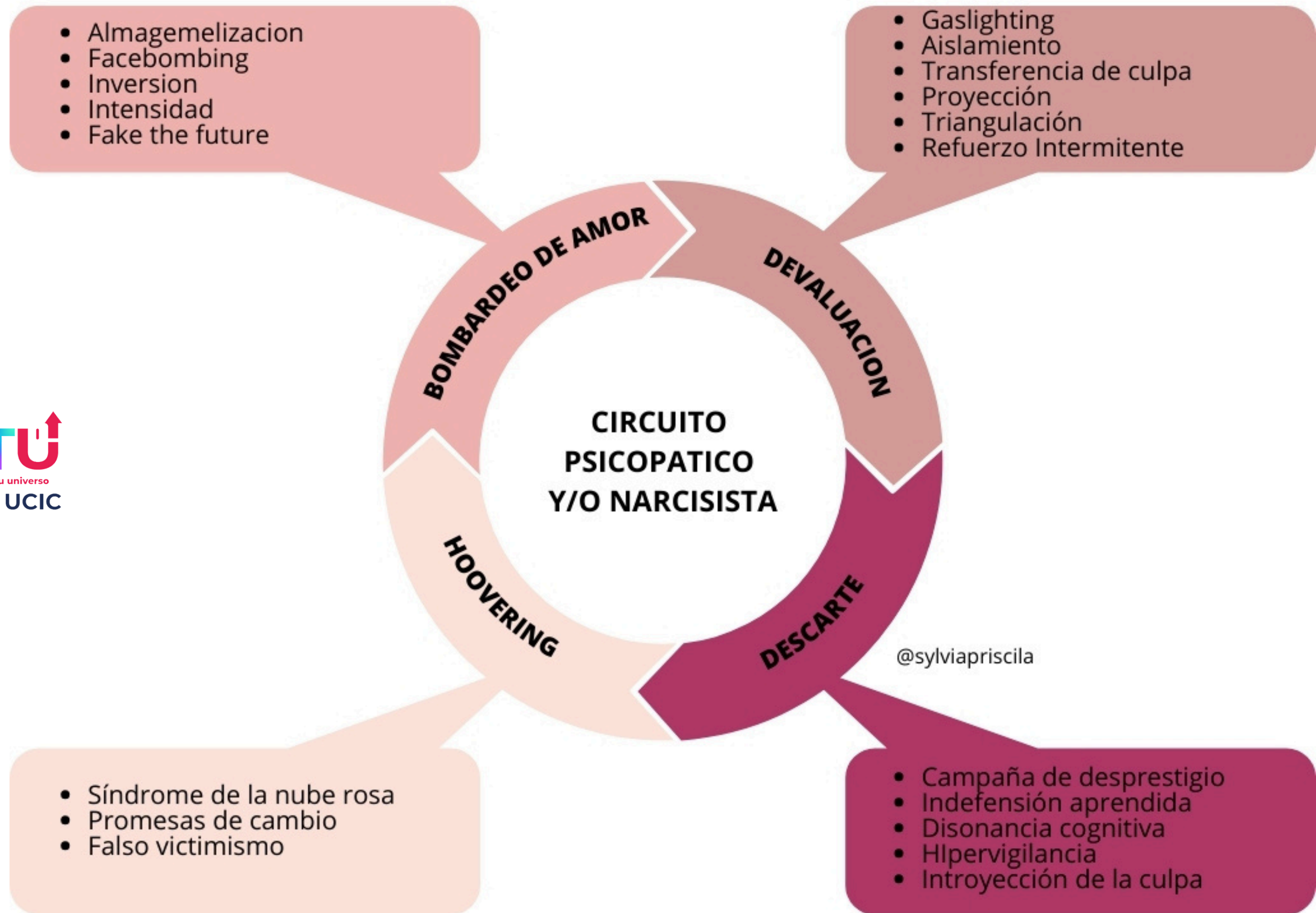
EJERCICIO

- ¿Qué era lo que más miedo me daba perder en esa relación?
- ¿Qué parte de mí sentía que sin esa persona no iba a sobrevivir?
- “Describe tres cosas que antes disfrutabas y que dejaste de hacer durante la relación.”



CARACTERÍSTICAS DEL ABUSO NARCISISTA

Lic. Priscila Navarrete | Terapeuta
especialista en narcisismo y
psicopatía





FASE INICIAL - LUNA DE MIEL

Características del abuso narcisista

BOMBARDEO DE AMOR

Ocurre cuando una persona, al inicio de una relación, muestra demasiado amor, atención y admiración en muy poco tiempo.

