

A close-up, low-angle shot of a person's legs in dark leggings and white sneakers with orange soles, walking on a path. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, creating a warm, golden glow. The person's right foot is in mid-stride, with the orange sole of the sneaker visible.

LA

TRAVESÍA

Una Guía de Auto-Recuperación Después del Abuso Narcisista

MEREDITH MILLER

La Travesía

Una Guía de Auto-Recuperación Después del Abuso Narcisista

Meredith Miller

Traducido por: ARTHUR FIELDS

Todos los derechos reservados 2018 Meredith Miller

Primera Impresión: 2018. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio-gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del autor, excepto cuando sea permitido por ley a quienes realicen reseñas y anexas citas del libro ligadas directamente a dicha reseña.

ISBN 978-1720783336

ISBN 1720783330

Diseño de Portada: Red Raven Book Design

Diseño Interior: Red Raven Book Design

Foto de Contraportada: Greg Lightner

Traducción al Español: Arthur Fields

Impreso en Estados Unidos

Condiciones y Términos de Uso: Meredith no es doctora médica ni terapeuta. Ella no diagnostica ni trata enfermedades. Ella no ofrece consejos médicos, no promueve ni promete haber curado a nadie de alguna enfermedad o padecimiento. El uso que se le dé a la información y contenido de esta obra son responsabilidad del lector. Esta labor holística tiene como objetivo llegar al empoderamiento, equilibrando mente y espíritu, mejorar el cuidado propio mientras se expande la consciencia para prosperar en tu vida. Gracias por hacerte responsable de ti mismo.

www.InnerIntegration.com

Dedicatoria

Este libro está dedicado a todos los que han sido abusados, manipulados y maltratados.

Espero que esta guía les ayude encontrar la salida para seguir adelante.

Eres fuerte y valiente.
No estás sólo.

[Prefacio](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[¿Qué es el abuso narcisista?](#)

[¿Qué podrás encontrar en este libro?](#)

[¿Por qué estás aquí?](#)

[El Vínculo Traumático](#)

[El Proceso de Recuperación](#)

[Parámetros de Cambio](#)

[El Ego](#)

[Honestidad con Uno Mismo](#)

[Esquema de Este Libro](#)

[ETAPA UNO](#)

[Resumen de la Etapa Uno](#)

[Capítulo 2](#)

[Parámetros Comunes de la Etapa Uno](#)

[Capítulo 3](#)

[El Trabajo de la Etapa Uno](#)

[Empieza desde los Cimientos](#)

[Reconstrucción de la Seguridad](#)

[Lo Ideal Es el Contacto Cero](#)

[Cómo Abordar los Síntomas Agudos](#)

[Abordando Hábitos Autodestructivos](#)

[Aprendiendo Nuevas Habilidades y Formas de Pensar](#)

[Creando un Plan de Acción](#)

[Sentirse Seguro en Sitios y con Otros](#)

[Creando una Red de Apoyo](#)

[Redefiniendo el Ego y Sentido del Yo](#)

[Nuevos Límites](#)

[El Salto de la Etapa Uno a la Etapa Dos](#)

[Capítulo 4](#)

[El Rito de Paso: Etapa Uno](#)

[\(2\) La Verdad Disruptiva](#)

[Capítulo 5](#)

[Cruzando El Primer Umbral](#)

[\(5\) Cruzando El Primer Umbral](#)

[ETAPA DOS](#)

[Capítulo 6](#)

[Resumen de la Etapa Dos](#)

[Capítulo 7](#)

[Parámetros Comunes de la Etapa Dos](#)

[Capítulo 8](#)

[El Trabajo de la Etapa Dos](#)

[Reconstrucción y Fortalecimiento](#)

[Identificando tus Fuerzas Internas](#)

[Auto Control y Responsabilidad Propia](#)

[Gatillos y Equilibrio Emocional](#)

[Reparentalizando al Niño Interior](#)

[Reprogramando el Diálogo Interno](#)

[Límites Mucho Más Fuertes](#)

[Redefiniendo tu Círculo Íntimo](#)

[Mejorando tus Relaciones](#)

[Reconstrucción de la Confianza en Ti](#)

[Entrando en Integridad](#)

[Desarrollando Presencia y Autenticidad para Superar la Soledad](#)

