

INTRODUCCIÓN

Sumergirse en el tumultuoso abismo de una relación con un narcisista es como caer en la madriguera del conejo, un viaje vertiginoso hacia un mundo donde la realidad se distorsiona y las emociones se convierten en un laberinto confuso y desconcertante. Una odisea emocional a través del espejo, donde llegué a perderme; a perder de vista mis metas, mi cordura y mi misma. Y propio la idea de la “madriguera” surgió de una de las frases del psicópata que me llevó al borde de la desesperación; “Quédate conmigo y te enseñare lo profunda que es la madriguera del conejo...”. Lo notáis este velo de amenaza perversa? Es como cuando un asesino avisa previamente la víctima de sus intenciones, sonriéndole afablemente mientras afila el cuchillo detrás de la espalda; pues yo lo vi solo ahora, mientras tragando tierra salgo lentamente de este túnel desde el cual empiezo a ver los primeros rayos de luz.

Recogiendo los fragmentos de mi alma me embarco en este viaje en el pasado para reconstruir cada fase del abuso para que mi experiencia sirva de advertencia y, como bandera roja en un mar en tempestad, aleje los incautos de interpretar el mismo viaje.

Mi nombre es Alice, no en el sentido literal, pero sí en el sentido metafórico de una alma perdida en un mundo de maravillas y terrores inesperados. Desde el primer momento en que conocí al narcisista, sentí curiosidad por él, parecía conocerme más en profundidad de lo que yo misma me conocía, parecía entenderme y, más aún fascinante, “comprenderme”, capturarme en mi totalidad.

El narcisista era mi guía a través del laberinto de mis propias emociones, un faro de esperanza en medio de la oscuridad emocional que había envuelto mi corazón durante tanto tiempo. Sus halagos, sus manera de hacerme sentir tan importante, casi indispensable a su felicidad, me enamoraron. Su cuidado, sus detalles, los que en aquel momento percibía como intereses sinceros me conquistaron. Me metió en un pedestal ahogándome de amor y atenciones;

después de años estando soltera y con heridas emocionales todavía abiertas, era presa fácil aunque anduviera con cuidado, midiendo cada paso en una relación que a pesar de mis dudas, iba tan rápido que a cabo de dos meses ya vivíamos juntos.

Bajo mi petición, es cierto, manipulada por él, también es cierto.

En mi búsquedas de informaciones respecto al trastorno narcisista, posteriores al terminar la relación, quedé impactada por cuantos testimonios había sobre este aspecto de la increíble rapidez con la que avanza una relación con un narcisista; lo rápido que insisten para formar pareja estable, para convivir, hasta para crear negocios juntos – con tu propio dinero – o soltarte con nonchalance la idea de tener un hijo contigo. Ahora reconozco y puedo dar un nombre a todas las dinámicas que surgieron en esta fase de “descubrimiento” unilateral, donde yo me abrí completamente – lanzándome sin paracaídas – en la relación; desvelándome, revelando mis debilidades y mis temores desmoronando mi armadura para que pudiera apuñalarme más fácilmente; mientras el narcisista iba tejiendo su telaraña de elogios y bombardeo de amor, aturdiéndome con una intensidad que, ahora lo reconozco, no es habitual al principio de una relación.

Fui la victima ideal desde el primer momento. Soy una persona empática, con una sensibilidad no común pero también fuerte y decidida, algo que me llevó a cumplir con mis metas y objetivos en la vida...y soy, lamentablemente, fan de las segundas oportunidades y de no escuchar nunca, bajo ningún concepto, mi primera percepción.

En aquel periodo en el que empezaba mi relación con el “monstruo” podía afirmar tranquilamente tener una vida feliz, resuelta; con un trabajo estable de funcionaria, un hijo maravilloso, unos amigos sinceros y compartiendo casa con una mujer fantástica, una mujer muy distinta de mi que pero me complementaba haciendo de mi día a día una aventura. Que me faltaba entonces? Cual fue la herida emocional que me llevó a tragarme como miel el veneno de halago del narcisista? No, fuera solo por el sexo esto se encuentra en cualquier rincón del mundo y la verdad que nunca tuve que empeñarme mucho para encontrar relaciones ocasionales satisfactorias con hombres muy valiosos.

