



Los 4 Pilares de la Recuperación del Abuso Narcisista



Los 4 Pilares de la Recuperación

Estas son las áreas clave de tu vida en las que necesitarás trabajar en el proceso de recuperación después del abuso narcisista. Si bien también hay otras áreas de tu vida que debes fortalecer, las llamo pilares porque sustentan tu recuperación. Estas son las cualidades que te apoyan en los altibajos del proceso. Inevitablemente habrá altibajos durante el proceso de autosanación después del abuso y el trauma. Eso es normal y está bien. Sigue trabajando para fortalecer estas 4 áreas de tu vida para que nunca más tengas que tocar fondo.

1. Autovalor

El autovalor se trata de respetar y conocer tu valor.

Tu autovalor es una medida de tu valor. Eres el único que determina este valor. Cuando tienes autovalor no te dejas definir por fuerzas externas. Cuando tienes autovalor, sabes lo que vales y no permites que haya personas en tu vida que te traten menos que eso. Tú defines y proteges tu valor con tus estándares y límites.

Lo opuesto al autovalor se manifestará en la vergüenza y la indignidad.

Este profundo sentimiento de vergüenza e indignidad es un tema muy importante después del abuso y la negligencia, especialmente cuando comenzó en la niñez. Escucharás pensamientos que te dirán alguna versión de "No soy lo suficientemente bueno" porque eso es lo que otras personas te enseñaron a creer.

La falta de autovalor se manifestará en comportamientos como el de comprometer valores. Ahí es cuando comprometes tu valor para mantener la conexión con alguien. Preferirías tener la conexión con una persona tóxica que realmente te está lastimando, que arriesgarte a estar solo. Cuando te abandonas por otra persona, esto inevitablemente reduce tu autovalor porque te demuestras que no importas.

La falta de autovalor aparecerá cuando te avergüences de hablar por ti mismo, de hablar sobre el trauma y el abuso que sufriste, o incluso simplemente de defenderte en las pequeñas cosas, como encuentros aleatorios con extraños.

Tal vez estés en el supermercado y alguien se interpone frente a ti pero no hablas. Simplemente dejas que la persona siga adelante y luego te sientes como una víctima. Internamente, te menosprecias a ti mismo lo débil y patético que eres. Te cuentas a ti mismo la historia de cómo todos te tratan como si no existieras o no importaras, por lo que no debes ser digno.

El autovalor también consiste en defender tus pequeños derechos. Se trata de conocer tu valor como ser humano. En la fila del supermercado, puedes decir algo como: "Hola (con una sonrisa, alegre pero asertiva), hay una fila aquí y tu lugar está justo detrás de mí".

La falta de autovalor también se manifiesta en ocultarse. Quizás notes que te escondes de la vida. Simplemente no te esfuerzas mucho. Te escondes en casa en lugar de perseguir tus sueños. No quieres volver a salir porque no te sientes digno de lo que realmente deseas. Sientes que no eres lo suficientemente bueno para ello y ni siquiera lo intentas.

La falta de autovalor es lo que te impide satisfacer tus necesidades básicas de higiene y cuidado personal cuando te encuentras en la primera etapa de sanación.

La gente solía decirme cosas como: "Simplemente no sé por qué no puedo ni siquiera levantarme y cepillarme los dientes hoy. No sé por qué ni siquiera puedo meterme en la ducha". Eso es a causa de la vergüenza. Por lo general, darse cuenta de esto hace que una persona comience a llorar porque sabe lo cierto que es, sabe cuán profundamente ese sentimiento de vergüenza la está paralizando en ese momento de su vida, de modo que ni siquiera puede satisfacer sus necesidades básicas.

La práctica para reconstruir tu autovalor consiste en honrar y proteger tus valores.

Para aumentar tu autovalor, necesitarás identificar y vivir según tus valores. Primero, debes saber cuáles son tus valores para poder vivir según ellos. Observa claramente tus valores para que puedas comenzar a establecer estándares y límites para proteger esos valores. A medida que establezcas esos nuevos estándares y límites, tu autovalor aumentará enormemente. El estándar es cómo se ve ese valor en la vida real y un límite es la línea que se traza para protegerlo. Entonces el estándar es el sí y el límite es el no.