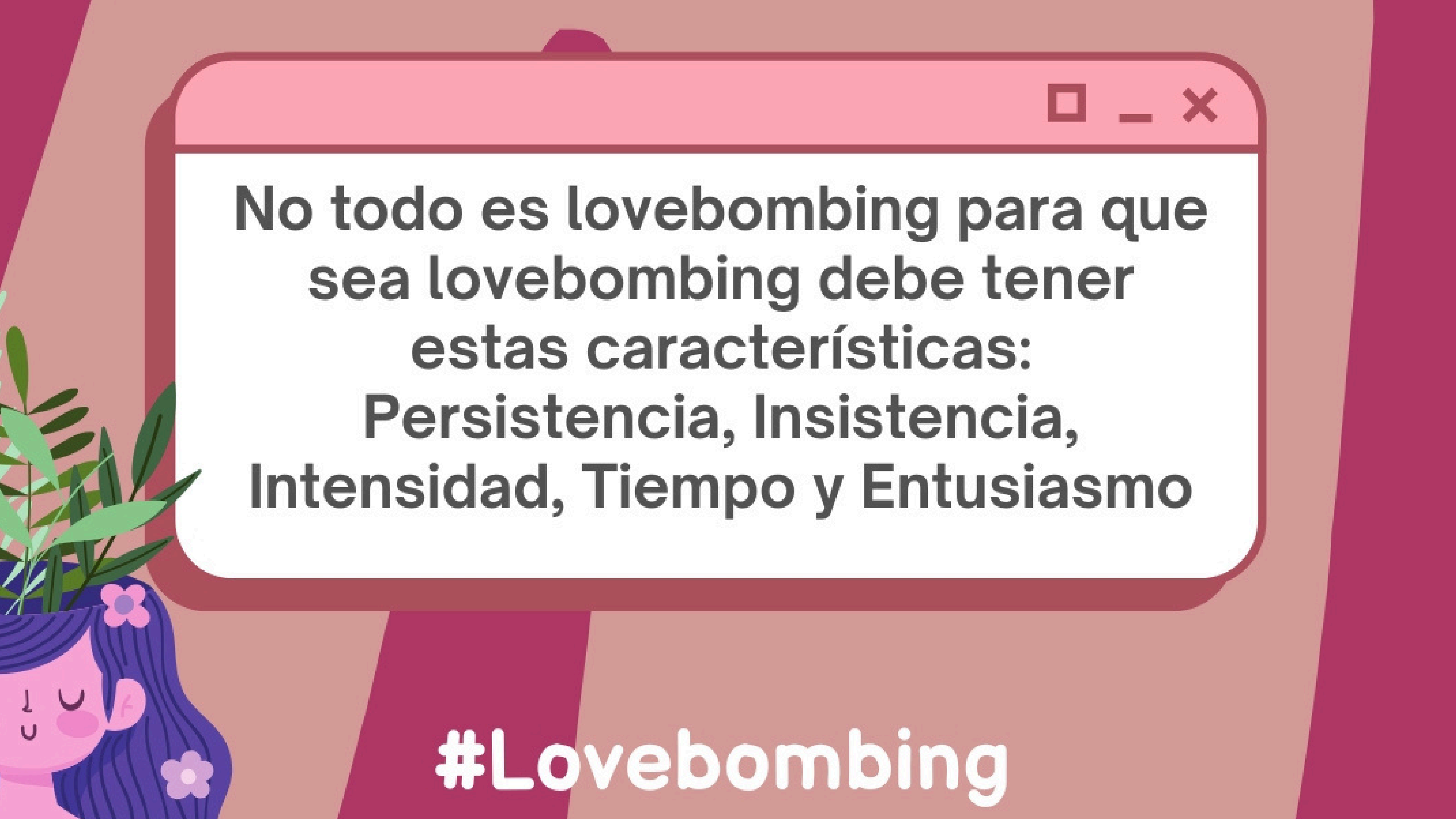
Por ejemplo:

Te dice muy rápido que eres “la persona de su vida”, te llena de mensajes, halagos, regalos o promesas, y hace que la relación avance mucho más rápido de lo normal.

¿Qué busca con esto?

Hacerte sentir muy especial e importante para que te enamores rápido y generes un fuerte apego emocional.





