

Narcisista encubierto y complaciente con la gente

Estructuras de un patrón de codependencia en evolución

por

Harald Kautz

1. Introducción

Lo bueno de la psicología clínica es que se asienta sobre grandes cantidades de datos. Los datos pueden estructurarse. Los elementos repetitivos pueden filtrarse y describirse como esenciales. Estos elementos esenciales pueden ser nombrados y puestos en relaciones causales. De este modo, la psicología clínica ha trazado un mapa de los trastornos de la personalidad y ha decidido dónde colocar su terminología para definir las "formas puras" de lo que en realidad es una realidad nebulosa, para luego volver a suavizar los conceptos asumiendo que existen espectros entre los estados con niveles intermedios de las formas puras definidas. En términos de previsibilidad, este sistema funciona bien. Con un diagnóstico dado, es fácil predecir qué más va mal en estos personajes desesperados y las formas en que otras personas se ven arrastradas a su miseria. Los conocidos arquetipos se aplican aquí con gran precisión, y nada ha cambiado desde que C.G. Jung los descubrió.

En este ensayo echaremos un vistazo a la codependencia entre narcisistas encubiertos y complacientes para ver si el análisis estructural y algunas percepciones subjetivas anecdóticas de los procesos de curación alcanzados individualmente pueden enriquecer los modelos utilizados en la psicología clínica.

En la actualidad, el trastorno narcisista de la personalidad se considera incurable. Particularmente en la última parte de este estudio, quiero mostrar que esto puede ser erróneo, que hay razones para la esperanza.

Pero este ensayo no se dirige sólo a los terapeutas, o a los pacientes que quieren entender su propia condición clínica. El narcisismo y las acciones de los codependientes que sirven a esta forma de personalidad es un problema sistémico. Las relaciones entre el jefe y el subordinado, el político y el ciudadano, el oficial y el soldado a menudo muestran rasgos característicos que pueden describirse y comprenderse utilizando el modelo puramente clínico de codependencia del narcisista y el complaciente. El modelo arquetípico de esta forma de relación es al menos tan dominante entre la gente como el mito del amor romántico lo es entre los adolescentes púberes.

Visto desde esta perspectiva, se podría decir: si conseguimos curar la forma más extrema, la codependencia entre narcisista y agradador de personas descrita en la práctica clínica, entonces todas las formas menos severas adscritas a este esquema pueden también entrar en curación. Esta esperanza sigue el principio del "centésimo mono"¹, que afirma que cuando 100 individuos de una especie han adquirido una nueva habilidad, ésta pasa a estar disponible para todo el colectivo como un comportamiento instintivo sin intercambio directo de experiencia. Aunque este mito ha sido desmentido en parte, y no hay pruebas del número 100, ni de una difusión instantánea no local de un nuevo comportamiento en los documentos originales, no se puede negar el poder inspirador de los arquetipos.

Por lo tanto, si sientes que estás afectado en tu vida por el complejo descrito a continuación, ya sea del lado del narcisista, o del lado del complaciente, me gustaría invitarte de todo corazón a convertirte en uno de estos primeros 100 monos.

¹ Emma: El Efecto Mono 100. No se trata de un individuo. En línea en <https://empsy.medium.com/the-100th-monkey-effect-b669d504e347> 7 de marzo de 2021. Elaine Myers: El centésimo mono revisitado. Volver a las fuentes originales pone una nueva luz sobre esta popular historia. En línea en <https://www.context.org/iclib/ic09/myers/> 7 de marzo de 2021.

2. La perspectiva de la psicología clínica

En la psicología clínica existen dos perspectivas completamente diferentes sobre el narcisismo:

1. La simple comprensión de la condición narcisista la describe como un patrón de comportamiento tóxico, mientras que a las personas que sufren este comportamiento se les dice que simplemente se mantengan a salvo de él. Las víctimas no están incluidas ni en el diagnóstico ni en el tratamiento.
2. En una comprensión más holística, los psicólogos reconocen que las víctimas de los narcisistas también muestran un comportamiento arquetípico. Mientras que otras personas que no muestran este tipo de comportamiento arquetípico nunca serían víctimas de un narcisista.

En este trabajo me referiré exclusivamente a la comprensión avanzada del trastorno, asumiendo la típica "víctima" como autorresponsable y considerando estas relaciones como codependencias voluntarias.