Protegemos lo que es valioso. Mientras tengas estándares y límites establecidos de antemano, será mucho más fácil contar contigo mismo para hacer cumplir esos límites cuando te presionen. A medida que empieces a proteger más tus valores, notarás que te sientes más valioso. Una vez que se establezca ese sistema de protección de valores, será más fácil tener el coraje de perseguir lo que quieres en la vida y decir no a lo que no está bien para ti. Tus límites te ayudan a mantener tu integridad.

Tu autovalor se recupera naturalmente cuando actúas con 100% de integridad. La integridad es donde tus valores están alineados con tus acciones. Cuando estés 100% íntegro contigo mismo, sabrás que eres digno y suficiente, y si alguien no ve tu valor, es su pérdida. El autovalor es el comienzo de la inmunidad al abuso.

2. Confianza en ti mismo

La confianza en uno mismo consiste en conocerse a uno mismo y creer en uno mismo.

Lo opuesto a la confianza en uno mismo se manifiesta en la duda y el miedo.

Este puede ser el tipo de miedo que te impide actuar, tomar riesgos en la vida o incluso conectarte con otras personas porque has pasado por muchas experiencias horribles y tienes miedo de que se repitan. Las dudas y los miedos también se manifiestan como indecisión, procrastinación y dudas sobre uno mismo.

La indecisión puede notarse en las pequeñas cosas pero también puede resultar realmente paralizante en las grandes. De cualquier manera, la indecisión conducirá a la procrastinación y eso terminará impidiéndote disfrutar de tu vida y alcanzar tus metas y sueños.

La indecisión te mantendrá estancado en la vida. Causará parálisis de análisis y estarás plagado de pensamientos negativos y rumiantes y basados en el miedo acerca de tomar la decisión equivocada o no poder lograr lo que realmente deseas en la vida. Cuando no tienes confianza en ti mismo, notarás una sensación de estancamiento porque no sabes qué hacer y no confías lo suficiente en ti mismo como para comprometerte con algo o esforzarte por alcanzar tus metas y sueños, incluso cuando aparecen oportunidades.

La falta de confianza en uno mismo se manifestará en tus inseguridades sobre quién eres y de qué eres capaz. Sin confianza en uno mismo, no crees que puedas resolver las cosas, sin importar lo que te depare la vida.

El abuso destruye la confianza: la confianza en ti mismo, la confianza en los demás, y la confianza en Dios o el universo/la vida.

El colapso de la confianza es una de las heridas clave del trastorno de estrés postraumático. Cuando hablamos de trauma relacional (el tipo de trauma causado por una relación con otra persona, trauma que duró meses o años, incluso décadas), estamos hablando de aún más capas de daño a la confianza. Si fuiste criado por un narcisista u otro abusador, es posible que ni siquiera recuerdes un momento de tu vida en el que realmente confiaste en ti mismo.

A los abusadores no les gusta que sus víctimas confíen en sí mismos porque entonces su truco favorito llamado gaslighting no funciona. Mientras el abusador te mantenga confundido, dudando y temiendo que te estés volviendo loco debido al gaslighting, puede mantener el control sobre la narrativa de la realidad y mantenerte bajo su control.

Para volver a confiar en la vida, necesitas trabajar para confiar en ti mismo porque cuando crees en ti mismo, luego puedes volver a creer en la vida. Restaurar la confianza es un proceso que lleva tiempo y, como todo lo demás en la recuperación después del abuso narcisista, no sucede de la noche a la mañana. Sé paciente contigo mismo en el proceso y tómate momentos para medir y celebrar tu crecimiento y éxitos a lo largo del camino.

La práctica para restaurar la confianza en uno mismo es cambiar a la fe y actuar según tu intuición.

