

# **Guía Rápida para Recuperarte y Volver a Ser Tú**



**Supera la Ruptura con un Narcisista**

# Presentación

Si alguna vez has amado a un narcisista, si te has sentido atrapado/a en una relación donde el amor duele más de lo que sana, estas palabras también son tuyas.

Al principio, todo parecía un sueño. Te miraba como si fueras la persona más especial del mundo. Pero, poco a poco, ese amor se volvió frío, exigente. De pronto, ~~caminabas~~ de puntillas, temiendo decir lo incorrecto. Pidiendo perdón por cosas que no hiciste, justificando comportamientos que te herían.

El dolor de amar a un narcisista no es solo el sufrimiento evidente, sino la pérdida de ti mismo/a. Es mirar al espejo y no reconocerte. Es dudar de tus emociones, de tu realidad, de tu derecho a ser tratado/a con respeto. Vivir atrapado/a en un ciclo de esperanza y desilusión, de amor y rechazo.

Quizás todavía te preguntas si alguna vez te amó. Quiero que sepas: no era amor, era control. Y tú, con toda tu luz, mereces algo mejor.

Si has sobrevivido a esto, si estás aquí buscando respuestas, no estás solo/a. Hay vida después del abuso, amor que no duele, una versión de ti esperando ser rescatada.

Esta guía es una puerta hacia tu recuperación, hacia tu libertad, hacia la versión más fuerte de ti mismo/a.



*Olga Fernández Txako*

Coach de Vida,

# índice

- 1. Introducción: No estás solo/a, esto no fue amor**
  - **Validación emocional: lo que viviste fue real.**
  - **Entender que una relación con un narcisista no es una relación normal.**
- 2. Lo que pasa después de la ruptura con un narcisista**
  - **El impacto emocional: ¿Por qué duele tanto si fue una relación tóxica?**
  - **El ciclo de manipulación: hoovering, triangulación y culpa.**
- 3. Contacto Cero: El paso necesario para tu recuperación**
  - **Qué es y por qué es tan importante.**
  - **Cómo mantenerlo incluso cuando sientes la tentación de volver.**
  - **Qué hacer si tienes hijos o responsabilidades en común.**
- 4. Cómo sanar las heridas emocionales**
  - **Síndrome de la víctima narcisista**
- 5. Pasos para sanar después del abuso narcisista**
- 6. Reflexión final: Este es el comienzo de una nueva vida**
  - **Motivación para seguir adelante.**

## **1. Introducción: No estás solo/a, esto no fue amor**

**r**

Si estás leyendo esto, es porque acabas de salir de una relación con una pareja narcisista y probablemente te sientes confundido/a, devastado/a y emocionalmente agotado/a. Sé lo que es. Sé lo difícil que es intentar explicarlo a los demás y no encontrar comprensión. Cuando terminas una relación con un narcisista, la ruptura no se siente como cualquier otra. No es solo dolor por perder a alguien a quien amabas, es un torbellino de emociones contradictorias:

- Dudas si hiciste lo correcto.
- Te preguntas si todo fue una mentira.
- Te sientes roto/a porque esta persona, que un día parecía adorarte, ahora te ignora o te trata como si no valieras nada.
- Te atormenta la culpa, como si de alguna manera la ruptura fuera tu culpa.

Quiero que leas esto con atención: Nada de lo que pasó fue tu culpa. Lo que viviste no fue amor, sino manipulación.

Las relaciones con narcisistas no son normales

Es normal que te preguntes por qué esta ruptura duele tanto, incluso más que otras que has vivido antes. La razón es que una relación con un narcisista no es como una relación sana. No hubo amor incondicional ni respeto mutuo. En su lugar, hubo manipulación, control, gaslighting y un juego constante de idealización y devaluación que te mantuvo atrapado/a.

Aquí hay algo que debes entender: las parejas narcisistas no terminan relaciones, las destruyen. No te dejan con un cierre saludable, sino con un vacío emocional que te hace dudar de ti mismo/a y de tu propia realidad.