A pesar de tener un gran autoconcepto de mí misma y una sana autoestima lo que me faltaba y que ahora estoy trabajando conscientemente, era el Amor propio. A pesar de parecer sinónimos, no lo son, son conceptos relacionados entre ellos y que constituyen nuestro Ser; el amor propio implica tener una relación saludable y positiva con uno mismo, basada en el autocuidado, el autorrespeto, la autoaceptación y la autocompasión. El amor propio implica reconocer y valorar las propias necesidades, deseos y límites, así como cultivar una actitud de amor y aprecio hacia uno mismo, independientemente de las opiniones o expectativas de los demás. Me he fallado muchos años, exigiendo de mí misma siempre más, sin valorarme y celebrarme como siempre he merecido.

Ahora, mirándome en aquellos momentos, ya fuera del torbellino emocional en que me había atrapada, logro ver cada acto con mayor lucidez y encajar piezas a las que no conseguía encontrar un lugar adecuado. Ahora encaja como nunca se deshizo de las fotos ni de las conversaciones con sus ex...ni siquiera de las bragas, cosas de la que ahora me rio con una de estas valientes mujeres que ha pasado por lo mismo. Trofeos. Desde el primer día en la mente retorcida de un psicópata somos trofeos, ornamentos para su ego que mostrar al mundo, porque si no tienes nada tuyo para presumir lo que te queda es rodearte de personas que son como tú nunca serás: penetrante, victorioso y deslumbrante de luz propia.

Ahora puedo dar un nombre a todas estas situaciones, reconociéndolas finalmente por lo que son y siempre serán; manipulaciones y mentiras. Los halagos exagerados? idealización rápida; los detalles, la música, su obsesión conmigo? Inundación emocional; complacerme y cuidarme? Búsqueda de validación; actuar como si fuera el complemento perfecto para mí? Almagemelización. Resumiendo en dos palabras?

Psicopatía Narcisista.

Prologo

El narcisismo es un trastorno de la personalidad caracterizado por un sentido exagerado de autoimportancia, la necesidad constante de atención y admiración, y la falta de empatía hacia los demás. Las personas con este trastorno tienden a sobrevalorar sus propias habilidades y logros, mientras desestiman o menosprecian a los demás. Esta condición puede manifestarse de diversas maneras, desde un narcisismo más sutil y encubierto hasta formas más obvias y destructivas. Siendo un trastorno y no una enfermedad, no es tratable, así que si te sientes atrapada en una relación de este tipo no pierdas tiempo en intentar salvar esta persona de si misma; procesan las informaciones de manera distinta y cada uno de sus actos está dirigido a un objetivo preciso: sacar el máximo provecho de la situación o de la persona y de paso hundir los demás en la miseria. Careciendo de empatía y de inteligencia emocional carecen de las herramientas para establecer objetivos y metas y de la motivación para lograrlos, junto a una baja autoestima, enmascarada por una autoimagen ilusoria de grandiosidad. Para explicarlo en términos más accesibles: la mente humana, como un ordenador, está organizada en varios programas, cada uno configurado para resolver un problema específico de adaptación. tratándose de “programas” que se han desarrollado individualmente e de manera independiente, y que a veces para resolver algunos más que otro problema de adaptación tienen que activarse simultáneamente más de uno, necesitan la coordinación de programas de orden superior para funcionar de manera coherente en cada situación. La activación emocional es precisamente uno de estos programas de orden superior, cuya función es dirigir las actividades e interacciones de muchos de los subprogramas que rigen la percepción, la elección de metas, las prioridades motivacionales, los valores, las reglas de decisión conductual y también la comunicación, además de otras.

