

**CÓMO EMPEZAR A
RECUPERARSE DESPUÉS DEL
ABUSO DE UN PADRE O
MADRE NARCISISTA**



Rompiendo Cadenas

Sé lo que se siente. Crecer con una madre o un padre narcisista es una experiencia que marca profundamente, dejando cicatrices que muchos no logran entender. Tal vez te sientas incomprendido/a, aislado/a, o incluso culpable por albergar sentimientos encontrados hacia esa figura que debería haberte protegido. Yo he estado ahí. Sé lo difícil que es enfrentarte a un dolor que no puedes compartir abiertamente porque el mundo espera que los padres sean los pilares de nuestra vida.

Quiero que sepas algo desde el principio: no estás solo/a. El abuso narcisista parental puede ser invisible para quienes no lo han vivido, pero es devastador para quienes lo experimentan. A menudo, las víctimas cargamos con secuelas que no comprendemos del todo, desde dudas constantes sobre nuestro propio valor hasta un miedo paralizante a las críticas o al rechazo. Esta guía no es solo información; es un espacio seguro, escrito por alguien que comprende lo que estás atravesando.

Mi objetivo aquí es ayudarte a reconocer las secuelas que el abuso narcisista deja, para que puedas dar el primer paso hacia la recuperación. Porque entender lo que llevamos dentro es la clave para comenzar a sanarlo.



Olga Fernández Txako

Coach de Vida,

índice

1. Introducción: No estás solo/a en esto

La importancia de reconocer el abuso.

2. Las secuelas del abuso narcisista parental

Cómo se manifiesta el síndrome de la víctima narcisista.

3. Reconociendo el impacto en tu vida diaria

Cómo identificar los patrones que nacen del abuso.

Reflexión sobre cómo estos patrones afectan tus relaciones y tu bienestar.

4. Reflexión final: El primer paso hacia la sanación

Validación de tu experiencia

La importancia de buscar apoyo y herramientas para la recuperación.

1. No estás solo/a en esto

Crecer con una madre o un padre narcisista puede ser una de las experiencias más solitarias y desorientadoras que una persona pueda atravesar. Desde fuera, nadie lo nota. Muchas veces, las madres y padres narcisistas proyectan una imagen perfecta ante el mundo: encantadores, sacrificados, incluso admirables. Pero tú, como su hijo/a, sabes lo que realmente sucede puertas adentro. Has experimentado el control, las críticas constantes, el menosprecio, o peor aún, la manipulación emocional que te hace dudar de tu propia percepción. Si estás leyendo esto, es probable que te hayas sentido aislado/a en tu dolor. Tal vez hayas intentado hablar con alguien y te encontraste con respuestas como:

- "Pero tu madre/padre lo hace porque te quiere."
- "Todos los padres son exigentes."
- "Estás exagerando, seguro que no fue tan malo."

Estas frases invalidan lo que sientes y hacen que sea aún más difícil procesar lo que has vivido. Pero déjame decirte algo importante: lo que sientes es válido. Tu experiencia es real. No estás exagerando, y no estás solo/a.

El peso del abuso invisible

El abuso narcisista parental no siempre deja marcas visibles, pero sus efectos son profundamente dañinos. Puede hacerte sentir que no eres suficiente, que tu valor depende de lo que hagas por los demás, o que debes ganarte constantemente el amor de las personas. Esto no es culpa tuya. Crecer en un entorno donde tus emociones fueron ignoradas, manipuladas o ridiculizadas puede moldear la forma en que ves el mundo y a ti mismo/a.

2. Las secuelas del abuso narcisista parental: El Síndrome de la Víctima Narcisista

Si has crecido con una madre o un padre narcisista, es probable que hoy, siendo adulto/a, experimentes las secuelas de este abuso, independientemente de si mantienes contacto o no con tu progenitor. Este conjunto de **síntomas** es conocido como el Síndrome de Víctima Narcisista, un término introducido en 2009 por **Christine Louis de Canonville**, psicoterapeuta especializada en la recuperación del abuso narcisista.