Para ilustrar los hallazgos de la psicología clínica, inventaré un caso diseñado para mostrar la mayoría de los arquetipos y patrones de comportamiento descritos en el enfoque clínico.

Los atributos arquetípicos del narcisista estarán en negrita, los atributos arquetípicos del codependiente que complace a la gente estarán en cursiva, los detalles aleatorios no estarán resaltados. Permítanme invitarles a entrar en el mundo de John y Cynthia.

John es un científico **muy dotado** y **subestimado** que se toma muchas **molestias** para publicar sus artículos científicos. Es un **perfeccionista**. Su investigación parece bastante prometedora. Los problemas a los que se ha enfrentado durante su carrera son que fue acosado en la universidad porque sus profesores temían ser marginados por sus cualidades; los estudiantes con los que teóricamente podría haber cooperado también se sentían inferiores a su lado y por eso no les gustaba compartir proyectos. Quizá las cosas hubieran sido diferentes si hubiera habido aplicaciones prácticas de su investigación, pero **es más bien autorreferente en su planteamiento teórico**, coherente en sí mismo, pero no tan relacionado con el trabajo de otros. Simplemente lo ve como algo revolucionario.

Cynthia trabaja en una editorial. *Vive para su trabajo y, a menudo, para el trabajo de los demás, al que se ofrece como voluntaria cuando los turnos se alargan y los compañeros tienen que irse a casa a cuidar de sus familias. Como está sobrecargada con los problemas de toda esa gente, no tiene ni mucha energía ni suficiente tiempo para ocuparse de sí misma y de su casa, que regularmente se convierte en un caos. Pero el caos que la rodea no importa, porque incluso cuando está en casa, está ocupada -en su mente- ayudando a los demás. Trabaja el doble que sus compañeros, pero cuando se trata de su promoción, la empresa prefiere mantenerla en el papel de trabajadora, lo que le parece bien, porque en el fondo no quiere quedar expuesta como la encargada de tomar las decisiones. Nunca dirigirá a los demás y podría ser considerada responsable de sus fracasos.*

Algo encaja entre John y Cynthia. Se comprenden mutuamente en el "drama del niño superdotado", ya que ambos están muy dotados pero no se les reconoce en consecuencia. A Cynthia le fascina la agudeza mental de John y **su autodisciplina** en el trabajo, a John le fascina la fuerte posición e influencia que tiene Cynthia en su empresa, incluso sin ocupar un puesto directivo superior, sólo por el hecho de que *la calidad de su trabajo y su espíritu brillan*. Conectan desde el primer día, pasando toda la primera noche en el balcón de él discutiendo sobre el mundo. Se hace demasiado tarde para que ella se vaya a casa, así que acepta el sofá para la primera noche, el lado izquierdo de su cama la segunda, y cuando en la tercera noche él dice que cree que les haría bien a los dos tener sexo. *Ella se siente atraída por él, ya que en los días anteriores la ha colmado de cumplidos.*

Su sexo es bastante acrobático, sexualmente satisfactorio. Cynthia tarda en darse cuenta de que algo va mal, que el acto carece de intimidad. **Pero él la abrumba con sus cumplidos, las flores y más sexo, satisfaciendo sus propias necesidades hipersexuales.**

Además de que ***la relación se desarrolla rápidamente***, y de que él se muda a la casa de al lado después de 3 semanas, empiezan a tramar cómo Cynthia podría impulsar su carrera científica lanzando su trabajo en la editorial para la que trabaja.

Después de que los dos pisos estén conectados por una nueva puerta, la **mayor parte de la vida tiene lugar en el lado de él.** Sin embargo, no es ella y su vida la que se mezcla, **él la invita a una copia exacta del piso en el que había vivido antes.**

John y Cynthia son ***muy felices durante un año.*** Ella se adapta a sus necesidades, hábitos y rutinas. Su obra resulta ser un bestseller, publicado por la editorial para la que ella trabaja.

Entonces las cosas empiezan a volverse tóxicas poco a poco.

John se molesta porque Cynthia... es católica. Dice que nunca habría salido con ella si lo hubiera sabido antes.

A **John le empiezan a caer mal los colegas de Cynthia** porque todos están obsesionados con los negocios y el dinero y no saben apreciar el contenido de su libro. Cuando vienen de visita, él se muestra malhumorado; cuando ella les hace una visita, **le dice que no pierda el tiempo con esos locos.**

John dice que nunca quiso estar con alguien que tiene una carrera en una estructura corporativa, y que nunca se habrían convertido en pareja si hubiera sabido antes lo que ese trabajo significaba para ella.