## **Validando tu experiencia: No estás solo/a**

Tal vez has intentado explicarle a alguien lo que viviste y te encontraste con frases como:

- "Seguro no era para tanto."
- "Todas las parejas tienen problemas."
- "No puedes superar a tu ex porque todavía lo/a quieres."

Escuchar esto duele, porque hace que dudes de tu propia percepción. Pero la realidad es que quienes no han vivido una relación con un narcisista no pueden entender la profundidad del daño.

💡 **Déjame decirte algo:** lo que sientes es real. Lo que viviste fue real. Y mereces sanar.

## **Lo que aprenderás en esta guía**

Esta guía no busca llenar tu cabeza con teoría, sino darte herramientas reales para empezar a salir del túnel en el que te sientes atrapado/a. Aquí aprenderás:

- ✓ Por qué duele tanto la ruptura con un narcisista y cómo lidiar con la confusión.
- ✓ Qué es el contacto cero y por qué es crucial para tu sanación.
- ✓ Cómo reconstruirte emocionalmente y recuperar la confianza en ti mismo/a.

Este es el primer paso de tu recuperación. Puede que ahora sientas que nunca saldrás de esto, pero te prometo que sí es posible. Porque aunque un narcisista te haya hecho dudar de tu valor, la verdad es que siempre has sido suficiente.

**Ahora empecemos a sanar y encontrar tu VERDADERO YO. ❤️**

## 2. Lo que pasa después de la ruptura con un narcisista

### El ciclo de manipulación después de la ruptura

El narcisista no desaparece fácilmente. A diferencia de una ruptura sana, donde cada persona sigue su camino, un narcisista suele intentar mantener el control sobre su expareja a través de manipulaciones emocionales.

A continuación, te explico las tácticas más comunes para que las reconozcas y no caigas en ellas:

#### 1. **Hoovering:** Intentará "succionarte" de vuelta a la relación

El narcisista puede reaparecer con mensajes, disculpas falsas o incluso declaraciones de amor, intentando hacerte creer que ha cambiado. Pero no ha cambiado.

💡 Ejemplo de hoovering:

- "Me di cuenta de que te amo, no quiero perderte."
- "He cambiado, aprendí la lección, dame otra oportunidad."
- "Nadie te va a amar como yo lo hago."

🚩 Qué hacer: No caigas en la trampa. Recuerda por qué saliste de la relación.

#### 2. **Triangulación:** Usará a otra persona para hacerte sentir reemplazado/a

Poco después de la ruptura, es posible que el narcisista exhiba públicamente a una nueva pareja, haciéndote sentir que eras fácilmente sustituible.

💡 Ejemplo de triangulación:

- Publicar fotos con alguien más para provocarte.
- Hacer comentarios sobre lo feliz que está con su "nuevo amor".
- Hacerte llegar rumores sobre lo "bien que le va sin ti".

🚩 Qué hacer: No lo tomes como algo personal. Los narcisistas no sienten amor genuino; solo buscan controlar a su nueva víctima.

### 3. **Culpabilización:** Te hará sentir que la ruptura fue tu culpa

El narcisista puede intentar hacerte creer que fuiste tú quien destruyó la relación, minimizando todo el daño que te causó.

💡 Ejemplo de culpabilización:

- "Eres demasiado sensible, por eso todo terminó."
- "Nunca estuviste a mi altura."
- "Si hubieras cambiado, seguiríamos juntos."

🚩 **Qué hacer:** No te dejes arrastrar por la culpa. El abuso que sufriste no fue tu responsabilidad.

### 4. **Descarte y frialdad extrema**

Si el narcisista siente que ya no tiene poder sobre ti, puede adoptar una actitud cruel e indiferente, como si nunca hubieras significado nada.

💡 Ejemplo de descarte:

- Ignorar tus mensajes o responder con frialdad.
- Fingir que nunca tuvo sentimientos por ti.
- Difundir rumores sobre ti para dañarte.