**No todo es lovebombing para que
sea lovebombing debe tener
estas características:
Persistencia, Insistencia,
Intensidad, Tiempo y Entusiasmo**

#Lovebombing

ALMAGEMELIZACIÓN O MIRRORING

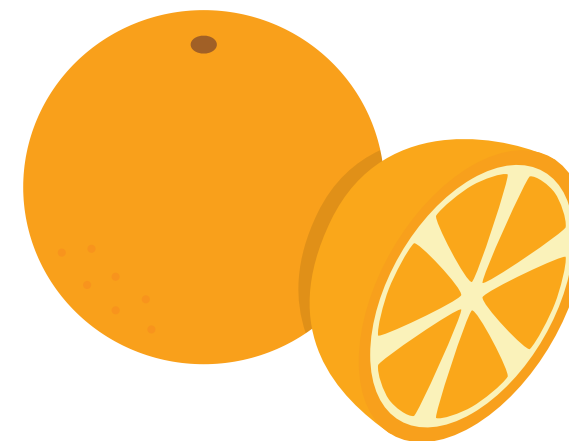
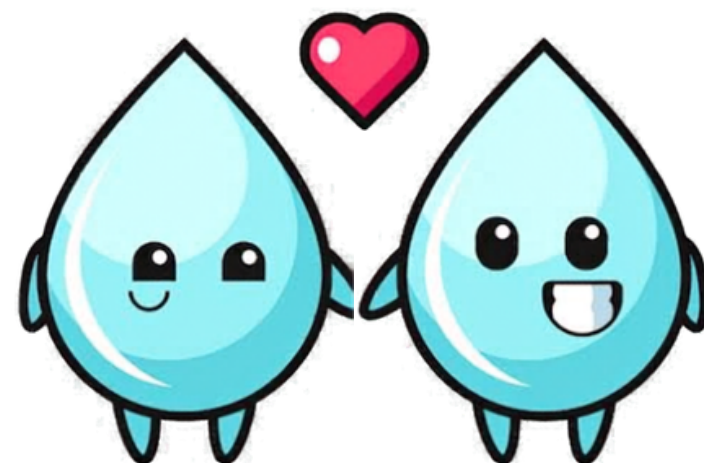
Ocurre cuando una persona intenta hacerte creer muy rápido que ustedes son exactamente iguales.

Por ejemplo:

Empieza a decir cosas como “somos almas gemelas”, “pensamos igual en todo”, “eres la mujer/hombre que siempre busqué” o afirma tener los mismos gustos, valores, sueños o heridas que tú.

¿Qué busca con esto?

Crear una sensación muy fuerte de conexión y destino, para que sientas que encuentras a alguien único y especial.





FACEBOMBING

Ocurre cuando una persona que apenas acabas de conocer empieza a interactuar exageradamente con todas tus redes sociales.

Por ejemplo:

De repente esa persona le da like a muchas de tus fotos, comenta varias publicaciones, reacciona a historias y te envía muchos mensajes en poco tiempo. Cuando abres la aplicación, ves muchas notificaciones solo de esa persona.

¿Qué busca con esto?

Crear la sensación de que hay mucho interés y cercanía muy rápido, para llamar tu atención y hacer que pienses constantemente en esa persona.







FAKE THE FUTURE

Ocurre cuando una persona hace muchos planes de futuro contigo, pero en realidad no tiene intención de cumplirlos.

Por ejemplo:

Habla de vivir juntos, casarse, tener hijos, viajar o construir una vida en común, incluso cuando la relación apenas está empezando.

¿Qué busca con esto?

Crear ilusión y esperanza para que te quedes en la relación pensando que algo muy bueno vendrá más adelante.

☐ TRUE
☒ FALSE

VICTIMISMO

Ocurre cuando una persona se presenta constantemente como la víctima, incluso en situaciones donde también ha tenido responsabilidad.

Por ejemplo:

Puede decir que todas sus exparejas lo trataron mal, que siempre lo traicionan o que nadie lo entiende.

¿Qué busca con esto?

Generar compasión, ablandar el clima de interacción y hacer que la otra persona quiera ayudar, proteger o “demostrar que es diferente”





FASE DOS - DEVALUACIÓN

Características del abuso narcisista

GASLIGHTING

Ocurre cuando una persona hace que dudes de tu propia percepción, memoria o interpretación de lo que pasó.

Por ejemplo:

Si señalas algo que te lastimó, la otra persona puede responder: “eso nunca pasó”, “estás exagerando”, “lo estás imaginando” o “siempre malinterpretas todo”.

¿Qué busca con esto?

Confundirte y hacer que dejes de confiar en tu propio criterio.





