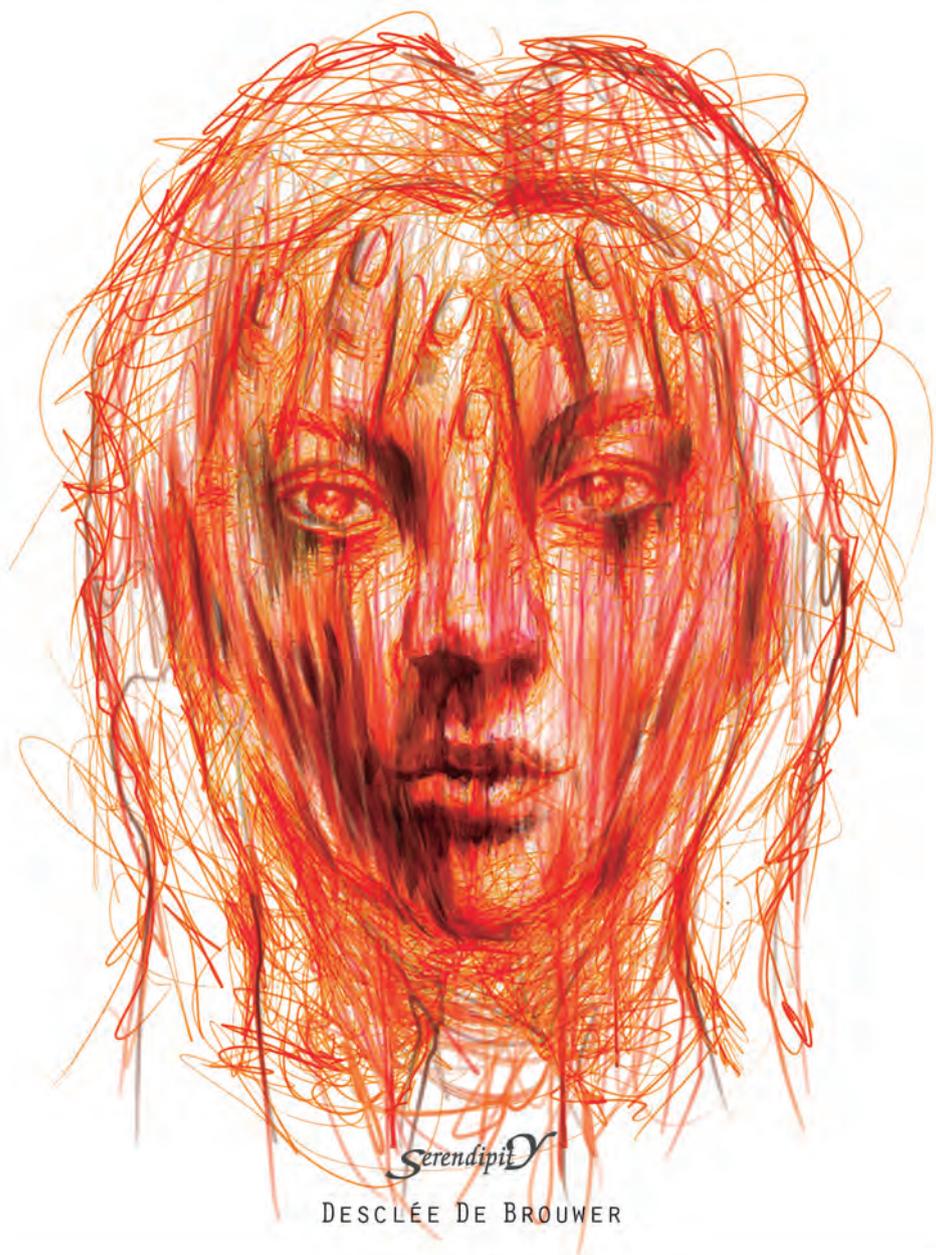


Débora Palop

DEJÉ DE SER YO

Memorias de un abuso narcisista



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Débora Palop

DEJÉ DE SER YO

Memorias de un abuso narcisista

Prólogo de Cristina Carmona Botía, psicóloga

*Epílogo de José Lorente Guillén, escritor,
licenciado en Filología Hispánica y profesor*