🚩 **Qué hacer:** No busques explicaciones ni cierres. Un narcisista no tiene empatía, y esperar respuestas solo prolongará tu sufrimiento.

### **"3. Contacto Cero: El paso necesario para tu recuperación"**

Salir de una relación con un narcisista es solo el primer paso. La verdadera recuperación comienza cuando cortas todo contacto con esa persona y le cierras la puerta a su manipulación. Pero mantener el Contacto Cero no es fácil. La dependencia emocional, la confusión y la manipulación pueden hacer que sientas la tentación de volver.

Si alguna vez te has dicho a ti mismo/a:

- ✓ "Solo quiero hablar con él/ella para aclarar algunas cosas."
- ✓ "Quizás realmente ha cambiado."
- ✓ "Extraño los momentos buenos, ¿y si intentamos ser amigos?"

Déjame decirte algo: cualquier excusa para volver a contactar con un narcisista es una trampa emocional.

En este capítulo te explicaré qué es el Contacto Cero, por qué es la clave de tu recuperación y cómo mantenerlo incluso cuando la tentación de volver es fuerte.

#### **¿Qué es el Contacto Cero y por qué es tan importante?**

El Contacto Cero significa eliminar por completo a la persona narcisista de tu vida. Esto incluye:

- ✗ No responder a llamadas ni mensajes (bloquea su número si es posible).
- ✗ Eliminarlo/a de todas las redes sociales (sin excepciones).
- ✗ Evitar lugares donde puedas encontrártelo/a.
- ✗ No hablar sobre él/ella con amigos en común.
- ✗ No caer en provocaciones, indirectas o intentos de manipulación.

¿Por qué es tan importante?

Porque cualquier tipo de contacto te mantiene atrapado/a en su juego emocional. Los narcisistas no cambian, pero saben cómo manipularte para que creas que sí lo harán. Cada mensaje que leas, cada interacción que tengas, es una oportunidad para que te controle otra vez.

💡 Mantener el Contacto Cero no es venganza, es autoprotección. Es la única manera de romper el ciclo y empezar a sanar de verdad.



## **Cómo mantener el Contacto Cero incluso cuando sientes la tentación de volver**

Los primeros días o semanas después de aplicar el Contacto Cero pueden ser los más difíciles. La confusión, la nostalgia y la dependencia emocional pueden hacer que sientas ganas de volver. Aquí te dejo estrategias para mantenerte firme:

### **1. Recuerda el daño que te hizo**

Cuando sientas la tentación de volver a contactar, haz una lista de todas las cosas que te hicieron sufrir en la relación. Léela cada vez que sientas dudas.

#### **✗ Ejemplo:**

- "Me hizo sentir invisible."
- "Me culpaba por todo y me hacía dudar de mí mismo/a."
- "Me manipuló y jugó con mis emociones."

 Recuerda: No puedes sanar en el mismo lugar donde te lastimaron.

### **2. Ten un plan para los momentos de debilidad**

Si en algún momento sientes ganas de llamarlo/a o escribirle, sustituye ese impulso por una acción concreta que te distraiga.

 Opciones:

- ✓ Llama a un amigo de confianza y cuéntale lo que sientes.
- ✓ Escribe en un diario todo lo que quisieras decirle, pero NO se lo envíes.
- ✓ Sal a caminar, haz ejercicio o escucha música motivadora.

### **3. Rompe los lazos digitales**

Es tentador espiar sus redes sociales, pero cada vez que lo hagas, te expones a una recaída emocional.

 Tareas inmediatas:

- ✓ Bloquea su número y redes sociales.
- ✓ Elimina fotos, mensajes y cualquier recuerdo digital.
- ✓ Si sientes curiosidad por su vida, repítete: "Lo que haga ya no me concierne".

## Qué hacer si tienes hijos o responsabilidades en común

A veces, el Contacto Cero total no es posible porque tienes hijos o compromisos que te obligan a mantener cierta comunicación. En estos casos, lo mejor que puedes hacer es aplicar el la Piedra Gris, que significa mantener la comunicación mínima, sin emociones ni reacciones personales.