Charlie

PROYECCIÓN

Ocurre cuando una persona atribuye a otra conductas, intenciones o defectos que en realidad son propios.

Por ejemplo:

Puede acusar a su pareja de mentir, manipular o ser infiel, cuando en realidad es esa misma persona quien está actuando de esa manera.

¿Qué busca con esto?

Evitar asumir responsabilidad por su propio comportamiento y desviar la atención hacia el otro.



TRIANGULACIÓN

Ocurre cuando una persona introduce a un tercero en la relación para generar comparación, celos o competencia.

Por ejemplo:

Puede mencionar constantemente a una expareja, hablar de alguien que “lo entiende mejor” o comparar diciendo cosas como “ella sí me apoyaba” o “nadie me había tratado tan bien como tú... excepto...”.

¿Qué busca con esto?

Generar inseguridad y hacer que la otra persona sienta que debe esforzarse más para no ser reemplazada.



TRANSFERENCIA DE CULPA

Ocurre cuando una persona evita asumir la responsabilidad de sus acciones y culpa a la otra persona por lo que ocurrió.

Por ejemplo:

Si hizo algo que lastimó, puede decir cosas como: “si no hubieras hecho eso, yo no habría reaccionado así” o “tú me obligaste a hacerlo”.

¿Qué busca con esto?

Evitar la responsabilidad y hacer que la otra persona se sienta culpable por algo que en realidad no le corresponde.



CONVERSACIONES CIRCULARES

Ocurren cuando una discusión no avanza ni llega a una solución, porque la otra persona cambia el tema, contradice lo que dijo antes o responde con argumentos que desvían la conversación.

Por ejemplo:

Cuando intentas hablar de algo que te lastimó, la otra persona responde con otra acusación, niega lo que dijo antes o empieza a hablar de algo distinto, haciendo que la conversación vuelva siempre al mismo punto sin resolverse.

¿Qué busca con esto?

Cansar, confundir y desgastar emocionalmente a la otra persona.



CONTROL COERCITIVO

Es una forma de abuso psicológico en la que una persona utiliza manipulación, intimidación, aislamiento y control emocional de manera constante para dominar la vida de otra persona. No siempre incluye violencia física; muchas veces el control ocurre de manera sutil y progresiva, hasta que la víctima siente que ha perdido su libertad, autonomía y capacidad de decidir por sí misma.

Por ejemplo:

Al principio puede parecer preocupación o interés, pero con el tiempo la persona comienza a controlar con quién hablas, cómo te vistes, qué haces, cómo gastas tu dinero o incluso cómo debes pensar o reaccionar.

¿Qué busca con esto?

Generar dependencia y sometimiento, haciendo que la víctima viva bajo miedo, culpa, confusión o necesidad constante de aprobación.

*Para la tarea de esta noche necesito que todos
miren*

LEY DEL HIELO

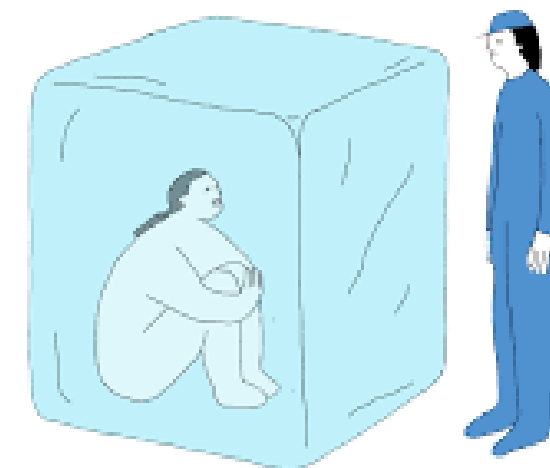
Ocurre cuando una persona deja de hablar, responder o interactuar contigo de forma intencional, como una forma de castigo.

Por ejemplo:

Después de un desacuerdo, la persona puede ignorarte por horas o días, no responder mensajes, evitar mirarte o actuar como si no existieras.

¿Qué busca con esto?

Hacer que la otra persona se sienta ansiosa, culpable o desesperada por arreglar las cosas.