Desclée De Brouwer

- © Del texto: Débora Palop, 2024
- © De la portada: Erick Centeno, 2024
- Prólogo: Cristina Carmona Botía, psicóloga
- Epílogo: José Lorente Guillén, escritor, licenciado en Filología Hispánica y profesor
- Olga Castanyer-Spiess, psicóloga y directora de la colección Serendipity y coordinadora de la obra
- Obra inscrita en el Registro de la Propiedad Intelectual
- Expediente número 765-629638
- © EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2024
- Henao, 6 – 48009 Bilbao
- www.edesclee.com
- info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3275-1

Depósito Legal: BI-1057-2024

Impresión: Itxaropena S. A. - Zarautz

ÍNDICE

Prólogo	11
Segunda sesión con mi psicóloga	17
26 de septiembre de 2020	19
Bombardeo de amor o <i>love bombing</i>	21
Ensalada de palabras	25
Vínculo traumático	31
La devaluación	33
El odio	39
La crítica narcisista	41
Triangulación	45
El afán por destroz ar momentos importantes	51
Alejarte de tu entorno	53
La luz de gas o <i>gaslighting</i>	55
Los sueños	63

Disonancia cognitiva.....	67
<i>Schadenfreude</i>	73
El sexo.....	77
El tratamiento silencioso.....	83
La amistad.....	85
Los amigos de Él.....	91
De comida con sus compañeros.....	97
Un paso más.....	101
La música.....	107
El origen de todo.....	111
Mi cumpleaños.....	113
Narcisismo espiritual.....	115
Navidad de 2020.....	127
Su cumpleaños.....	135
Hasta aquí.....	139
Estrés postraumático complejo.....	143
Fin.....	147
Epílogo.....	151
Bibliografía.....	155



PRÓLOGO

*Cristina Carmona Botía,
psicóloga*

A veces, el príncipe se convierte en sapo.

Y tras la sorpresa y el estado de *shock*, vendrá la justificación, y puede que el perdón, ante un conflicto del que ni siquiera se sabe cómo, dónde o cuándo empezó. La relajación y la satisfacción de encontrar de nuevo al príncipe nos devuelven a la luna de miel. Y después de un tiempo, vuelta a empezar. A veces, el príncipe se convierte en sapo... y cuando ya han sido muchas veces, el dolor se mete muy dentro y hace que tomes decisiones erróneas y hasta que pierdas tu identidad.

La necesidad de encontrar al *príncipe* que hallaste al principio es cada vez más angustiada, porque el sapo está cada vez más presente y su veneno mata poco a poco. Así es el ciclo de maltrato, un bucle que da comienzo con una conexión estupenda, puede que idílica, en la que un día ocurre algo, una discusión se desata y provoca una escalada violenta, ya sea física o verbal. La víctima se encuentra de pronto en una situación absurda en la que será castigada o regañada de forma desproporcionada.



Y esta situación de conflicto puede que se alargue horas o días, entre silencios y miradas de desprecio. Mientras, ella se pregunta qué fue tan dramático, tan hiriente, y por qué él reacciona tan mal y si debería pedir perdón para que cese la angustiada situación, sobre todo porque no le encuentra sentido y necesita una explicación a su reacción, al castigo proferido: «porque miró hacia el lado derecho cuando conducía», «porque colocó mal el rollo de papel higiénico», «porque las persianas de la habitación estaban bajadas», «porque fue demasiado simpática», «porque nunca lo tiene en cuenta lo suficiente y está más pendiente del niño de dos años», «porque el vestido es demasiado corto»...

Y, en definitiva, «porque tú has hecho que se ponga así». Porque eso que has hecho él lo entiende y lo vive como un ataque, una falta de respeto, una falta de atención, una agresión que, según él, tienes que aprender a controlar porque lo necesitas para limar tus imperfecciones...

A estas alturas, ya sabemos que muchas mujeres viven bajo el yugo de un maltratador, sabemos que pasa con mucha frecuencia y que, en algunos casos, puede ser mortal. Lo sabemos, pero... Caer en un vínculo de este tipo es más fácil de lo que se pueda pensar, y en algunos casos este ciclo –calma, acumulación de tensión, explosión, luna de miel– ocurre con mucha sutileza al principio. Es un avance insidioso en el que la víctima va perdiendo su identidad y su salud mental.

