

**¿Cómo saber si estoy viviendo
con el enemigo? parejas
narcisistas**



Sexo + Psique

Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). En el artículo anterior se abordó la **personalidad narcisista** desde su generalidad, pero ¿Cómo se ve el narcisismo cuando lo vivimos en una relación de pareja? ¿Cuál es el precio que tengo que pagar por mantener una relación así?

En el artículo anterior revisábamos que el **narcisismo** se define como una **admiración excesiva y exagerada que siente una persona por sí misma**, por su aspecto físico o por sus dotes o cualidades. Éste existe como **rasgo de la personalidad** o como un **trastorno de la personalidad**, aquí sus diferencias: las personas que han desarrollado una personalidad con rasgos narcisistas no necesariamente tienen el trastorno de

personalidad. Los **rasgos de personalidad**, representan patrones de pensamiento, percepción, reacción y relación que se manifiestan relativamente estables a lo largo del tiempo, mientras que, en el **trastorno de la personalidad**, estos rasgos son tan prominentes, rígidos e inadaptados que deterioran el funcionamiento personal, social o laboral¹. Por ello, además de conocer las generalidades de la personalidad o el trastorno narcisista, es importante profundizar en el cómo actúan y cuáles son las formas de manipulación que utilizan, donde encontramos las siguientes:

Idealización

*Durante los primeros encuentros o meses de la relación, se mimetiza contigo, es decir, copia o espejea tus gustos o personalidad, esto con la finalidad de parecer la pareja perfecta, con quienes hacemos match de inmediato. Esto causa que la víctima se enamore rápidamente lo que permite que la **persona narcisista** esté segura de no sufrir rechazo o vergüenza.*

También te puede interesar: [Personalidad narcisista, cómo identificarla](#)



Devaluación

No importa que tanto amor o amabilidad le ofrezcas, nunca es suficiente para **llenar su vacío**, el cual, por lo general intentan llenar con cosas superfluas o con acciones externas como la atención, simpatía y el control. Sin embargo, el vacío que sienten es completamente interno, por lo cual no será llenado jamás con alguien o algo. Resultado de esto y al no poder aceptar o ver sus propios fallos, culpan a los demás, a las situaciones o su contexto de este vacío.

*Es aquí cuando comienzan los reclamos, debido a que **tú** no lograste llenar ese vacío –el cual no es tu responsabilidad llenar–, comienzan a atacarte, compararte y minimizarte. Desde la perspectiva de un espectador, esto parece ridículamente **transparente e incluso infantil**. Puedes pensar para ti mismo: Esto parece tan tonto. ¿Por qué no pueden simplemente admitir que estaban equivocados?. Pero admitir la culpa sería sentir vergüenza, y en su distorsión, su mente realiza una gimnasia extrema para evitarlo.*

Rechazo

El rechazo es una sensación inaceptable para ellos, por lo que al percibirlo cercano comienzan a atacarte, su finalidad puede ser hacerte quedar como un villano, librándose así de toda responsabilidad, son capaces de hacer acusaciones falsas y realizar campañas de desprestigio. En cuanto no pueden manipularte a ti, manipularán lo que los demás piensen de ti. **Jugar a la víctima.** Cuando te animas a expresar una molestia, dolor o insatisfacción causado por tu pareja, cambian el discurso para ser él o ella quienes terminan sintiéndose dolidos contigo. Así, en vez de resolver una situación tuya, inventan o traen del pasado alguna problemática, y al final, eres tú quien termina disculpándose. Minimizan tus sentimientos. Cuando lastiman tus sentimientos, en vez de ofrecer una disculpa se reirán o minimizarán tu dolor. Frases del tipo *eres demasiado sensible, estás loca, eres histérico, no tienes sentido del humor*, entre otras similares, **todo para no aceptar su culpabilidad.** El mensaje que quieren establecer es: la culpa no es mía, sino tuya por reaccionar así.

*La psicoterapeuta Karyl McBride en su artículo **50 maneras de saber si tu pareja es narcisista**, nos comparte cincuenta preguntas que nos permitirán reflexionar sobre este tema, dentro de estas preguntas podemos encontrar las siguientes²:*

- ¿Tu pareja se niega a hacerse responsable por su mal comportamiento? (Por ejemplo, “tú me hiciste enojar tanto que no pude evitar...”)
- Cuando algo sale mal, ¿tu pareja culpa a cualquiera menos a sí misma?
- ¿Tu pareja cree que siempre tiene razón?
- ¿Tu pareja es incapaz de conectar con tus sentimientos o los demás?
- ¿Tu pareja parece desconectada de sus propios sentimientos o parece negarlos?
- ¿Tu pareja te dice constantemente qué hacer?