AISLAMIENTO

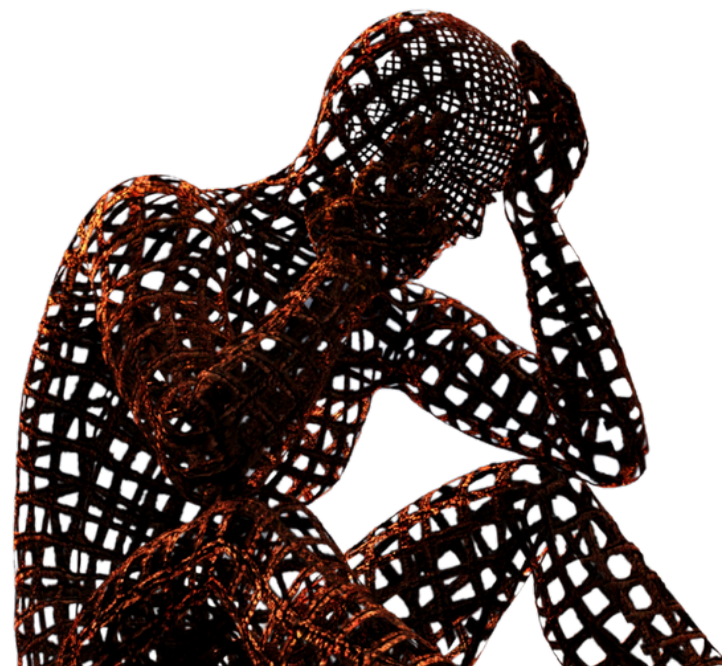
Ocurre cuando una persona empieza a separarte poco a poco de tus amigos, familia o personas de apoyo.

Por ejemplo:

Puede criticar a las personas cercanas a ti, decir que no son buenas para ti, generar conflictos con ellas o hacerte sentir culpable cuando quieres verlas.

¿Qué busca con esto?

Que cada vez tengas menos apoyo externo y dependas más de esa persona.





REFUERZO INTERMITENTE

Ocurre cuando una persona alterna momentos de afecto, atención o cariño con momentos de indiferencia, rechazo o maltrato.

Por ejemplo:

Un día puede ser muy cariñosa, atenta y cercana, y al siguiente mostrarse fría, distante o crítica sin una razón clara.

¿Qué busca con esto?

Mantener a la otra persona esperando que vuelvan los momentos buenos.



GOSHTING

Ocurre cuando una persona desaparece repentinamente de la relación sin dar ninguna explicación.

Por ejemplo:

Deja de responder mensajes, llamadas o cualquier forma de contacto, como si simplemente hubiera desaparecido, incluso cuando antes había una comunicación frecuente.

¿Qué busca con esto?

Evitar dar explicaciones o asumir responsabilidad por la ruptura.



SILBATO DEL PERRO

Es una forma de comunicación en la que una persona envía mensajes o comentarios que parecen normales para los demás, pero que tienen un significado especial para una persona en particular.

Por ejemplo:

Puede hacer un comentario aparentemente inocente frente a otras personas, pero que en realidad contiene una crítica, burla o provocación dirigida solo a su pareja.

¿Qué busca con esto?

Lastimar o provocar al otro sin que las demás personas se den cuenta de lo que realmente está pasando.



RETARDO TACTICO

Ocurre cuando una persona retrasa intencionalmente sus respuestas, decisiones o acciones para mantener a la otra persona esperando.

Por ejemplo:

Puede tardar mucho en responder mensajes importantes, posponer conversaciones necesarias o retrasar decisiones que afectan a la relación.

¿Qué busca con esto?

Generar ansiedad y mantener el control sobre el ritmo de la relación.



LEVELING UP

Es una estrategia de manipulación en la que el agresor intenta minimizar sus faltas comparándolas con errores tuyos, para no asumir su responsabilidad.

En lugar de responder por lo que hizo, igualará o desviará la conversación hacia algo que tú hiciste, aunque no tenga la misma gravedad.

¿Qué busca con esto?

Hacer que parezca que ambos hicieron lo mismo, para evitar reconocer su conducta.

Ejemplos:

- V: Me fuiste infiel.
- N: Y tú sales con tus amigas.
- V: No fuiste al compromiso importante que teníamos.
- N: Tú llegaste tarde ayer.
- V: Me lastimaste con lo que dijiste.
- N: Tu regalo ni me gustó.

LA TACTICA DEL TERO

Es una estrategia de manipulación en la que la persona desvía la atención hacia otro tema para evitar que se vea lo que realmente está pasando.

El nombre viene del ave llamada tero, que cuando siente que su nido está en peligro hace ruido y vuela lejos del lugar donde están sus huevos, para confundir y alejar a los depredadores.

Por ejemplo:

Cuando la víctima intenta hablar de un problema o confrontar una conducta, la persona manipuladora desvía rápidamente la conversación hacia otro tema, otro conflicto o incluso hacia un error de la víctima, haciendo que el asunto original quede sin resolverse y la atención se aleje de su comportamiento.