### ✓ **Cómo aplicar la Piedra Gris:**

- Mantén la comunicación solo por temas estrictamente necesarios (hijos, asuntos legales).
- No respondas a provocaciones ni ataques personales.
- Usa frases cortas y neutras.
- Si es posible, establece un medio de comunicación formal (correo electrónico, aplicación para padres separados).

🚩 Ejemplo de cómo responder a un narcisista:

✗ Ellos: "Eres un desastre como padre/madre, por tu culpa los niños sufrirán."

✅ Tú: "Lo hablaremos en el momento adecuado. Por favor, mantengamos el foco en los niños."

💡 Regla clave: No entres en discusiones. No trates de defenderte. Ellos buscan provocarte, pero si no reaccionas, pierden su poder sobre ti.

## ¿Qué es el Síndrome de la Víctima Narcisista?

El Síndrome de la Víctima Narcisista (SVN) es un conjunto de síntomas emocionales, cognitivos y físicos que aparecen tras haber sufrido abuso prolongado por parte de una pareja narcisista. Fue descrito por la psicoterapeuta Christine Louis de Canonville en 2009 y explica por qué muchas víctimas experimentan un sufrimiento intenso incluso después de la relación.

Este síndrome no es un trastorno mental en sí mismo, sino una respuesta natural al trauma emocional. No estás loco/a, no eres débil, y no es tu culpa que te sientas así.

A continuación, veremos las secuelas más comunes del SVN y cómo empezar a trabajarlas.

### Las principales secuelas del abuso narcisista

1. **Vínculo traumático:** El por qué sientes que sigues atado/a

✓ Qué es: El narcisista te sometió a un ciclo de amor y abuso que creó una adicción emocional. Aunque racionalmente sepas que la relación era tóxica, tu cerebro aún la busca.

2. **Disonancia cognitiva:** La confusión que no te deja avanzar

✓ Qué es: Tu mente está dividida entre dos versiones de la relación: la parte "buena" y la parte abusiva. Esto genera una lucha interna que impide ver la realidad con claridad.

3. **Crítica interna y baja autoestima**

✓ Qué es: Después de años de escuchar críticas y desprecio, tu voz interna repite esos mismos mensajes: "No eres suficiente", "Todo fue tu culpa", "No mereces amor".

4. **Vergüenza tóxica:** El sentimiento de que algo está mal contigo

✓ Qué es: Creciste en una relación donde siempre eras el/la culpable, así que ahora sientes vergüenza constante por ser quien eres.

## 5. Ansiedad y miedo constante

✓ Qué es: Viviste en un estado de hipervigilancia, esperando el próximo ataque del narcisista. Ahora, sientes ansiedad incluso en situaciones donde no hay peligro.

## 6. Incapacidad de sentir placer (Anhedonia)

✓ Qué es: Después del abuso, muchas víctimas sienten un vacío emocional y dejan de disfrutar cosas que antes les gustaban.

## 7. Codependencia y dificultad para poner límites

✓ Qué es: Estás acostumbrado/a a priorizar a los demás y sientes culpa cuando intentas decir "no".

## 8. Soledad y miedo a las relaciones

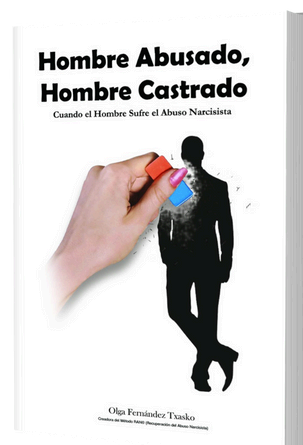
✓ Qué es: Temes confiar en alguien nuevo porque no quieres repetir el mismo patrón.

## 9. Revictimización: Caer en otra relación tóxica

✓ Qué es: Sin darte cuenta, puedes atraer a otra persona manipuladora.