Estas secuelas no solo afectan cómo te sientes, sino también cómo te relacionas contigo mismo/a y con los demás. A continuación, te presento algunas de las principales manifestaciones del síndrome y una breve descripción de cada una:

1. Vínculo traumático

Este es el resultado de la relación de dependencia emocional que se establece con el abusador. A pesar del daño sufrido, sientes una conexión intensa y contradictoria que dificulta alejarte.

2. Distorsión cognitiva

Tu mente puede interpretar erróneamente ciertas situaciones debido a los patrones de abuso que moldearon tu forma de pensar. Esto incluye creer que el abuso fue tu culpa o justificar las acciones de tu progenitor.

3. Disonancia cognitiva

Vivir con un narcisista puede generar una profunda confusión interna. Por un lado, puedes reconocer el abuso, pero por otro, sientes lealtad o apego hacia esa figura, lo que te lleva a cuestionarte constantemente.

"4. Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

El abuso puede dejar marcas profundas, manifestándose en flashbacks emocionales, reacciones exageradas al estrés, y dificultad para relajarte o sentirte seguro/a.

- Flashbacks emocionales: Momentos en los que revives sentimientos de miedo, culpa o tristeza intensos, desencadenados por situaciones actuales.
- Crítica interna: Una voz interna que repite las críticas y descalificaciones que sufriste, haciéndote sentir insuficiente o defectuoso/a.

5. Vergüenza tóxica

Es la sensación persistente de que hay algo inherentemente malo en ti, un sentimiento inculcado por las constantes críticas y menosprecios.

6. Pérdida de identidad

Creciendo en un entorno donde tus necesidades y sentimientos fueron invalidados, puede ser difícil saber quién eres realmente o qué deseas.

- Cómo establecemos nuestra identidad: Tu identidad se construyó alrededor de satisfacer las demandas de tu madre/padre, en lugar de explorar tus propias necesidades y deseos.

7. Ansiedad y ansiedad social

La constante necesidad de aprobación y el miedo al rechazo pueden desencadenar una sensación continua de nerviosismo, especialmente en entornos sociales.

8. Incapacidad de sentir placer (Anhedonia)

Después del abuso, es común sentir desconexión emocional o dificultad para disfrutar de actividades que antes te hacían feliz.

9. Indefensión aprendida

Sientes que no importa lo que hagas, nada cambiará. Este sentimiento puede generar apatía y falta de motivación.

10. Amnesia perversa

Tendencia a recordar solo los buenos momentos con tu madre/padre, ignorando o minimizando el abuso sufrido.

11. Autosabotaje

Te cuesta avanzar porque inconscientemente repites patrones que sabotean tus propios logros y relaciones.

12. Alexitimia

Dificultad para identificar y expresar tus emociones, una consecuencia directa de haber aprendido a ignorar o reprimir tus sentimientos.

13. Relaciones tóxicas

Tiendes a atraer a personas manipuladoras o abusivas.

- Qué atrae a los narcisistas de ti: Tu empatía y tu tendencia a complacer son características que las personas tóxicas explotan.
- Cómo actúan los hombres narcisistas: Usan manipulación, encanto superficial y control para mantenerte en sus redes.

14. Culpa y vergüenza

Te sientes culpable incluso por priorizar tus propias necesidades, un sentimiento que refuerza el ciclo de abuso.

15. Depresión

Es una consecuencia común de haber vivido con abuso emocional prolongado, dejando una sensación de vacío y desesperanza.

16. Trastornos alimenticios

El control excesivo o las críticas sobre tu cuerpo pueden haberte llevado a desarrollar una relación poco saludable con la comida.

17. Miedo a repetir patrones tóxicos

Temes convertirte en una versión de tu madre/padre o repetir dinámicas dañinas en tus propias relaciones.

- Es normal tener pulgas: Adoptas ciertas actitudes o conductas de tu abusador sin darte cuenta.

18. Complacencia y falta de límites

Te cuesta decir "no" o poner límites, porque aprendiste que debías priorizar a los demás para evitar conflictos.