Es importante conectarte con tu intuición diariamente, durante todo el día comprobando: ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué siento por esa persona? ¿Qué siento ante esa idea? ¿Cómo se siente este ambiente? Realmente deja que el sentimiento se enfoque en tu cuerpo, notando dónde está en tu cuerpo y cómo se siente.

Una de las formas más fáciles de conectarte con tu intuición es a través del cuerpo, a nivel visceral. Esto es más tangible porque es más físico que algunas de las formas más sutiles de intuición, que son igual de válidas, aunque quizás más difíciles de acceder y creer en ellas cuando estás empezando a restaurar la confianza en ti mismo. La idea de la intuición puede parecer extraña porque no puedes verla, no puedes tocarla, no puedes probarla más que sintiéndola. Tu cuerpo te enviará intuiciones viscerales y luego depende de ti actuar de acuerdo con esa intuición.

A menudo escucho a la gente decir que algo anda mal con su intuición. Te animo a que cambies tu perspectiva al respecto y reconozcas que no hay nada malo en tu intuición. Tu intuición es tu derecho de nacimiento. Siempre está ahí y siempre está funcionando. Es una parte innata de ti. En lo que necesitas trabajar es en tu relación con tu intuición.

Tu intuición siempre está tratando de guiarte, pero después de que la reprimes una y otra vez, esa voz interior del conocimiento se vuelve mucho más suave. Con el tiempo dejas de oírlo o rara vez lo escuchas, pero nunca deja de existir. ¿No fue tu culpa, fuiste preparado para hacer eso y eres el único que puede hacer algo al respecto ahora?

¿Por qué reprimimos la intuición? A menudo lo reprimimos cuando no queremos escuchar la respuesta. A veces intentamos forzar algo: una relación, una situación, algo que realmente no es lo mejor para nosotros y la intuición, por supuesto, nos permite saber que no lo es. Entonces, cuando no queremos escuchar eso, silenciamos la voz interior. Nos alejamos del sentimiento. ¡Evitamos a nuestro mejor amigo que siempre nos cuida! Y así la intuición se vuelve más difícil de escuchar.

Empieza a notar las sensaciones en tu cuerpo. Practica respirar y sintonizarte con tu cuerpo para ver qué quiere revelar en ese momento.

3. Autoestima

Tu autoestima tiene que ver con la autopercepción: cómo te ves a ti mismo. También se trata del efecto que tienes en el mundo que te rodea y de cómo te sientes al respecto. Es distinto al autovalor, aunque muchas veces estas dos palabras en inglés (autovalor y autoestima) se traducen igual al español. Hay una distinción importante. Son dos conceptos, relacionados pero distintos.

Tu autoestima crece cuando te apoyas a ti mismo. Es el resultado natural de tomar control de ti mismo, tu mente, tu cuerpo y tus comportamientos de manera positiva para tener un impacto positivo en tu vida y el mundo que te rodea.

¿Estás teniendo un efecto positivo en el mundo que te rodea? En otras palabras, ¿recibes una retroalimentación neta positiva de tus acciones o es mayoritariamente negativa? ¿Sientes que no tienes ningún efecto en el mundo que te rodea o que cuando intentas hacer cosas, simplemente no sale bien?

Lo opuesto a la autoestima se manifestará en forma de autosabotaje y autodestrucción.

Es posible que notes que haces cosas para sabotear tu propio éxito, tu felicidad o incluso las oportunidades que tienes. Es probable que esto se deba a que un abusador te enseñó cómo sabotearse a ti mismo mediante tus intentos de sabotearlo. Así es como se desarrollan actitudes de autosabotaje y mecanismos de defensa. Esto suele suceder a nivel subconsciente sin que seas consciente de que eres tu peor enemigo.

La falta de autoestima también se manifiesta al darse por vencido. Este es un comportamiento de autosabotaje. Es posible que notes que simplemente te rindes, que renuncias a tus esperanzas y sueños para el futuro. Tal vez incluso te rindas justo en el último momento cuando estás a punto de dar un paso adelante. La baja autoestima te lleva a renunciar a sacar el 100% de lo mejor de ti en cada momento porque en el fondo tienes miedo de no ser capaz de hacerlo.