26. Hasta 26 posibles secuelas nos quedan.

Puedes encontrarlas en **COMO SANAR DESPUES DE UNA RELACIÓN TÓXICA, o HOMBRE ABUSADO, HOMBRE CASTRADO.**



## Pasos para sanar después del abuso narcisista

- 1 Acepta lo que pasó: No fue culpa tuya. Fuiste víctima de manipulación emocional.
- 2 Rompe el vínculo traumático: Mantén el Contacto Cero y bloquea todo acceso a su manipulación.
- 3 Reconstruye tu identidad: Redescubre quién eres fuera del abuso. Escribe una lista de cosas que te hacen feliz.
- 4 Busca apoyo: Terapia, grupos de apoyo o amigos que entiendan tu proceso.
- 5 Sé paciente contigo/a mismo/a: La recuperación no es lineal, pero cada pequeño avance es un paso hacia tu libertad.

## Reflexión final: Este es el comienzo de una nueva vida

El abuso narcisista deja heridas profundas, pero **no son permanentes**. Con el tiempo, paciencia y las herramientas adecuadas, puedes recuperar tu autoestima, tu confianza y tu felicidad.

### 💡 Ejercicio para reforzar tu recuperación:

✓ **Escribe una carta a tu yo del futuro**, describiendo cómo te gustaría sentirte en seis meses sin la sombra del narcisista.

✓ **Léela cada vez que sientas que no avanzas.**

Cada día que pasas lejos del narcisista es una victoria. **No te rindas. Eres más fuerte de lo que crees y mereces una vida libre de abuso.** ❤️

**Sanar de una relación con un narcisista no es un destino, sino un camino que recorres día a día.** Puede que hoy el dolor siga presente, pero cada

paso que das lejos de esa relación es un acto de valentía y amor propio.

El proceso de sanación te permitirá reconstruir tu identidad, recuperar tu autoestima y aprender a establecer límites para protegerte en el futuro. Es un renacer en el que tú decides quién eres sin las cadenas del abuso.

No estás solo/a en este camino. Existen recursos y herramientas que pueden ayudarte a avanzar. Mi libro **Cómo sanar después de una relación tóxica y mis sesiones de coaching** están diseñadas para apoyarte en este proceso de transformación.

**Tu nueva vida comienza ahora. Elige priorizarte. Elige sanarte.**

Si ya te has **cansado de lidiar** con la montaña rusa emocional tras una ruptura ... ¡Es hora de aprender a regular tus emociones, desintoxicarse de tu ex, y descubrir lo que vales de verdad!

Te ayudo a **conectar contigo**, y reconstruir tu identidad, mediante sesiones personalizadas que te permitirán alcanzar conocer a tu **Yo de Verdad**.

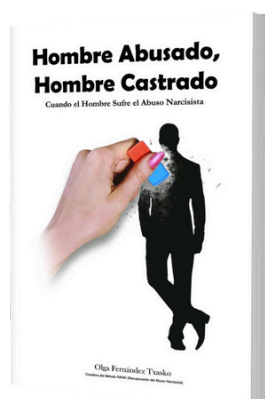
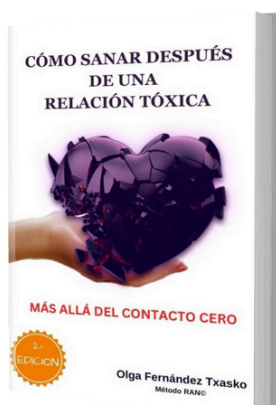


**HAZ CLICK**

**RESERVA TU SESIÓN GRATUITA DE DESCUBRIMIENTO**

Puedes, trabajar en tus heridas y encontrar todo tu valor, con la guía que con sus más de 40 ejercicios te ayudará a encontrar tu verdadera identidad.

[Cómo sanar después de una relación tóxica: Más allá del contacto cero](#)



[Hombre Abusado, Hombre Castrado](#)



# Olga Fernández Txasko



[www.olgafernandeztxasko.com](http://www.olgafernandeztxasko.com)



[hola@olgafernandeztxasko.com](mailto: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.

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.