¿Qué busca con esto?

Desviar la conversación para que la atención se aleje del comportamiento del agresor.



LAGUNAS EN SUS RELATOS

Ocurren cuando la persona omite partes importantes de una historia, cambia detalles o deja vacíos en lo que cuenta, generando versiones incompletas o inconsistentes de los hechos.

Por ejemplo:

Al contar una situación, puede saltarse momentos clave, modificar lo que dijo antes o dejar información fuera, de manera que la historia no termina de encajar completamente

.

¿Qué busca con esto?

Evitar que se conozca toda la verdad y mantener control sobre la versión de los hechos. En relaciones con personas narcisistas o psicopáticas, estas lagunas generan confusión en la víctima, ya que los hechos parecen cambiar o no coincidir, lo que dificulta cuestionar o confrontar el comportamiento del agresor.

BREADCRUMBING

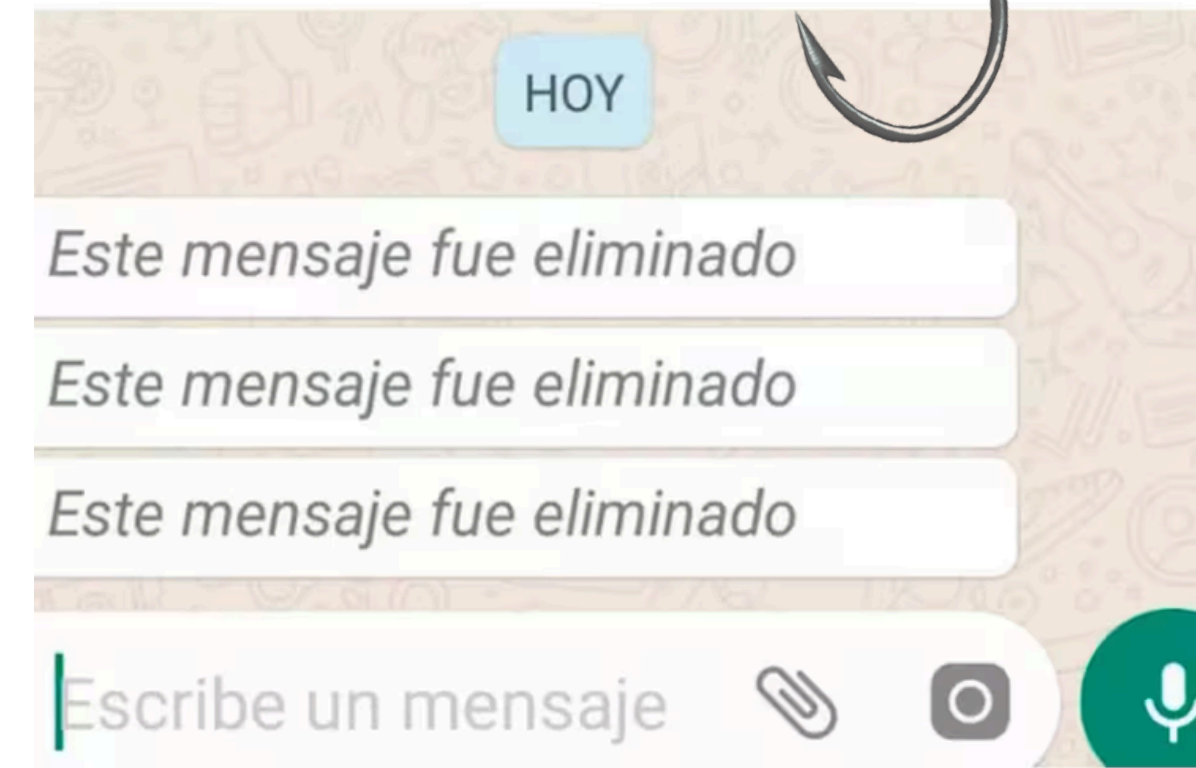
Ocurre cuando una persona da pequeñas señales de interés o afecto de manera intermitente, sin intención real de comprometerse ni mantener una relación sólida.

Por ejemplo:

Una persona que te envía mensajes de buenos días o halagos esporádicos, pero nunca acepta verte en persona ni avanzar en la relación, solo lo suficiente para mantener tu atención y tu interés.

¿Qué busca con esto?

Mantener a la otra persona enganchada y esperando más, sin ofrecer seguridad ni estabilidad emocional.





