



## Madres narcisista

Psicología, 26/07/2020



Debes de reconocer cómo maltrata una madre narcisista para reconocer que has sido abusada por ella y no culpabilizarte más.

Para mantenerte bajo su control, tu madre ha utilizado diferentes técnicas que te voy a pasar a enumerar a continuación

Puede que tu madre no haya utilizado todas contigo, y puede que haya utilizado diferentes técnicas al mismo tiempo. Las madres tóxicas son bastante predecibles y tienen unos patrones de actuación muy similares unas de otras. Pero son personas únicas y no todas utilizan las mismas armas de tortura. Las irás reconociendo según las enumero y por favor deja tus comentarios de qué utilizaba o utiliza tu madre para controlarte;

Técnicas que utiliza la madre tóxica para mantenerte bajo su control

1. Infantilización: La infantilización consiste en infravalorar las capacidades físicas y mentales, lo que favorece una pérdida de la independencia y autonomía. Esta forma de

abuso se traduce en el aislamiento y en una disminución de las facultades físicas, cognitivas, funcionales y emocionales. la madre tóxica no permite que los hijos se conviertan en seres independientes y se encuentren así mismos. la infantilización no se trata de protección, como nos quieren hacer ver nuestras madres. Si no de crear terror y dependencia. De hacerte creer que necesitas a tu madre y que sin ella no sobrevivirás. Ejemplos de infantilización pueden ser los siguientes:

- Dar dinero constantemente a la hija, reforzando el mensaje de que la hija no puede valerse por sí misma. Lógicamente la hija nunca sabrá sobrevivir y buscarse la vida si la madre no le deja.
- Aprobar o desaprobar tus amistades, ella decide quién es bueno o malo para tí
- Decirte qué debes llevar puesto

- Decir que eres demasiado joven para casarte, para irte de casa,...(aunque tengas 40)

2. Invalidación: Invalidar es rechazar, ignorar, ridiculizar, burlarse, juzgar o aminorar los sentimientos de alguien. La madre tóxica controla cómo nos sentimos y durante cuánto tiempo lo hacemos. ¿te suena? Un niño, que es invalidado repetidamente se convierte en un niño confundido y una madre tóxica invalida constantemente. Cuando eres invalidada de pequeña, y repetidamente te dicen que no vales nada, al ser mayor es lo que crees y es muy difícil revertir este sentimiento grabado en nuestro ser. Ejemplos de Invalidación que la madre tóxica utiliza:

- Deja de llorar, o te pego.
- Con todo lo que he hecho por tí.
- No vales para nada.
- No te va a querer nadie.
- ¡Cambia tu ánimo!
- ¡Vete a gritar/llorar a otra parte!
- Que mal carácter, nadie va a querer estar contigo.
- Ya estás armando un drama.
- No luchas lo suficiente.
- No eres responsable.
- Tu cuarto es un desastre.
- Pareces un adefesio (aunque ese día lleves tu mejor ropa).
- Eres muy torpe.
- Siempre te equivocas.
- Nunca te concentras.
- Lárgate.
- Cállate.
- Cálmate.
- Ya pasó no es para tanto.

- No me molestes.
- No me amargues.
- Estás exagerando.
- Es una tontería por lo que lloras.
- Pudiste haberlo hecho mejor.
- Solo das problemas
- Es por tu culpa

3 Gaslighting, la asfixia emocional: Es uno de los abusos emocionales más destructivos. Lo usan nuestras madres tóxicas para hacerte creer que estás mal de la cabeza. La madre tóxica te presenta información falsa para que dudes de ti, e incluso de tu cordura. Tu madre te convence de que tu manera de ver la vida no es cierta. Así que si alguna vez has pensado estar loca, no, no lo estás. Ha sido tu madre la que te lo ha hecho creer.

4. Te ven como una extensión de ellas mismas.

5.No respeta tus límites personales: Tu madre no respeta tus límites físicos, emocionales ni psicológicos. Ella lee tus cartas, emails, o te hace preguntas excesivamente personales. Sientes que no tienes intimidad, hurga en tus armarios, correo.... Dispone de tu tiempo sin consultarte si te viene bien. uno de los problemas que tienes como hija de una madre toxica es que nunca se te ha permitido establecer tus propios límites. Tu madre lo ha hecho por ti.