Quizás notes que a veces simplemente no lo intentas. Es posible que te rindas incluso antes de empezar. Esa es la indefensión aprendida en la que te quedas sentado y enfurruñado o te quejas en lugar de actuar porque sientes que vas a fracasar.

Este sistema de creencias fue instalado en tu sistema operativo por el narcisista u otro manipulador cuando te provocaron a seguir intentando arreglar lo irreparable. No sabías que intentar tener algún tipo de efecto positivo en esa persona nunca funcionará. No fue tu culpa, pero llegaste a creer que fue a través del proceso de acondicionamiento.

El abusador quería que te sintieras impotente e incapaz para que tú te quedaras y nunca intentaras irte. Tampoco querían que brillaras y tuvieras éxito porque eso amenazaría sus profundas inseguridades y celos. La programación de abuso te enseñó a tu subconsciente a internalizar una historia falsa que te hizo creer que nada de lo que haces funciona, así que ¿por qué molestarte en seguir intentándolo?

Desarrollamos mecanismos de afrontamiento en la infancia que nos protegen del miedo, la incertidumbre, el dolor y la ansiedad abrumadora para que podamos sobrevivir a situaciones estresantes, difíciles o negativas. Estas habilidades de afrontamiento son en su mayor parte reacciones inconscientes a experiencias desagradables o recuerdos de experiencias pasadas que se desencadenan en el presente. Nuestros mecanismos de defensa son a menudo hábitos autodestructivos que utilizamos para sabotearnos a nosotros mismos.

Algunos de nuestros mecanismos de defensa tienen ventajas a corto plazo, pero a menudo causan problemas a largo plazo en la gestión de nuestra autoestima, nuestras relaciones y el éxito en la vida en general. Esto afecta nuestra capacidad de prosperar porque seguimos repitiendo los mismos patrones disfuncionales que aprendimos en el pasado, preguntándonos cómo terminamos saboteándonos a nosotros mismos una vez más.

Los mecanismos de defensa, o mecanismos de afrontamiento, que utilizamos son como formas de autoprotección para cuando nos sentimos amenazados o abrumados. Todos ellos implican algún nivel de negación, evitación o distorsión de los aspectos incómodos de la realidad o sentimientos estresantes. Cuando has estado en una relación abusiva, y más aún cuando creciste en ese tipo de ambiente, probablemente desarrollaste mecanismos de defensa primitivos que te sirvieron en una situación de supervivencia pero que ahora te impiden tener una autoestima saludable y la vida que deseas.

La práctica para recuperar la autoestima es reprogramar tus mecanismos de defensa y tus creencias limitantes.

Para prosperar, necesitamos liberarnos de los viejos mecanismos de defensa y de las creencias limitantes que nos frenan. Podemos actualizarlos para que adopten formas más maduras de afrontar situaciones difíciles, estrés y malestar. La vida inevitablemente trae desafíos. Podemos aprender a tratar con ellos de maneras más constructivas que apoyen nuestras metas y sueños.

4. Amor propio

El amor propio se trata de cuidarse y nutrirse a uno mismo. Se trata de priorizar tu autocuidado, tratarte bien, satisfacer tus necesidades y aceptarte.

Lo opuesto al amor propio es el juicio y el abandono de uno mismo.

Cuando no te amas a ti mismo, notarás que tienes muchos comportamientos que agradan a las personas. Sacrificarás tus propias necesidades por las de otra persona. Te abandonarás para mantener la conexión con los demás o porque quieres agradarles o no quieres que se vayan.

Notarás tu falta de amor propio a través de tu diálogo interno, tu Diálogo Interior.

Notarás que constantemente te menosprecias. Estás abusando de ti mismo y probablemente ni siquiera te das cuenta. Tal vez haces algo y no sale bien, entonces tu reacción automática es que tu voz interior te dice: 'idiota'. O tal vez te escuchas todo el día diciéndote cosas como: "Eres feo, eres viejo, 'eres...'" O tal vez suene como, 'nunca encontrarás el amor verdadero ni tendrás un sentido de familia porque no eres digno de ser amado'.