19. Hipervigilancia

Estás constantemente en alerta, anticipando posibles amenazas o conflictos.

20. Codependencia

Tu identidad se construye en función de cuidar y satisfacer a los demás, a menudo a costa de tu bienestar.

21. Crees que estás "loca" o "loco"

El gaslighting constante puede haberte hecho cuestionar tu percepción de la realidad.

22. Soledad y miedo a las relaciones

Te sientes aislado/a, pero al mismo tiempo temes confiar o abrirte emocionalmente a otros.

23. Problemas de salud física

Enfermedades como la fibromialgia, problemas digestivos o dolores crónicos son comunes debido al estrés prolongado.

24. Compartimentalización y confluencia

Puedes separar tus emociones y experiencias en "cajas" para sobrellevar el dolor, o fusionarte emocionalmente con otros para sentirte aceptado/a.

25. Revictimización

Sin darte cuenta, puedes volver a caer en relaciones abusivas o dinámicas tóxicas similares a las que viviste.

Reconocer estas secuelas es el primer paso para empezar a sanarlas. Aunque estas cicatrices emocionales pueden parecer abrumadoras, cada una de ellas puede trabajarse y superarse con tiempo, paciencia y las herramientas adecuadas. En el próximo apartado exploraremos cómo identificar estas secuelas en tu día a día y comenzar a transformarlas en pasos hacia tu recuperación.

3. Reconociendo el impacto en tu vida diaria

El abuso narcisista durante la infancia no solo deja cicatrices emocionales, sino que también **influye profundamente en cómo percibes el mundo, cómo te relacionas con los demás y cómo te tratas a ti mismo/a.**

Muchas de las secuelas descritas anteriormente no siempre son evidentes, sino que se manifiestan como patrones de comportamiento o pensamientos que afectan tu vida diaria. Reconocer estos patrones es un paso crucial hacia la sanación, ya que solo cuando entiendes su origen puedes empezar a cambiarlos.

Cómo identificar los patrones que nacen del abuso

El abuso narcisista puede programarte para responder al mundo de formas automáticas y aprendidas. Aquí tienes algunos ejemplos de patrones comunes y cómo puedes reconocerlos:

1. La necesidad constante de aprobación:

- Cómo se manifiesta: Buscas validación en los demás para sentirte valioso/a. Te sientes ansioso/a o rechazado/a si alguien no responde como esperabas.
- Qué hacer: Reflexiona sobre momentos recientes en los que buscaste aprobación externa. Pregúntate: "¿Realmente necesito esta validación para sentirme bien conmigo mismo/a?"

2. Dificultad para decir "no" o establecer límites:

- Cómo se manifiesta: Accedes a hacer cosas que no quieres por miedo al rechazo o al conflicto.
- Qué hacer: Identifica situaciones donde te sentiste incómodo/a diciendo "sí". Reflexiona sobre lo que realmente querías hacer y por qué dudaste en expresarlo.

3. Crítica interna constante:

- Cómo se manifiesta: Te hablas con dureza, minimizando tus logros o sintiéndote inadecuado/a.
- Qué hacer: Presta atención a tu diálogo interno. Anota las frases críticas que te dices a diario y reflexiona sobre si realmente provienen de ti o son eco de lo que escuchaste en tu infancia.

4. Relaciones desequilibradas o tóxicas:

- Cómo se manifiesta: Atraes a personas que explotan tu empatía o te involucras en relaciones donde siempre das más de lo que recibes.
- Qué hacer: Haz una lista de tus relaciones actuales. Evalúa cuáles te hacen sentir apoyado/a y cuáles te drenan emocionalmente.

5. Evitar conflictos a toda costa:

- Cómo se manifiesta: Prefieres reprimir tus emociones o evitar conversaciones difíciles por miedo a las reacciones de los demás.
- Qué hacer: Piensa en un momento reciente donde evitaste un conflicto. Reflexiona sobre qué podrías haber expresado y cómo podrías hacerlo de manera segura en el futuro.