Es evidente que la carencia de empatía e inteligencia emocional de estos individuos abarque muchas mas estructuras de las que podemos imaginar, creando un efecto domino que se traduce en un trastorno con repercusiones no

solo en sus vidas, sino en la de los demás que acaban tropezándose con estos personajes.

Siendo completamente privados de sobre estructuras que le permitan organizar las emociones, las respectivas conductas de respuesta y obtener de ellas informaciones para la adaptación en un contexto social, muy a menudo suelen ser personas que arrastran una serie interminable de fracasos en las relaciones, a nivel social o laboral y en general en contextos de interacción social, aunque algunos parezcan tener éxito en estas áreas. Es parte del juego de manipulación por el que “aprenden”, como en el caso de los narcisistas encubiertos, las respuestas “correctas” a las varias situaciones para que sean socialmente aceptables.

En mi relación, personalmente, me encontré con el narcisista de manual: la personalidad de una esponja, una autoestima muy baja y una total incapacidad en reconocer sus propias responsabilidades que externaba echando la culpa de las situaciones en la que se quedó atrapado durante toda su vida a las circunstancias, los demás y, como no, sus padres. Su tendencia a la búsqueda de satisfacción “hedónica”, junto con la incapacidad de gestionar la agresividad y la ira le llevaron mas de una vez frente la justicia y el abuso de sustancias no ayudaba precisamente su situación. En mis conversaciones con otras víctimas me he dado cuenta como el tema de las drogas y el abuso de substancia (licitas o menos) sea un denominador común y uno de los factores desencadenantes de las reacciones violentas, cuando el narcisista hace caer su mascara para revelar el monstruo que realmente es. Los motivos? Múltiples y de los más variados que he logrado con el tiempo – y, mi malgrado, la experiencia – sintetizar en unos 4 grupos principales:

1. Automedicación: Algunos individuos con TNP pueden utilizar sustancias como una forma de automedicarse para manejar síntomas de depresión, ansiedad o baja autoestima. La sustancia puede proporcionar un alivio temporal de estos síntomas, aunque a largo plazo puede empeorar la condición.

2. **Búsqueda de Estimulación:** El narcisismo se asocia a menudo con la búsqueda de emociones intensas y gratificaciones inmediatas. Esto puede llevar a un mayor riesgo de consumo de sustancias debido a la búsqueda de estimulación y placer.
3. **Impulsividad:** La impulsividad es otra característica que puede estar presente en individuos con TNP. Esto puede llevar a decisiones impulsivas, incluyendo el consumo de sustancias sin considerar las consecuencias a largo plazo.
4. **Problemas de Autocontrol:** La falta de autocontrol y la incapacidad para posponer la gratificación pueden contribuir al abuso de sustancias en personas con TNP.

Daniel cabía perfectamente en todos los grupos; adicto a la marihuana y todos sus derivados, que tenía que consumir a diario para mantener el control y sus problemas de gestión de la ira, podía fumar con la misma frecuencia con la que un fumador empedernido gasta dos cajetillas de cigarros al día; era un alivio y una necesidad para poder manejar su ansiedad, el insomnio y la cantidad de trastorno mentales - depresivos y agresivos - que arrastraba consigo desde la juventud. Tiempo después descubrí que la marihuana no era la única droga que consumía a menudo; había estado internado un tiempo en un centro de recupero para toxico dependientes – voluntariamente decía el, para complacerla con el objetivo de seguir manipulándola, afirmaba su ex. – Sinceramente estoy más propensa a creerme la segunda versión, más realista del suceso, un poco por sororidad pero también por conocer el sujeto, capaz de manipular cada situación para sacarle partido e incapaz de soltar la presa una vez conquistada.