Si miras el panorama más amplio, cuando te falta amor propio, notarás que te estás tratando mal, no sólo en la forma en que te hablas a ti mismo, sino en toda tu relación contigo mismo.

Cuando te falta amor propio, no te cuidas de una manera que te honre. Te sacrificas por los demás. Te descuidas negándote lo que disfrutas o incluso descartando tus necesidades.

Tal vez notes que no comes cuando tienes hambre o tal vez comes demasiado incluso cuando no tienes hambre porque estás tratando de reprimir tus sentimientos. Quizás enmascaras tus sentimientos con otras adicciones y distracciones. Tal vez ni siquiera seas consciente de cuáles son tus sentimientos y necesidades porque el abusador te enseñó que no tenías derecho a tener sentimientos y necesidades.

Tal vez te esfuerzas demasiado, como cuando estás cansado y necesitas descansar, pero en lugar de eso te obligas a seguir adelante, a hacer algo que realmente no es necesario hacer en ese momento. Tal vez te exijas estándares imposibles de perfección. O tal vez siempre estás comprometiendo lo que quieres hacer a favor de lo que otra persona quiere hacer, cuando realmente no te hace sentir bien y luego tienes que lidiar con la resaca emocional más tarde.

Podemos hacer concesiones en cosas que no son gran cosa. Pero cuando es un gran problema, cuando estás comprometiendo tu integridad, seguridad, comodidad, salud, paz, cordura o bienestar, entonces tienes que elegirte a ti mismo, de lo contrario terminarás sacrificando tu amor propio en el proceso.

Después del abuso y la negligencia infantil, nuestro Niño Interior se siente abandonado, solo y rechazado. Esto se prolonga hasta la edad adulta, cuando nos sentimos ignorados, invisibles e indignos. Cuando dejamos de abandonarnos a nosotros mismos, dejamos de sentirnos atraídos por las personas que nos abandonan.

La autodestrucción es cuando te haces daño con palabras o acciones que no son buenas para ti porque en el fondo tienes cierto odio a ti mismo. Esto es el resultado de internalizar el odio que el abusador siente hacia ti.

Reconstruir el amor propio implica rescatar a nuestro Niño Interior abandonado, rechazado, solitario y herido. Cuando empezamos a criar a nuestro Niño o Niña Interior, creamos una nueva y saludable dinámica de autosuficiencia, autocuidado y amor propio.

Cuando tenemos amor propio, no buscamos nada desesperadamente y podemos reconocer fácilmente lo que es bueno para nosotros y lo que no. Con el amor propio como base, tenemos la confianza de que podremos satisfacer nuestras propias necesidades y sentirnos empoderados en el proceso. El amor propio es nuestra principal inmunidad al abuso.

La práctica para reconstruir tu amor propio pasa por un autocuidado radical en los niveles físico, emocional, mental y espiritual de tu salud y bienestar.

Reconoce cuando has interiorizado la voz del abusador. Deja de abusar de ti mismo como te trató el abusador porque estás programando tu subconsciente para tolerar el mismo trato por parte de los demás. Empieza a tratarte a ti mismo de una manera tan amorosa que te gustaría que alguien más te hablara, como te hablaría a tu mejor amigo. Si deseas reconstruir tu amor propio, deberás esforzarse en fomentar lo que puedes cambiar de ti mismo y concentrarte en la autoaceptación de lo que no puedes cambiar.

Trabaja en lo que puedes cambiar en tu vida. Haz un plan de acción con tus objetivos en mente y comienza a dar pequeños pasos en esa dirección. Continúa activamente dando pasos hacia adelante.

Cuando te amas a ti mismo, les estás mostrando a los demás cómo amarte. Tu creciente amor propio cambia tu relación contigo mismo y también tus relaciones con los demás.