6.Practica la triangulación: La triangulación en el seno de una familia disfuncional, con una madre tóxica consiste básicamente en que la madre enfrente a los hermanos entre sí. Ésta alimenta la envidia, el enfado y el menosprecio, emociones altamente corrosivas, para enfrentar a los hermanos. Divide y vencerás, es algo que está vampiro emocional tiene muy claro. Puedes ver el video sobre como triangula la madre en el canal para saber mas.

7. Mina tus logros:La madre tóxica no admitirá tus logros excepto si ella puede ponerse las medallas. Tu madre tóxica nunca dejará que tu seas la que aparezca como la que hace algo bien. Se lo atribuirá ella. De una manera o de otra la madre tóxica trata de hacerte ver que no vales. Te desvalora, lo cual tiene consecuencias devastadoras: creces pensando que no vales para nada.

8. Utiliza un padre permisivo: Una madre narcisista no puede actuar sola. Necesita un padre permisivo. Ese que termina haciéndose sumiso a ella o la adora. Dentro de una familia distorsionada con una madre tóxica, siempre hay un padre permisivo. Ese padre que de manera activa o pasiva permite que la madre perpetúe sus actos terroristas emocionales.

9. Practica la proyección:La proyección es una herramienta disfuncional que la madre tóxica utiliza para soportar sus propias

deficiencias y limitaciones. Proyecta en ti lo que es, o lo que envidia de ti. Así, cuando una madre tóxica te acusa de mentirosa, de inestable, egoísta, mala persona... es porque ella lo es. Es un mecanismo de defensa por el que la persona atribuye a otras personas sus defectos, pensamientos, e incluso sus carencias.

10. Deflexión: La deflexión es el arte de distraer psicológica y emocionalmente a una persona para cambiar de tema, y enfocar la conversación hacia otro lugar. Tu madre es la reina de la deflexión, la practica tan bien, que cuando estás manteniendo una conversación con ella, probablemente termines en el mejor de los casos rascándote la cabeza porque no sabes de qué está hablando. Puedes ver el video sobre la deflexion en el canal para entenderlas mejor.

11. Intimidación. Te genera miedo: El MIEDO es una muy poderosa arma para las madres tóxicas. Tu madre te enseña a que le tengas miedo, incluso cuando ella no está. Te hace vivir con miedo, pendiente de cuándo será su próximo ataque de ira, de qué será lo siguiente que harás mal. Causar miedo deliberadamente a un niño es abusivo y destructivo, porque le hace crecer con miedo a todo. El miedo crea adultos inseguros

12.Culpabilizar: haciéndote sentir culpable tu madre te controla, pero recuerda que Esta culpabilidad que sientes, es culpabilidad tóxica: es la culpa que no proviene del verdadero mal hacer, proviene de la manipulación de tu conciencia. Mira el video sobre la culpa toxica que entiendes para entenderla mejor.

13. Síndrome de Munchausen por poderes: En realidad no es una técnica de abuso, si no un trastorno que puede tener tu madre toxica. Pero lo he incluido en esta sección, porque es un trastorno que consiste en enfermar a los hijos, lo cual es una manera de maltrato.

14.Ley del hielo o Tratamiento de silencio: Se le llama ley del hielo a ese conjunto de comportamientos que tienen por objetivo ignorar al otro. Es una forma de abuso psicológico encubierta. Un intento por controlar y vejar a los demás. Cuando tu madre tóxica, decide ignorarte, se te rompe el alma. Con el silencio o ignorándote, tu madre pretende anularte y herirte.

15.Rechazo: La madre tóxica acostumbra a mostrar un comportamiento de rechazo hacia la "hija mala" o chivo expiatorio. Le hace saber en una variedad de formas, que no es querida. Dejar de lado el valor de un niño o menospreciar sus necesidades es una de las formas que pueden tomar el rechazo emocional. Otros ejemplos de rechazo pueden incluir decirle a un niño que se vaya o, lo que es peor, que salga de su presencia, insultándole o diciéndole que no vales nada.

Otros ejemplos de rechazo de una madre a sus hijos son: no escucharte cuando hablas, no mostrar emoción cuando vienes con una buena noticia etc, pero me gustaría que me dieras tus ejemplos también, entre todos construimos una comunidad para ayudar a otras víctimas.

16.Explotación y violencia física: La explotación puede considerarse manipulación o actividad forzada sin tener en cuenta la necesidad de desarrollo del niño. Por ejemplo, pedir repetidamente a un niño de ocho años que sea responsable de la cena de la familia o de sus hermanos es inapropiado para su edad ya que está por encima de lo que se esperaría de un niño de esa edad y sería considerado explotación. Dar a un niño responsabilidades que son mucho mayores que las de un niño de esa edad es explotación.