[Liberando tu Auténtica Expresión Propia](#)

[Comunicando Tu Verdad](#)

[Reclamando Espacios](#)

[Tomando Nuevos Riesgos](#)

[Celebra Tus Éxitos](#)

[El Salto de la Segunda a la Tercera Etapa](#)

[Capítulo 9](#)

[El Rito de Paso: Etapa Dos](#)

[Capítulo 10](#)

[Cruzando el Segundo Umbral](#)

[\(8\) El Calvario](#)

[Capítulo 11](#)

[Después del Segundo Umbral](#)

[Capítulo 12](#)

[Atravesando el Tercer Umbral](#)

[ETAPA TRES](#)

[Capítulo 13](#)

[Resumen de la Etapa Tres](#)

[Capítulo 14](#)

[Parámetros Comunes de la Etapa Tres](#)

[Capítulo 15](#)

[El Trabajo de la Etapa Tres](#)

[Nuevas Decisiones](#)

[Apropiándote de tu Realidad](#)

[Planificando Hacia el Futuro](#)

[Una Nueva Relación con El Miedo](#)

[Aumento en tu Resiliencia](#)

[Claridad en tu Propósito](#)

[Hablar Tu Verdad con La Familia y La Comunidad](#)

[El Perdón](#)

[La Confianza En Uno](#)

[Reconexión](#)

[Inquebrantable Confianza en Uno](#)

[Nuevas Relaciones](#)

[Optar por Escapar del Drama](#)

[Cerrar Ciclos](#)

[Capítulo 16](#)

[El Rito de Paso: Etapa Tres](#)

[Conclusión](#)

[Guía Rápida para las 3 Etapas y 12 Fases](#)

[Guía Rápida para los 3 Umbrales](#)

[Como Las Flores](#)

[Fuentes](#)

[Conclusión](#)

[Sobre la Autora](#)

Prefacio

El proceso de recuperación después de haber atravesado alguna o múltiples relaciones de abuso a lo largo de nuestra vida es un proceso que requiere paciencia, aprendizaje y apoyo constante. Es un ir y venir entre sentirse bien a estar deprimido, o lleno de energía para después entrar en un derrotismo total. Se trata de un proceso muy complejo y para el cuál se requieren tantas herramientas sea posible adecuar a nuestro repertorio para salir adelante.

LA TRAVESÍA de mi amiga y mentora Meredith Miller muestra el proceso de recuperación del abuso narcisista de una forma en la cual todo lector podrá sentirse identificado.

Las palabras de aliento y apoyo que encontrarás en estas páginas serán recibidas con gran alivio. Habrá pasajes que te llevarán a detenerte por completo y reflexionar sobre las decisiones más recientes que hayas tomado. Otros más aparecerán en tu camino justo en el momento indicado. Es probable que vivas múltiples episodios de sincronicidad a lo largo de esta lectura y que experimentes instantes de gran lucidez que te llevarán por el camino correcto.

Al día escribir este prólogo me encuentro en el segundo año de separación de una relación de abuso con un psicópata. En lo personal, las etapas que describe Meredith se adaptaron a la perfección durante las semanas en las que leía y traducía su trabajo. Me ayudaron a escapar de mis dudas, lo cual me impulsó a seguir en Contacto Cero y a enfocarme en mi propio bienestar.

Sé que tú también experimentarás algo similar conforme avances en esta lectura.

Te sugiero ampliamente consultar la guía rápida al final del libro para saber en qué período del proceso te encuentras ya que habrá días en los que te sientas recuperado y otros en los que creerás estar retrocediendo. Es un proceso difícil

que requiere de una brújula para salir del laberinto y este libro te será de mucha ayuda para tener siempre un Norte fijo.

Te deseo éxito y mucha fortaleza durante tu travesía de recuperación. Quienes ya hemos atravesado el proceso sabemos lo importante que es tener a gente que comprenda nuestras experiencias y valide lo ocurrido.

Recuerda que no estás sólo y que es posible salir victorioso de esto.

De corazón te envío mucho ánimo y fuerza.

Arthur Fields

Prólogo

Creo que todos tenemos el derecho y la responsabilidad de sentirnos fuertes, valiosos y libres.