Lo que voy a contar de aquí en adelante es mi historia, una historia que probablemente se parece a la tuya en muchos aspectos, que pero no has tenido la fuerza de contar. En el peor de los casos ni siquiera tuviste la fuerza de denunciar. Lo que pretendo con estas palabras es dejar un legado, dar mi pequeño granito de arena para que se visible este tipo de violencia y no pase

más desapercibido; que no debamos tener miedo en denunciar los que sí, clara y definitivamente, son abusos y violencia.

La primera vez que me di cuenta de que su “amor” me estaba literalmente consumiendo fue como una revelación, de las que te sorprende en plena noche y te hace despertar de repente empapada de sudor y con un nudo en el estómago. Una sensación familiar de ansiedad que me acompañaba desde hace unos meses, seis desde el principio de la relación, para ser precisa. A mi lado, él aún dormía, su respiración tranquila y apacible, como si no tuviera un ápice de preocupación en el mundo.

Tenía esta capacidad que solo después de mucho tiempo logre entender; a pesar de sufrir de insomnio – la maldad no conoce paz – cuando lograba hacerme daño, físico o psicológico, conseguía su propia tranquilidad interior; no le preocupaba mínimamente lo que ocurría a su alrededor, como si viviera en un mundo aparte donde no existe preocupación. El peso en mi pecho se intensificaba con cada latido de mi corazón, como si estuviera siendo aplastada por una fuerza invisible. Cada respiración se sentía como un esfuerzo sobrehumano, como si el aire mismo estuviera cargado de una oscura energía que me envolvía como una mortaja; me sentía atrapada en un laberinto de emociones confusas y contradicciones internas, incapaz de distinguir la verdad del engaño, la realidad de la ilusión.

El reflejo del espejo me devolvía un rostro en el que no me reconocía. Había adelgazado unos 10 kg en el último año, que para una personita de 1.65 por 53 kg son una enormidad. Pálida, los ojos hundidos, la piel sin brillo...mientras miraba esta desconocida en el espejo intentando tapar con el maquillaje el desastre en el que me había convertido, pensaba en todas las veces en la que, en el último año, me había sentido no ser merecedora de amor y belleza, cuantas veces lo que consideraba el amor de mi vida me había hecho sentir una nulidad, cuantas veces me había menospreciado, humillado, triangulado, maltratado psicológicamente y económicamente, y con las lágrimas a punto de hacerme colar el mascara decidí salir de casa para no volver.

No antes de que viniera la policía a buscarle.

Capítulo 1: El Conejo Blanco

“Por qué no te apuntas a una app de citas? Yo lo hice...”

Miro María con la misma mirada que se reservaría a un loco que acaba de soltarte con nonchalance por qué no le sigues en su misión suicida mientras se lanza bajo un tren. Me quedé muda un tiempo interminable pensando si realmente me había preguntado lo que acababa de escuchar. Yo, soltera, con una relación de una década a mis espaldas con un hombre que nunca había crecido bastante y con el que todavía tenía que lidiar por tener un hijo en común y un trabajo que ocupaba también mi tiempo libre y mis momentos de ocio, y una confianza en el género humano bajo cero no estaba precisamente para buscar ligues en las redes sociales; no tenía ni el tiempo para buscar alguien interesante pasando mis tardes en descartar posibles candidatos ni tenía la más mínima gana de entablar interminables conversaciones nocturnas con desconocidos que como foto del perfil tienen un achuchable gatito. No hacía falta en absoluto, en mi vida, otro Ser que me pidiera atención y cariño, detalles y que sobre todo me quitara la paz y tranquilidad a la que ya me había acostumbrado y que tanto me había costado lograr.

“Por qué no, casi me lo pienso...”

Mentira cochina. En los días siguientes mi vida seguía su rumbo inmutable, bien arropada en mi zona de confort de la cual no pensaba mínimamente salir, tan a gusto como estaba y centrada en mi propia vida: trabajo – casa – hijo – una fiesta de vez en cuando (evidentemente no organizada por mí, sino por mi femenina alma gemela con la que compartía un adorable adosado a las afuera de la ciudad. Llevábamos compartiendo ya casi un año, entre altibajos; ella impulsiva, rebelde y con un entourage de lo más variado; yo alma solitaria dedicada al trabajo que era también mi pasión, la emergencia; hacíamos una pareja de las más surrealistas pero también nos complementábamos perfectamente, en un equilibrio que, después de años, habría echado de menos.