17. Perspecticidio, lavado de cerebro: Una de las técnicas de manipulación más peligrosas consiste en cambiar la manera que la víctima tiene de percibirse. El objetivo del perspecticidio es lograr una pérdida total de identidad en la víctima. La madre tóxica no quiere que pienses por ti misma, tratará como sea de borrar tu identidad.El perspecticidio siempre implica una relación abusiva, de control y/o manipulación, de manera que con el paso del tiempo la persona narcisista cambia la forma de pensar y verse de su víctima. mira el video sobre esto en el canal para saber mas.

18. Empatía cognitiva: La empatía cognitiva implica tener un conocimiento más completo y exacto sobre los contenidos de la mente de otra persona, incluyendo cómo se siente la persona. La empatía cognitiva es más una habilidad: y se puede entrenar

y desarrollar. Es una habilidad bien desarrollada en los vendedores habilidosos y muchos abogados que la utilizan para conseguir lo que quieren. Y por supuesto es una habilidad que el narcisista borda. La empatía cognitiva se trata de observar para conocer a la otra persona y esto lo hacen muy bien las madres narcisistas, saben como eres como reaccionas,... para poder usarlo en tu contra.

19. Compartimentalización es “Un mecanismo de defensa psicológica inconsciente utilizado para evitar la disonancia cognitiva. La madre narcisista, ésta cambia todo su enfoque a una situación en cuestión y suprime los sentimientos que normalmente la acompañan al hacer daño. La madre tóxica es capaz de desconectar de sus valores morales, y no sentir remordimiento por maltratarte y hacerte daño. (no es que no sepa que te lo hace, si no que es capaz de guardar ese sentimiento en un compartimento para que no le duela y así seguir haciéndolo).

20. Juega con tus emociones: Tu madre controla tus finanzas, redes sociales, teléfono,... cada faceta de tu vida. Sin embargo, el mecanismo más poderoso que tiene para controlarte es jugar con tus emociones. Es por eso que la narcisista creará situaciones de conflicto para mantenerte encrespada. Se enfada y luego te ronronea, para agotarte emocionalmente, te mantiene confundida o confundido y eso te hace estar siempre en alerta.

21. El Triángulo dramático de Karpman: tu madre es tu perseguidora pero también tu salvadora. Tu madre es la perseguidora, la que se siente con la potestad de poder juzgar tus comportamientos de una forma completamente libre y sin limitaciones. Pero además también es muchas veces tu salvadora: yo lo arreglo, quién te va a querer como yo, con lo que me preocupo por ti. Y en el medio de este juego, donde tu madre desempeña los dos papeles de la buena y la mala, estás tú la víctima. Esto ser buena a veces te confunde y te paraliza a la hora de apartarte de ella.

22. Defensa Preventiva: La madre narcisista siempre enfatiza el hecho de que es “buena”, que debes “confiar en ella”, sin que nadie le diga nada ni le pregunte. Presume de su bondad y de lo buena madre que es sin venir a cuento.

23. Generaliza : Cuando la madre narcisista generaliza y hace declaraciones generales, invalida las experiencias de la víctima que no encajan en sus supuestos, esquemas y estereotipos. Es habitual que la narcisista generalice para desacreditar tus sentimientos, opiniones y reacciones. Esos, “tú siempre quieres llevar razón”, “todo te molesta” o “nunca estás satisfecha”. Estas y otras generalizaciones te despojan inmediatamente de legitimidad lleves razón o no.

24. Tergiversa la realidad: La madre narcisista disfruta confundiendo a sus hijos y creando discusiones y malentendidos. Es capaz de convertir tus sentimientos en un defecto de carácter que evidencie tu propia irracionalidad. La tergiversación de lo que dices suele suceder, cuando tratas de imponer tus límites o mostrar opiniones diferentes a las suyas. Esto es algo que a mí me volvía loca, y es lo que pretenden porque te hacen creer que lo que crees o incluso lo que ves no es verdad.

25. Practica el Hoovering, trata de aspirarte: Cuando tu madre siente que te distancias y pierde control sobre ti, trata de aspirarte de vuelta a la jaula. No lo hace por estar arrepentida, ni porque te quiera, sino porque necesita controlarte para inflar su ego. Ella vive para que la adoren, y si te vas, no podrá utilizarte para obtener atención. Incluso podrá actuar como una madre buena para recuperarte.