- ¿Tu pareja te hace sentir insuficiente? ¿Los desprecios constantes de tu pareja te han llevado a internalizar este mensaje?
- ¿Tu pareja nunca te pregunta por ti, tu día o tus sentimientos, aunque sea de pasada?
- ¿Tu pareja cuenta historias distintas sobre el mismo evento dependiendo de la persona, modificándola para quedar bien?
- ¿Cuándo tu pareja habla de sus hijos, habla sobre lo que hacen en lugar de sobre quiénes son?
- ¿Tu pareja suele saltarse los eventos familiares si no tiene un interés particular en la actividad o no la valora?
- Cuando discutes cosas de la vida con tu pareja, ¿tu pareja cambia el tema para que terminen hablando de sus problemas?
- Cuando describes tus sentimientos, ¿tu pareja intenta superar tus sentimientos con sus propias historias?
- ¿Tu pareja hace cosas consideradas por ti solo cuando hay testigos de su buen comportamiento?
- Cuando pasa algo difícil en tu vida (por ejemplo, un accidente, enfermedad, un divorcio en tu familia y círculo de amigos), ¿tu pareja reacciona con preocupación inmediata acerca de cómo le afectará en lugar de preocuparse por ti?
- ¿Tu pareja intenta competir contigo?
- ¿Tu pareja siempre necesita que las cosas salgan a su manera?



Es importante entender que el amor que da un narcisista no es amor realmente, ya que ellos **aman** lo que les es conveniente. El **amor narcisista** se siente bien al principio, ya que te eclipsan para que no desconfíes, te llenan de halagos, te hacen sentir que eres lo más importante en el mundo, es tan intenso que pueden bombardearte continuamente con mensajes, llamadas o regalos. Así, todo lo que tú eres y haces es perfecto al inicio, pero conforme pasa el tiempo, los **detalles magníficos** son seguidos de **reclamos, inseguridades, manipulaciones** o **chantajes**. Siempre tienes que ser lo que ellos quieren que seas. Para hacerle frente a este tipo de situaciones, la **psicóloga Valeria Sabater**, nos deja algunas consideraciones³:

- **Nunca dudes de ti.** Cuando el narcisismo en la pareja se hace patente solo quedan dos opciones, **reaccionar o acostumbrarse a vivir** en el [abandono emocional](#). Si hacemos esto último, acabaremos dudando de nosotros mismos, de nuestra autoestima y hasta de la propia identidad. Por ello, ten la suficiente confianza para

poner límites y no caer en las manipulaciones.

- **Rupturas y reconciliaciones ¿de verdad vale la pena?** Tener una **pareja narcisista** supone vivir en una noria de distanciamientos y reconciliaciones. Es posible que en algún momento hayas tenido fuerzas para dejar esa relación. Sin embargo, el narcisista es hábil para mostrarse afectuoso y *captarnos* de nuevo. Valora qué supone esto para tu dignidad.
- **Te necesitan para validar su autoestima, pero ¿Dónde queda la tuya?** Los **narcisistas** carecen de un yo central. De ese modo, para estabilizar y fortalecer su autoimagen necesitan de alguien que lo haga por ellos. Se nutren de la otra persona para reafirmarse. Reflexiona sobre si esto vale realmente la pena. Visualiza por un instante cómo te ves a ti mismo dentro de 5 o 10 años.

Y vuelvo a escribir la oración narcisista, para comprender su lógica interna:

Aquello no sucedió.

Y si sucedió, no fue tan malo.

Y si fue tan malo, tampoco fue para tanto.

Y si fue para tanto, tampoco fue culpa mía.

Y si fue culpa mía, no era mi intención.

Y si era mi intención, fue porque te lo merecías.



Bibliografía

1. Skool, A. (2019). [Generalidades sobre los trastornos de la personalidad.](#)
2. McBride, K. (2020). [50 maneras de saber si tu pareja es narcisista.](#) Psychology Today.
3. Sabater, V. (2022). [El narcisismo en la pareja, ¿Qué podemos hacer? La mente es maravillosa.](#)

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.