No se cual habrá sido el desencadenante, si el aburrimiento por una vida tan tranquila con relaciones esporádicas y sin compromisos; o si verla tan feliz con su nueva pareja, que un día, sin ni siquiera pensarlo, me apunté en esta maldita app de citas. Como ya esperaba – y el hecho en realidad me tranquilizaba – no encontraba nunca nadie interesante.

Día tras día conversaciones que iniciaban y acababan con un “Hola qué tal?” por las que perdía interés en el mismo momento en el que escribía.

Como pensaba, tiempo perdido.

Con algunos de ellos hasta salí un par de veces pero nada que me llevara a buscar organizar una segunda cita. La verdad que nunca he sido fan de las app de citas; siempre he valorado mucho más el contacto personal, cercano...el de toda la vida, salir a una fiesta, un local, una exposición, conferencia o lo que fuera y encontrar alguien interesante con el que compartir algo bonito. El hablar detrás de una pantalla siempre me ha creado muchos límites y miedos; detrás de una pantalla cualquiera puede crear su “personaje” y lo de la conquista es mucho más frío, no hay gestualidad, no hay miradas, ni contacto.

No era para mí. Hasta que hablé con Él.

Ni siquiera recuerdo muy bien como comenzó, sé que me resultó interesante en algunos aspectos y merecedor por lo menos de un encuentro, así que quedamos un día después del trabajo para charlar un rato y tomarnos una cerveza.

Ninguna sorpresa, como previsto.

La verdad fue que en principio ni siquiera me gustó, no me pareció atractivo, o que deslumbrara, o que tuviera alguna “luz” interior que me impresionara; fue más bien poco interesante, con muchos argumentos pero malinterpretados y aún peor expresados...como hablar con una IA que suelta miles de palabras por segundo sin cabeza ni cola y de por medio la nada...Que me hizo cambiar de idea y volver a salir una segunda vez? Mi innata confianza en las segundas oportunidades; seguro también te reconoces en las miles de mujeres que no se fían de la primera impresión y deciden dar una segunda oportunidad.

Pues escúchame bien, hazle caso a esta vocecita interior que te advierte de un peligro, esta lucecita roja que empieza a parpadear como a decirte “por allí no vayas”. Es tu instinto, en psicología la llamamos “activación” y si la activación marcha en el sentido de huida es porqué tu Yo interior es mucho más sabio que tu cuerpo y tu cerebro consciente.

Hablamos de cosas comunes y corrientes, el trabajo”; nuestros intereses, tampoco teníamos mucho en común, sí algunos conocidos - de los que sinceramente hoy en día me avergüenzo – y poco más.

Lo que si me llamó la atención fue la seguridad con la que se presentó, una seguridad y confianza que parecían inquebrantable, y a pesar de ser tan poco interesante como atractivo, sus palabras llegaron a mi niña interior, ya que a pesar de ser una mujer de 40 años con responsabilidades y metas reales, sigue llorando - de vez en cuando - por unos de estos amores de ensueños, que destruyen todas tus certezas y te sacan de donde estas en una nube de purpurina hacia el arcoíris de tu imaginación.

Decidí darle una segunda oportunidad, y una tercera, y al poco tiempo sin ni siquiera saber cómo se había llegado a este punto, entró a pleno título a ser parte de mi vida.

Desde aquel primer encuentro empezamos a hablar siempre con más frecuencia, mensajes y WhatsApp que me tenían entretenida por el día, compartiendo nuestra afición por la música y la filosofía. Tenía buenos gustos musicales por lo menos, y una perspicacia en determinados asuntos de actualidad y filosofía que me daba curiosidad; las videollamadas nocturnas, que se prolongaban por horas me lo hacían sentir cada vez más cercano e íntimo, haciéndome creer que a lo mejor en el fondo, estaba equivocada en mi primer juicio sobre él.