Además, el *príncipe* se esmera en serlo durante un tiempo, el suficiente para que te lo creas, y se deleita ofreciendo un lenguaje y una actitud edulcorada que amortigüe el malestar de su víctima, ensalzándola: «ella será su reina, la mujer de su vida».

Y así teje la primera tela de araña: eres la mujer de su vida, pero «serías mejor si...» dejaras de pintarte porque no lo necesitas, porque tú estás guapa al natural y la sociedad pervierte la belleza.



Y ya tenemos al descubierto ese sentimiento de insuficiencia que te acompañará el resto de la relación y que irá en aumento hasta hacerte sentir invisible.

El avance del vínculo suele ser devastador y, como le ocurre a la autora, cuanto mayor es el esfuerzo para comprender, ayudar y dar sentido a la actitud del maltratador, mayor será la dificultad para hablarlo fuera de la pareja, el sentimiento de vergüenza por «haberlo consentido» y la dificultad para dejarlo ir y asumir que todo ese esfuerzo no sirvió.

Puede que suene tremendista, pero el esfuerzo mental es muy alto porque la persona se debate entre el amor que siente y la incompreensión por la situación y por todas las promesas de su príncipe-sapo.

Cuanto mayor es el esfuerzo por creerlo, mayor deberá ser el esfuerzo por abandonar la idea de que la persona que ama no es quien parecía en un principio, que es solo el 10% y que convives con el restante 90%, que te provoca miedo y angustia, te humilla y te lleva a la confusión, al dolor y al agotamiento mental.

La autora expone cómo se va desarrollando la relación y cómo va sintiendo poco a poco esa pérdida de sí misma, esa duda y esa angustia, viviendo en un «casi» todo el tiempo y cómo la incertidumbre y el maltrato la van minando, hasta no reconocerse.

Como decía al principio, puede ser más fácil de lo que se piensa dar con un maltratador narcisista. Los llamo los «embaucadores», hombres que se muestran exitosos, se consideran por encima de los demás, elocuentes, que disfrutaban argumentando y son hábiles en sus discursos, aduladores y seductores...

Cumplen con todas las características del trastorno narcisista de la personalidad y, además, tienen una vertiente un tanto sádica, disfrutaban embaucando a su víctima, suelen escoger a mujeres inteligentes e independientes, fuertes, a las que consideran un 10, porque



«deben ser un reflejo de su grandeza» y ellos no pueden tener menos a su lado.

Pero ese diez les puede... Con el tiempo, no soportan que puedan hacerles sombra y entonces aparecerá el verdadero carácter: un patrón persistente de grandiosidad (grandeza), necesidad de adulación y falta de empatía que se caracteriza por los siguientes aspectos:

- Sentido exagerado e infundado de su propia importancia y talentos (grandeza).
- Preocupación por fantasías de logros ilimitadas, influencia, poder, inteligencia, belleza o amor perfecto.
- Creencia de que son especiales y únicos y que solo deben asociarse con individuos del más alto nivel.
- Necesidad de ser admirado de manera incondicional.
- Un alto sentido del derecho.
- Explotación de los demás para lograr sus propios objetivos.
- Carencia de empatía.
- Envidia de los demás y creencia de que otros los envidian.
- Arrogancia y soberbia.

Además, en el caso que plantea esta historia, el agresor disfruta con el sufrimiento de la víctima, mostrando una identidad con características sádicas: establece conexiones de control, dominación y abuso como modo preferente de relacionarse con los demás, vive como gratificantes actos en que humilla, desprecian e incluso trata con brutalidad a los demás, provocando sucesos que resultarán dolorosos (tensión, miedo, crueldad).

Un ser humano con estas características o con unos rasgos muy marcados generalmente hace sufrir mucho a su entorno y, en especial, a su pareja. No suele acudir a terapia, porque está «en sintonía» con sus sentimientos, no se siente mal, son los demás quienes le provocan



malestar. Y si causa dolor es porque los demás, en este caso, su pareja, hacen las cosas mal; ella es la autora de su dolor, en definitiva.