Mi historia de recuperación del abuso narcisista comenzó el día que me percaté cómo había sido condicionada a aceptar el Legado de Abuso que mis ancestros fueron transmitiendo por quién sabe cuántas generaciones. ¿Cuándo comenzó esto? Difícil saberlo.

El Legado de Abuso se transfiere generacionalmente y se acepta como algo normal sin cuestionamientos. Cuando éste moldea a los padres, los hijos aprenden que el abuso es amor. Crecen permitiendo ser abusados por otros o, en el peor de los casos, terminan abusando a los demás. Llega un punto en el cual el problema se vuelve una pandemia.

El abuso está profundamente entrelazado en la sociedad a macro y micro niveles. Me parece que el problema principal que el mundo enfrenta hoy en día es que muchas familias, empresas, corporaciones, instituciones, el gobierno, la industria del entretenimiento e incluso organizaciones religiosas y espirituales operan bajo un sistema de valores enraizado en el abuso, lo cual promueve y perpetúa este comportamiento.

El ser humano está acabando con el planeta y poniendo en riesgo el futuro de nuevas generaciones. Guerras sin sentido continúan siendo impulsadas generando más trauma y devastación. Millones viven en la hambruna día con día. Hay 6 veces más hogares vacantes por embargo que vagabundos en las calles de Estados Unidos.

Nada de esto tiene sentido cuando se mira desde una perspectiva empática. La empatía es precisamente lo que hace falta en los tejidos de la sociedad.

Yo sé que podemos actuar de una mejor manera y creo que tú estarás de acuerdo también.

Confío en que podemos construir un mundo mejor. Creo que este es nuestro derecho de nacimiento y responsabilidad hacia nosotros, el planeta y las nuevas generaciones.

Creo que el cambio inicia cuando el individuo se pone de pie y declara —Esto acaba aquí, conmigo.

No es algo trivial.

Cosas increíbles ocurren cuando adoptamos una postura. En la medida que cada individuo se ponga de pie y aclare las cosas en sus relaciones interpersonales, familiares y comunitarias, estará permitiéndole a otros hacer lo mismo.

Conforme vayamos frenando y controlando el abuso entre nosotros y hacia nuestro planeta de forma colectiva, todo cambiará. Al optar por abandonar el paradigma de abuso que envuelve nuestra realidad, condenamos al ostracismo a los abusadores en lugar de celebrarlos y promoverlos. Creo que puedes ayudar a sanar el mundo asumiendo la responsabilidad de tus actos, defendiéndote por cuenta propia y renunciando a las dinámicas de abuso. A medida que trabajas en tu recuperación después del abuso, podrás mantenerte firme e íntegramente con tu verdadero Yo, ser dueño de tu realidad y alejarte de cualquier invitación a sufrir abuso.

Conforme te liberas del abuso, podrás vivir la vida con el propósito que sueñas. Puedes brindarle un nuevo significado y contribuir desde lo más profundo de tu alma, creando así una reacción en cadena que se verá reflejada a tu alrededor.

Imagina el mundo en el que estaríamos si en lugar de atravesar las dificultades e impotencia típicas del abuso, todos viviéramos como seres empoderados, impulsados por el propósito y marcando la diferencia.

Tú importas. Tú puedes ayudar a crear un nuevo estilo de vida para ti y las próximas generaciones.

¡Te mando un abrazote!

Meredith

Introducción

El abuso puede manifestarse de muchas formas. Estas incluyen el abuso psicológico, emocional, económico, sexual, físico y espiritual. Muchas formas de abuso son invisibles, sin embargo las cicatrices que dejan en las víctimas y sobrevivientes pueden perdurar por largo tiempo.

Rara vez se habla sobre estas formas invisibles de abuso a pesar de ser algo cotidiano.

Hoy en día existe una pandemia silenciosa que mantiene a millones sintiéndose aislados y confundidos, atravesando dificultades para escapar de sus dudas, el miedo y dejándoles con un mar de preguntas sin responder. Muy poco se habla sobre este abuso invisible dada la dificultad que hay para detectarlo, incluso para expertos en salud mental.

Por suerte, en la actualidad hay un flujo creciente de información disponible, en particular todo aquello relacionado al *abuso narcisista*. Una vez que encontramos los términos adecuados y escarbamos para encontrar respuestas, el siguiente paso es decidir qué hacer al respecto.