Con el pasar de los días empezamos a vernos prácticamente a diario, desarrollando una insana relación de codependencia emocional; empezó realmente a interesarme, tenía algo que despertaba mi curiosidad; sus intereses que cada vez más se acercaban a los míos – solo después de mucho tiempo

descubrí como compartir aficiones era para él una perversa táctica para resultar interesante a los ojos de la victima y lograr su confianza -.

Era como si hubiera encontrado al compañero de mi vida, al confidente de mis sueños y al refugio de mis temores en un solo ser. Era agradable pasar el tiempo con él, después de mucho tiempo sola y sin querer involucrarme en relaciones, me parecía haber encontrado mi “alma gemela”; me hacía sentir especial, llamándome cariñosamente “mi persona favorita”, alagándome por cada logro y donándome lo que yo creía ser, ingenuamente, amor incondicional y sincero, apoyo y una fuerte componente emocional, que me hizo revalorar la imagen del “amor romántico”, hecho de gestos grandiosos y muchos momentos de intimidad a los que me volví rápidamente adicta. Me sentía protegida, amada y respetada y no preste mucho caso a las objeciones de mis amigos y conocidos por lo rápido que marchaba la relación, ni por los chismes sobre su pasado borrascoso y su largo elenco de fracasos en las relaciones.

Con sus palabras, más que con sus actos, ahora que lo pienso, había ganado por completo mi confianza y no estaba dispuesta a cuestionarme la relación por lo que en aquel entonces, mas que amigos de toda una vida, se habían vuelto en detractores envidiosos de mi relación maravillosa y perfecta.

Estaba tan absorbida por este constante bombardeo de amor de estar completamente ciega frente las “banderas rojas” que se me presentaban. Pequeños detalles, mentirillas y omisiones que en principio no me afectaban ni preocupaban demasiado; eran nada más que pequeñas sombras en el mundo ilusorio que había creado a mi alrededor, pequeños dolores absolutamente soportables comparados con la grandiosidad de aquel amor increíble.

Sin embargo, hoy sé que aquellos momentos de amor abrumador eran solo el comienzo de una oscura y retorcida danza de manipulación y control que me sumergiría en las profundidades del abismo emocional.

LOVE BOMBING: UNA MIRADA PSICOLOGICA

La táctica del "love bombing" se basa en una habilidad manipuladora (más o menos inconsciente) muy refinada. De manera muy sutil, el narcisista consigue detectar las vulnerabilidades del otro y aprovecharlos para sus intereses. Una conducta que viene estudiada y cosida a medida para corresponder tus deseos más profundos y actuando complementariamente a tus heridas interiores, para vincularte de manera toxica y ejercer control sobre ti. Consiste en inundar a la otra persona con muestras exageradas de amor, afecto, atención y halagos, con el objetivo de ganarse su lealtad y compromiso de manera rápida e intensa aturdiéndote a través de un bombardeo amoroso de intensidad y pasión exagerada, mucho más intensa y rápida de lo que ocurre al principio de una relación sana. Mensajes a cualquier hora, citas románticas, declaraciones de amor al poco tiempo de conocerse y la idealización extrema que hará de ti; te colocaran encima de un pedestal del que tirará sin remora alguna en cuanto ya empiece con el siguiente paso de su estrategia para vincularte emocionalmente de manera dependiente a él. Inundación emocional que dificulta ver claramente la naturaleza de las intenciones del narcisista y reconocer las banderas rojas, que en la segunda fase de su estrategia de manipulación convertirá en retiradas improvisas de afecto e intimidación como forma de control para sentirte dependiente de las pocas migajas de afecto que te alargará a su antojo impidiéndote establecer límites en la relación y preparar el terreno al abuso y el vínculo traumático.