La dinámica del día a día se convierte en un bucle de manipulación, culpabilidad, control y aislamiento que el maltratador ejerce mediante la humillación y el abuso. Al principio son situaciones puntuales. Con el tiempo, sin embargo, se pueden establecer como el estado normal. Cuando se tiene una relación con una personalidad sádica, no es posible escapar al sufrimiento más que alejándose físicamente y cortando todos los lazos.

Pero las personalidades narcisistas no soportan que las dejen —«a ellos no los deja nadie»— y las personalidades sádicas se crecen y disfrutan viviendo el dolor de su víctima, así que tampoco te permitirá ir si puede exprimir tu dolor y disfrutarlo... Y, entre todo eso, aparece el *príncipe* que ama y adora como el primer día a su princesa.

Ese lado amable que enamoró y el miedo a perderlo de nuevo es el que retiene a su víctima. Y de nuevo diré que esto no es de un día para otro. No todo es horrible al principio, sino que son pequeñas cosas que la víctima permite porque hay otras más fuertes que compensan al principio.

Aquí hay un camino largo por andar en educación afectiva y emocional. La literatura, el cine, los cuentos, la música... están plagados de relaciones de pareja y comentarios sobre el amor en los que se muestran y se toleran comportamientos tóxicos y de maltrato que se validan y hasta se ensalzan como signo de enamoramiento. En ocasiones, será el propio entorno quien niegue la relevancia de la agresión.

Así, no es fácil reconocerse en un vínculo de este tipo, sobre todo al principio, y cuando empiezan a ser conscientes, las víctimas han llegado a un grado de duda y confusión debido a la manipulación y a la culpabilidad que las paraliza y, como se refleja en este relato, desarrollan depresión, la autoestima cae por los suelos y sienten ansiedad



constante. Una unión de estas características deja una huella traumática que requiere tiempo, terapia y voluntad para hacerla desaparecer.

Mostrar abiertamente la relación vivida es un acto de valentía que espero sirva como guía a otras mujeres que han estado o que pueden estar en una situación parecida. E, incluso, un acto de reflexión para quienes observamos desde fuera y vemos comportamientos parecidos en nuestro entorno. No los justifiquemos, no los neguemos.

Debemos hacer más hincapié en la educación afectivo-sexual y en la educación emocional. Hablamos mucho de emociones, de conceptos como la empatía o la asertividad y de parejas sanas, pero la realidad es que se tiende a la justificación del individualismo y a la tolerancia de conductas que son intolerables, al aumento de la falta de un compromiso afectivo y a la relativización de las relaciones humanas y las consecuencias de nuestros actos respecto al otro.

Hay una tendencia a extremar las relaciones que va desde la aceptación con un casi todo vale, porque tenemos que aceptar al otro tal como es, al punto opuesto, que no deja de ser una cara de la misma moneda, que nos dice que hay que ser uno mismo a pesar del otro y del daño que cause, «porque ha de aceptarme como soy». Bajo estas premisas, el embaucador y el maltratador tienen el terreno abonado.

Por suerte, algunas valientes están dispuestas a alzar la voz para contar su historia y abrir los ojos a quienes lo necesitan.



SEGUNDA SESIÓN CON MI PSICÓLOGA

¿Ves este libro de aquí? Es un manual de psicopatía. Cuéntame una historia y busquemos una referencia. ¿Eres consciente de que has tenido una relación con un perverso narcisista, con un psicópata?

Presentan una ausencia total de interés y de empatía por los demás, pero desean que se interesen por ellos. Se les debe todo. Critican a todo el mundo y no admiten ninguna acusación ni ningún reproche. Frente a este mundo de poder, la víctima se siente forzosamente en un mundo de fallos.

Los perversos se conectan con los demás para seducirlos; a menudo, se los describe como personas seductoras y brillantes. Una vez se ha pescado el pez, basta con mantenerlo enganchado hasta que se lo necesite. El otro no existe, es simplemente útil¹.

1. Hirigoyen, M. F. (1999). *El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Barcelona: Planeta.