26. Victimismo: personalmente cada vez que yo intentaba ponerle límites e intentar distanciarme ella trata o bien de hacerse la buena y aspirarme, pero sobre todo se victimizaba, no soy cariñosa, le vas a romper el corazón a tu abuela, una señora que era más fría que las de Frozen.

27. Venganza persecutoria o acoso: Si tu madre tóxica no puede cambiarte, ni hacerte volver, entonces cambiará como los demás te ven. Venganza. Parece que sí. La abusadora no soporta que la abandonen, y es entonces cuando pierde los papeles e intenta atormentarte. Intentará atacarte socialmente, moralmente, y físicamente. Cualquier manera para hacerte daño es válida. Su ego está tan dolido que solo busca revancha.

Si fuiste criado por una madre narcisista probablemente presentes estas características en tu personalidad:

## 1. Eres demasiado correcto y siempre dejas de lado tus necesidades

Los especialistas señalan que un padre narcisista pisoteará a toda su familia con tal de cumplir sus propios deseos, sin pensar mucho en lo que necesita el resto. Por esto es que algunos hijos adultos de narcisistas son demasiado correctos y hacen lo imposible para asegurarse de que nadie los perciba de esta manera.

Por otro lado, pueden haber crecido toda su vida con padres que les decían o demostraban que sus necesidades no importan. Como sea, el resultado es el mismo: Estas personas dejan que la gente los pisotee porque no están en contacto con lo que necesitan, ni saben cómo expresarlo.

“No son capaces de decir: ‘Me importa’, y ‘tengo necesidades’, porque eso suena narcisista”, explicó Behary, añadiendo que “alguien que lucha muy duro para no ser un padre narcisista termina siendo pisoteado”.

Por lo mismo, los especialistas recomiendan que si te sientes de forma similar, aprendas todo lo que puedas sobre el narcisismo para que así puedas identificar los mensajes disfuncionales con los que creciste y empieces a trabajar contra éstos.

“Si me encuentro con alguien criado por un padre narcisista, o si sospecho que ese podría ser el caso, es muy importante para mí asegurarme de que entienden el narcisismo en todos sus colores. Así, averiguamos juntos qué tipo de narcisismo tiene su padre o madre, pero aún más importante, tenemos que buscar la parte de ellos que se perdió en el camino”, señala Behary

## 2. Temes ser narcisista

No todas las personas criadas por padres narcisistas se vuelven súper correctas, algunos niños ven que la única manera de evitar el ridículo y los ataques es ser tan narcisistas como sus padres, y con los años, esta táctica de supervivencia se convierte en la forma en que esa persona ve el mundo, indican los especialistas.

Los adultos que crecieron de este modo, pueden ser propensos a insultar a otros por el miedo -enraizado en la infancia – de que si no muestran fuerza, podrían ser aplastados.

Si es tu caso busca ayuda profesional para salir de esos patrones de comportamiento abusivo, especialmente si tienes pareja y/o niños.

“Los niños hijos de narcisistas que se encuentran insultando y atacando no carecen de esperanza, pero tienen que subirse las mangas y trabajar duro emocionalmente. Necesitan sentirse cómodos expresando sentimientos vulnerables como la tristeza, la soledad, el miedo, y el sentirse abrumado con sus seres queridos”.

## 3. Eres implacablemente competitivo, o eres resentido, con tu hermano/a

Los terapeutas explican que los narcisistas tienen problemas con los límites personales y ven a otras personas como extensiones de sí mismos. En las familias con varios hijos, el comportamiento narcisista se puede reflejar de diversas maneras. Por ejemplo, cuando un niño recibe mayor atención, elogios y apoyo, también está bajo mayor presión. Otro chico, en tanto, puede ser el blanco de culpa y vergüenza de los padres, y se le muestra que no hace las cosas bien como su hermano.

Si eres el niño elegido, es posible que te moleste que tu hermano estuviera bajo mucha menos presión que tú. Pero si eres el

chivo expiatorio, es posible que no tolere que tu hermano siempre recibiera todos los elogios y tú ninguno.

Debes entender que un narcisista enfrenta a la gente unos contra otros a propósito, para servir a sus propias necesidades, y esta dinámica no fue tu culpa ni la de tu hermano.

Pero Behary, dice que no todo está perdido en estos casos. "Ellos (los hermanos) pueden llegar a sentirse muy unidos entre sí", debido a que los une algo común: sufrieron por un padre o madre narcisista.