FASE TRES - DESCARTE

Características del abuso narcisista

STONEWALLING O LA TECNICA DEL CERROJO

Es una técnica de descarte en la que la persona narcisista lleva a la víctima al límite mediante silencio, indiferencia o bloqueo emocional, para que seas tú quien termine la relación.

Por ejemplo:

Al principio puede ignorar algunos mensajes o discusiones, pero con el tiempo su falta de comunicación y contacto se vuelve constante, hasta que la víctima se siente obligada a alejarse o poner fin al vínculo.

¿Qué busca con esto?

Que el agresor se venda como la víctima abandonada, mientras mantiene el control y evita asumir responsabilidad por la ruptura.



DESCARTE

Ocurre cuando la persona manipuladora se retira abruptamente del vínculo a veces sin motivo aparente o culpabilizando a la otra persona.

Por ejemplo:

Después de una etapa de aparente cercanía o intensidad emocional, la persona comienza a mostrarse distante, frío o indiferente, hasta que finalmente corta el contacto o reemplaza a la víctima por otra persona.

¿Qué busca con esto?

Deshacerse del vínculo cuando ya no le resulta útil, manteniendo el control y dejando a la víctima confundida, herida y con la sensación de haber sido reemplazada o descartada.

CAMPAÑA DE DESPRESTIGIO O DIFAMACION

Ocurre cuando la persona manipuladora difunde comentarios negativos, mentiras o versiones distorsionadas de la relación con el objetivo de dañar la reputación de la víctima frente a otras personas.

Por ejemplo:

Después de una ruptura, puede comenzar a decir a amigos, familiares o conocidos que la víctima es inestable, conflictiva o la verdadera responsable de los problemas, presentándose a sí mismo como quien fue dañado en la relación.

¿Qué busca con esto?

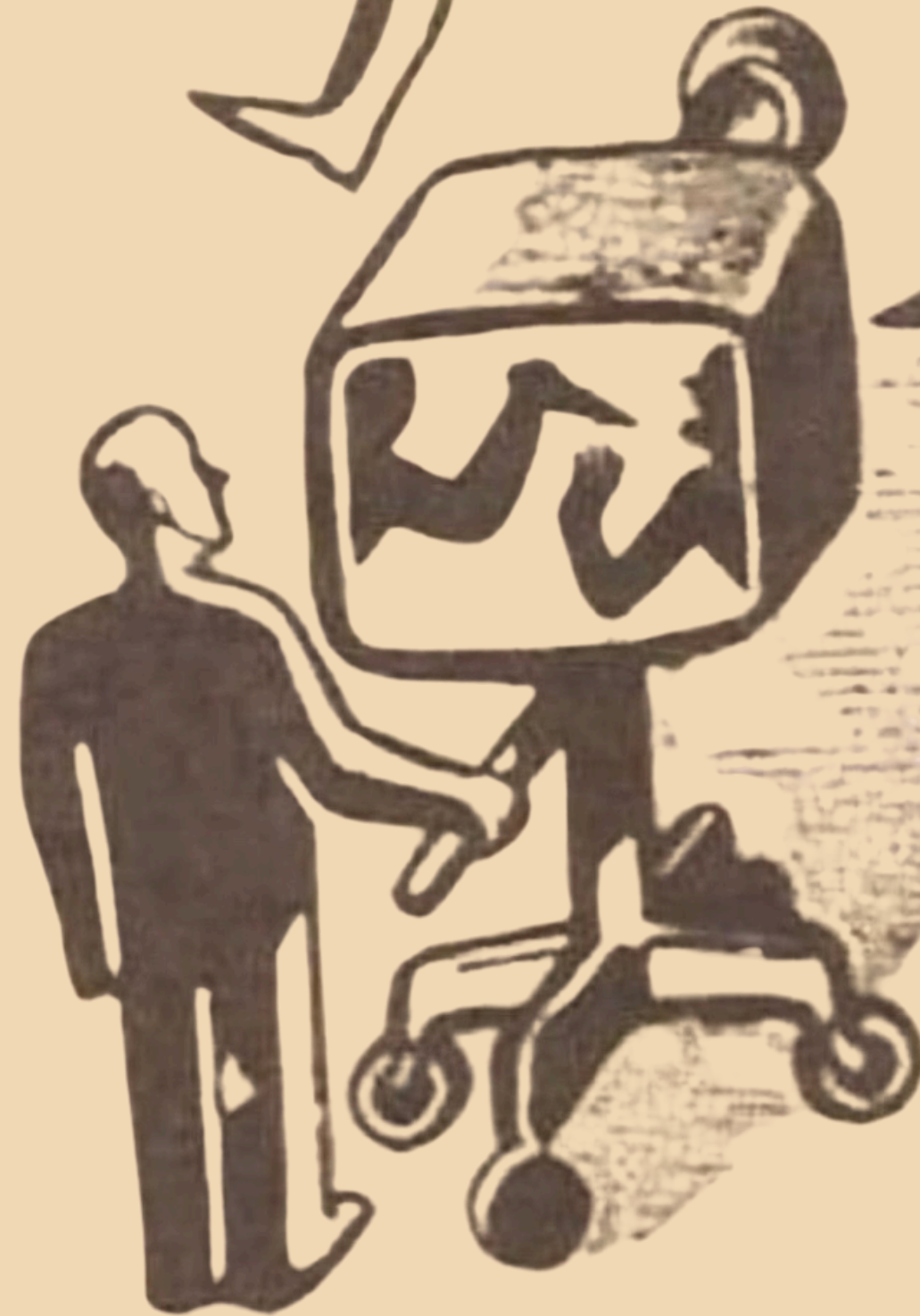
Proteger su imagen, posicionarse como víctima y aislar a la persona afectada, debilitando su credibilidad y su red de apoyo.