Reflexión sobre cómo estos patrones afectan tus relaciones y tu bienestar

Los patrones que nacen del abuso no solo afectan cómo te relacionas con los demás, sino también cómo te ves a ti mismo/a. Estas dinámicas pueden perpetuar el dolor del pasado si no se identifican y trabajan:

1. Impacto en tus relaciones:

- Relaciones desequilibradas: Al no haber aprendido a establecer límites, puedes permitir que otros tomen ventaja de ti.
- Miedo a confiar: El abuso narcisista puede llevarte a protegerte emocionalmente, evitando relaciones significativas por miedo a salir herido/a.
- Codependencia: Tu sentido de identidad puede estar ligado a satisfacer las necesidades de los demás, descuidando las tuyas propias.

2. Impacto en tu bienestar emocional:

- Ansiedad y estrés: Vivir constantemente en alerta o preocupándote por los demás puede agotarte emocionalmente.
- Baja autoestima: El abuso narcisista socava tu confianza en ti mismo/a, haciéndote sentir insuficiente.
- Depresión y aislamiento: Los sentimientos de culpa, vergüenza y soledad pueden llevarte a retirarte del mundo.

3. Impacto en tu desarrollo personal:

- Autosabotaje: Puedes evitar oportunidades o sabotear tus propios logros debido al miedo al fracaso o al éxito.
- Desconexión de tus deseos y necesidades: Después de años de priorizar a otros, puede resultarte difícil saber qué es lo que realmente quieres o necesitas.

4. Reflexión final: El primer paso hacia la sanación

Sanar del abuso narcisista parental no es un camino fácil, pero es uno que vale la pena recorrer. Si has llegado hasta aquí, quiero recordarte algo muy importante: tu experiencia es válida, y tus emociones merecen ser escuchadas. Todo lo que sientes—la tristeza, la confusión, la rabia, incluso el miedo—es una respuesta natural a lo que has vivido. No estás solo/a en este proceso, y tu dolor no te define; es una parte de tu historia, pero no es toda tu historia.

Validación de tu experiencia

Es posible que te hayas sentido ignorado/a o incomprendido/a cuando intentaste hablar de lo que sufriste. La sociedad a menudo idealiza la figura de los padres, lo que dificulta que las víctimas de abuso parental encuentren espacios seguros para compartir su verdad. Pero aquí quiero decirte:

- No fue tu culpa. Lo que viviste no se debió a algo que hiciste o dejaste de hacer.
- Eres digno/a de amor y respeto. Aunque el abuso pueda haberte hecho sentir lo contrario, tu valor no depende de cómo otros te trataron.
- Tus emociones son válidas. No importa si alguien minimizó tu experiencia o intentó justificar el comportamiento de tu madre o padre narcisista. Lo que viviste fue real, y tus sentimientos importan.

Reconocer lo que sucedió es el primer paso hacia la sanación. Es un **acto de valentía mirar de frente tu historia** y decir: "Esto me pasó, pero no define quién soy ni quién puedo llegar a ser."

La importancia de buscar apoyo

Sanar del abuso narcisista es un proceso que requiere tiempo, paciencia y, sobre todo, apoyo. No tienes que hacerlo solo/a. Buscar ayuda es un acto de amor propio y fortaleza. Aquí hay algunas formas de encontrar apoyo y herramientas que pueden ayudarte en tu recuperación:

- **Terapia especializada:** Trabajar con un terapeuta/coach que entienda el abuso narcisista puede ser transformador. Ellos pueden ayudarte a procesar tus emociones, identificar patrones dañinos y construir nuevas herramientas emocionales.
- **Grupos de apoyo:** Conectar con otras personas que han pasado por experiencias similares puede ayudarte a sentirte menos aislado/a. Compartir tu historia en un espacio seguro puede ser liberador.
- **Educación y recursos:** Leer libros, guías o escuchar podcasts sobre abuso narcisista puede darte claridad y herramientas para entender mejor lo que has vivido.
- **Ejercicios de autocuidado:** La recuperación también implica reconectar contigo mismo/a. Establecer una rutina de autocuidado, como practicar mindfulness, escribir en un diario o realizar actividades que disfrutes, puede ayudarte a reconstruir tu autoestima.