4. A veces, has sentido que fuiste más la pareja de tu padre o madre, que su hijo

Cabe aclarar que no todos los narcisistas buscan ser el centro de atención o son temerarios. Según Behary algunos exigen atención jugando a ser siempre la víctima o describiendo sus problemas como si fueran más importantes que los de los demás. También pueden tratar de controlar las acciones de las otras personas amenazando con dañarse a sí mismo o victimizándose constantemente.

Quienes fueron criados por este tipo de narcisista pueden pasar toda su infancia socorriendo a sus padres o tratando de mantener la paz para que nadie resulte herido.

Behary cuenta que algunos de sus pacientes decían sentirse más el esposo de la madre o padre que el hijo, porque tuvieron que siempre darle más apoyo emocional a sus padres del que les correspondía como niño. O bien, sentían que sus vidas giraban alrededor de sus padres para contenerlos emocionalmente y evitar conflictos familiares.

La profesional explica que cuando los niños deben atender los dramas emocionales de los padres, tienen que renunciar a sus propias necesidades de la infancia.

Si es tu situación, la profesional recomienda que te tomes el tiempo de reconocer al niño que aún vive dentro de ti, y le preguntes cuáles eran esas necesidades postergadas que tuviste y cuáles todavía están ahí. Behary dice que puedes apoyarte en fotografías de infancia, para llegar a reconocer cuáles fueron esas necesidades emocionales que no fueron cumplidas por tus padres.

5. Tu autoestima deriva únicamente de tus logros

Las personas criadas por narcisistas aprenden que la única manera de estar bien en este mundo es hacer lo que sus padres hacen y derivan su valor propio del rendimiento y sus logros.

Aunque puede que no tengan una autoestima tan baja ni sentirse tan abrumados por la vergüenza como un verdadero narcisista, pueden asumir comportamientos como la adicción al trabajo, porque ven que su rendimiento es lo único que los define.

"El niño hijo de narcisista se entera de que la única cosa que importa es lo que puede producir en el mundo, no sólo su propio pequeño ser. Esto es muy similar a cómo los narcisistas pueden ser", comenta Behary.

Si te sientes identificado, trata de ser empático con tu padre, no al punto de sentir lástima, pero esto puede ser útil para entender los sentimientos, pensamientos y las decisiones de otra persona, incluso si no estás de acuerdo con ellos.

Behary ha mostrado que los narcisistas suelen sufrir intensamente porque las tácticas de supervivencia que aprendieron en la infancia los llevan a fracasar en múltiples aspectos de la vida adulta.

Si bien algunos investigadores creen que puede haber una base biológica que hace a algunas personas más vulnerables al

narcisismo, otros están convencidos de que este trastorno de personalidad deriva de una compleja combinación de factores que incluyen la crítica y / o elogios fuertemente marcados en la infancia, lo que finalmente hace que el niño proteja su baja autoestima con una personalidad en apariencia muy fuerte.

Asimismo, según explica la Clínica Mayo, esto hace que algunos pequeños sean especialmente necesitados de halagos, admiración y adulación para sentirse normales, mientras que las críticas los destruyen demasiado.

“Me preocupo por los narcisistas. Trabajo con ellos porque sé que están sufriendo internamente”, dijo Behary.

#### 6. No tienes sentido de ti mismo, tus deseos, necesidades o metas

Behary explica que un rasgo revelador de narcisismo es la grandiosidad, es decir, el pensamiento o sentimiento de que se es superior a los demás, incluso si no tienes logros que lo justifiquen. En este sentido, los padres narcisistas pueden verse a sí mismos como lo máximo, y si no es por su propio éxito, puede ser porque le encontraron sentido a vivir a través de sus hijos.

“Muchos niños hijos de narcisistas dirán: ‘No estoy seguro de cómo terminé en esta carrera porque nunca realmente supe lo que quería’. O, ‘Siempre sentí como si estuviera a punto de ser un reflejo de mi madre o padre en vez de ser yo mismo’”, comentó la profesional.

Ante esto, Behary indica que los padres con formas extremas de narcisismo pueden hacer que sus hijos adultos se sientan como extensiones de ellos. A veces, lo mejor es limitar el contacto con estas relaciones tóxicas, sobre todo si los padres no sienten que deban disculparse por el daño causado.

Por otro lado, la psicopatía -que en este caso puede configurar un patrón de mentiras y manipulación despiadada- indica que los padres son incapaces de ponerse en el lugar del otro, careciendo de la habilidad de empatizar con los demás, incluso tener conciencia.