VICTIMA



NARCISISTA



**COMO SE PRESENTA
EL NARCISISTA**



MONOS VOLADORES

Ocurren cuando la persona manipuladora involucra a terceros para presionar, vigilar, criticar o atacar a la víctima. Estas personas pueden actuar consciente o inconscientemente a favor del agresor.

Por ejemplo:

Después de un conflicto o una ruptura, amigos, familiares o conocidos del agresor comienzan a llamar, escribir o cuestionar a la víctima, repitiendo la versión del manipulador o intentando convencerla de que está equivocada.

¿Qué busca con esto?

Aumentar la presión sobre la víctima, reforzar la narrativa del agresor y mantener el control del conflicto utilizando a otras personas como intermediarios.



FASE CUATRO - HOOVERING

Características del abuso narcisista

HOOVERING



Ocurre cuando la persona manipuladora intenta volver a contactar o reenganchar a la víctima después de una ruptura o distanciamiento, utilizando distintas estrategias para atraerla nuevamente al vínculo.

Por ejemplo:

Después de un tiempo sin contacto, puede enviar mensajes diciendo que te extraña, que ha cambiado o que quiere hablar para arreglar las cosas, generando nuevamente cercanía emocional.

¿Qué busca con esto?

Recuperar el control sobre la víctima y reactivar el vínculo, muchas veces sin una intención real de cambio, sino para volver a iniciar el ciclo de manipulación.

JUEGO DE LA PIEDAD O PITY PLAY

Estrategia de manipulación en la que la persona se presenta como alguien profundamente herido, incomprendido o vulnerable, con el fin de despertar compasión y evitar asumir responsabilidad por sus actos.

Por ejemplo:

Cuando se le confronta por un daño causado, en lugar de asumirlo puede responder diciendo que nadie lo entiende, que ha sufrido mucho o que todos lo abandonan, generando que la víctima sienta culpa o lástima.

¿Qué busca con esto?

Despertar compasión en la víctima para evitar consecuencias, desviar la atención de su conducta y mantener el control de la relación a través de la culpa o la empatía excesiva.

PROMESAS DE CAMBIO

Ocurren cuando la persona manipuladora asegura que modificará su comportamiento o que la situación será diferente, especialmente después de un conflicto, una confrontación o cuando percibe que la víctima está a punto de alejarse.

Por ejemplo:

Después de un episodio de maltrato o una discusión grave, puede decir que va a ir a terapia, que ya entendió sus errores o que nunca volverá a comportarse de esa manera, generando esperanza en la víctima.

¿Qué busca con esto?

Evitar que la víctima se aleje y mantener el vínculo activo, apelando a la esperanza de que la relación mejore, aunque muchas veces los cambios prometidos no se sostienen en el tiempo.



“Si has vivido este tipo de manipulaciones, es importante recordar algo: que hayas sido manipulado no significa que seas débil, significa que eres humano. La buena noticia es que la conciencia rompe el ciclo. Cuando empiezas a ver con claridad lo que antes era confusión, comienza también tu proceso de libertad.”



MUCHAS GRACIAS!

Lic. Priscila Navarrete
Ig. @sylviapriscila
811-977-8628