Cerrando con esperanza

Quiero que te lleves esto contigo: sanar no significa olvidar lo que pasó, sino aprender a vivir con ello de una manera que ya no te controle. Es un proceso lleno de altos y bajos, pero cada paso, por pequeño que sea, es un avance hacia una vida más plena y auténtica.

Permítete soñar con la vida que quieres construir. Una vida donde tus emociones son válidas, tus necesidades importan y tus relaciones están basadas en el respeto mutuo. Una vida donde el amor más importante es el que tienes hacia ti mismo/a.

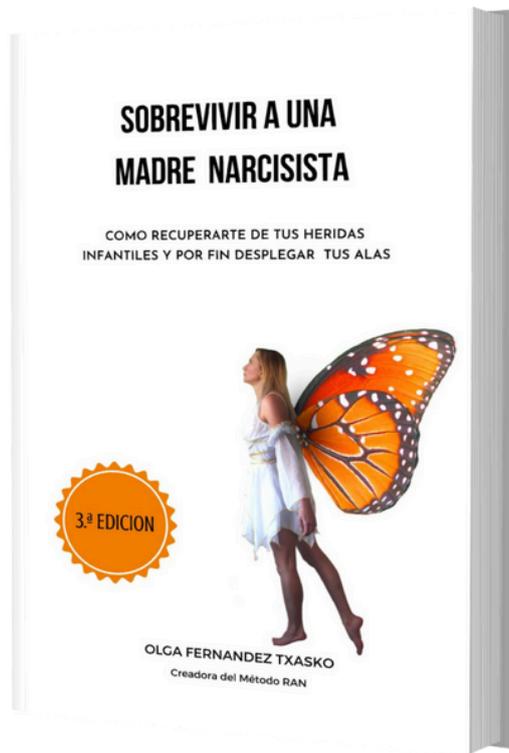
Tu historia no termina aquí. Este es solo el comienzo de un nuevo capítulo, uno en el que puedes romper el ciclo, sanar y descubrir tu verdadero potencial.

"Sanar del abuso narcisista no es fácil, pero es posible. No estás solo/a en esto. El primer paso ya lo has dado al reconocer tu verdad, y cada paso que tomes desde aquí te llevará más cerca de la libertad emocional que mereces."

Te dejo dos herramientas que te van a ayudar con este proceso ahora que ya conoces tus secuelas. Es el momento de trabajar en ellas para descubrir tu verdadero Yo.

click

[aquí](#)



Curso: Cómo Sobreponerte del Abuso Narcisista vivido con tu madre/padre y Recuperar tu Vida e Identidad

[click aquí](#)

En todos tus dispositivos

90 Páginas de Ejercicios

Bonus

Quedan prohibidas dentro de los límites establecidos por la ley bajo las prevenciones legalmente previstas o, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de la titular del copyright.



Olga Fernández Txasko



www.olgafernandeztxasko.com



hola@olgafernandeztxasko.com

Acreditaciones

Life Coach, Mindvalley

Master en el Tratamiento del Trauma, National EFInstitute
for the Clinical Application of Behaviourial Medicine

PNL. Auspicium U.K.

EFT Coach, Técnica de Liberación Emocional

Coach en Neurociencia

Miembro: EMCC, Mentoring and Coaching Council

Mis Valores

01 Respeto y Responsabilidad

02 Integridad y Empatía

03 Colaboración y Tolerancia

Desafíos Superados

Pensaba que nunca podría ser feliz, que me había tocado el número feo de la lotería de la vida. He aprendido a ser feliz, a valorarme, aceptarme y a permitirme tener sueños.

Si quieres llegar a ser tú, sin las limitaciones creadas por las heridas de tu infancia, escíbeme y te ayudo a lograr a que por fin encuentres la maravillosa versión de ti que no dejaron ser.