Es muy importante comprender que el hecho de apartarnos del abusador y educarnos sobre las dinámicas de abuso emocional no es sinónimo de recuperación. Este descubrimiento representa tan sólo el inicio de la travesía de recuperación después del abuso narcisista.

Adquirir consciencia es el primer paso hacia un cambio genuino. Lo siguiente es poner manos a la obra.

¿Qué es el abuso narcisista?

El abuso narcisista tiene patrones clásicos e identificables de dinámicas conductuales que son casi idénticos independientemente del país, cultura, idioma, edad, raza, sexo o estado socioeconómico. Después de compartir historias,

muchas personas dicen: — ¡Es como si todos hubieran leído el mismo manual!

Hay dos etapas principales en el ciclo del abusador narcisista: Idealización y devaluación. A este ciclo también se le conoce como período intermitente de generosidad y rabia. No hay una linealidad entre estas etapas ya que frecuentemente se traslapan y repiten incesantemente como una forma de refuerzo intermitente. Te llevan a la cima y luego te lanzan al precipicio una y otra vez. Es esta la característica principal de un abusador narcisista.

Cuando alguien alimenta tus expectativas para después destrozarte, esto es clara señal de que estás frente a una persona manipuladora. Entre más pronto huyas de ella, mejor.

Durante la etapa de idealización el narcisista manipulador recurrirá al bombardeo de amor, que no es más que una incesante lluvia de atención superficial a través de acciones o palabras con el objetivo específico de seducir (no necesariamente en un contexto sexual) a su presa. La idealización tiene como fin hacernos sentir especiales. Son los pipos y cumplidos, los regalos, las citas de ensueño, la intensidad y frecuencia del contacto, las promesas de un futuro juntos, los sueños compartidos y, en algunos casos, sexo muy pronto y muy intenso. Hay abusadores que no recurren a la mayoría de estas tácticas y van directo a la cama con su presa para crear un profundo vínculo emocional a través de frecuentes e intensos encuentros sexuales. Hay otros que no se sienten atraídos al sexo en absoluto y utilizan más bien su inteligencia como arma. En relaciones interpersonales (no necesariamente íntimas o de pareja) la idealización se manifiesta como adulación y cumplidos superficiales e incluso a través de obsequios. Los manipuladores recurren también a la idealización cuando sienten que pierden el control sobre su presa como medida preventiva, asegurando ser ellos y no uno quienes descartan al final.

En relaciones donde el abusador planea mantener atrapada a su presa por un amplio período de tiempo, la etapa inicial de bombardeo de amor se prolongará mucho más. Cuando se trata de relaciones cortas o si el narcisista busca una fuente de suplemento pasajera, la atención y muestras de afecto desaparecerán en poco tiempo ya que el abusador sabe que no vale la pena invertir tanta energía en alguien que terminará descartando muy pronto. Jackson MacKenzie explica a detalle esta dinámica en su libro "Psychopath Free"¹ (*Libres del Psicópata*) y su teoría coincide a la perfección con todas las historias que he escuchado de otros sobrevivientes.

A pesar de que la idealización pudiera resultar placentera, su peligro radica en la facilidad con la que uno la percibe como algo genuino, mientras que para el abusador representa una táctica más de manipulación diseñada para atraparnos.

Es precisamente por esto que la gente cae en manos de abusadores.

La idealización eventualmente genera falsas esperanzas en aquellos que se encuentran con un abusador. Esta esperanza se manifiesta en pensamientos como: —Quisiera volver cuando las cosas estaban bien, antes de que . . . ocurriera. —Sé que en el fondo es una buena persona. —Confío en que puede cambiar y volver a comportarse como lo hacía al principio.

Un abusador sabe perfectamente que debe alternar entre idealización y devaluación de forma intermitente para que el juego siga en pie. La mayoría de nosotros no toleraríamos a una persona que actúa de formas nefastas todo el tiempo.

La devaluación ocurre cuando el narcisista manipulador hace sentir inútil a su presa. Esto puede darse a través de palabras o acciones. Los insultos disimulados, las bromas pesadas y comentarios sarcásticos esparcidos por doquier, las burlas explícitas, críticas o una crueldad despiadada.