Cynthia se identifica mucho con sus colegas y la desvalorización expresada por John le duele como si fuera dirigida contra ella misma. La ***única salida es distanciarse de sus colegas***, como él le ha pedido. Al igual que dejó de ver la misa dominical transmitida desde el Vaticano y se distanció de sus padres. ***Cuando se trata de "¿él o ellos?" la decisión es fácil, porque por supuesto se pone del lado de su amor.*** Pero al mismo tiempo, ***su sensación de que ese aspecto de la intimidad que falta en su relación se hace más fuerte***, y se da cuenta de que toparse al azar con el aprendiz de la fotocopidora le parece más íntimo que tener sexo con John. Simplemente íntimo. No sexual. Como si hubiera un campo, una tensión entre sus cuerpos que no existe con John. Se lo guarda para sí misma porque no quiere herir sus sentimientos.

Pero un día John empieza a hacer comentarios cuestionando su autoestima en la cama, por qué no para de moverse y hablar como si fuera la chica más sexy de la ciudad, y que él ha tenido mejor sexo en su vida. Y que podría satisfacerla oralmente si se afeitara, pero no con su pelo entre los dientes. Ella se come estos peyorativos por dentro unas cuantas veces, pero no puede evitarlo, ***está dolida y la ira aumenta.*** Un día le cuenta a John su encuentro con el aprendiz de la fotocopidora, explicándole con rabia que siente más intimidad con un compañero de trabajo cualquiera que con él.

Ese es el día en que las cosas cambian. "Entonces hazlo con tu puta aprendiz", le grita John. En respuesta, **John se aparta del sexo,** actuando como si ella le hubiera engañado. Primero, simplemente no le apetece tener sexo, luego se asusta porque ella se revuelve mientras duerme y le despierta, después son las bragas que se olvida de poner en la ropa sucia, los platos que no se lavan bien después del desayuno, las manchas de grasa que enturbian el reflejo de la luz en la superficie de la cocina después de limpiarla. **Su imperfección le vuelve loco, su falta de atención, que su mente esté siempre en otra parte.** Entonces le pide que se mude a su propio piso porque necesita su desorden a su alrededor como un espejo para entender lo enferma que está. "No sirve de nada que intentes mantener mi orden", le dice, "tienes que encontrar el tuyo propio".

Intenta hacer todo bien para evitar sus rabietas. Y, por supuesto, porque **siempre hay algo en lo que él dice.** Pero ***no consigue satisfacer sus exigencias.*** Su piso sigue siendo un desastre, y él nunca pasa tiempo en él, no se siente cómodo allí. Ella intenta compensar con una cocina elaborada por la noche, pero a menudo llega tarde, y si la cena no está lista antes de las 8 de la tarde, él se limita a comer algo para sí mismo en paz, para "no sufrir una noche de

insomnio por comer demasiado tarde", como dice él. Cocinar se siente como la última expresión posible de su amor.

La ira de John suele descargarse en las horas de la mañana, las mismas en las que Cynthia está emocionalmente abierta y es más vulnerable. Si no hay nada sensato de lo que quejarse, o bien se trata de algo del pasado que se está reviviendo o de algo que él esperaba que ella hubiera hecho pero que no ha cumplido.

Lo único que parece funcionar es la colaboración con respecto a sus libros. Su posición en la empresa depende ahora totalmente de que él sea el autor más vendido, su éxito depende de que ella consiga que la empresa publique su última obra con la mejor calidad posible. Y el mundo necesita conocer sus ecuaciones. Un día, los problemas más graves de la humanidad se resolverán con estas ecuaciones, y no hay -absolutamente- ninguna manera de arriesgarse a destruir lo que han construido juntos. ***Esta burbuja de acción compartida se convierte en una especie de hijo amado en torno al cual gira todo.***

John y Cynthia se aíslan. Cuando ella intenta reunirse con colegas en privado, él se pone celoso. Está completamente preocupado por su investigación y nunca sale. Hace berrinches por las mañanas, **la desvaloriza por las mismas cualidades que tanto le gustaban en el primer año y le dice lo desordenada y enferma que está.** Le dice que la editorial se está aprovechando de su trastorno bipolar para exprimirle la última fuerza vital de esta interminable fase maníaca que ella llama su vida. Esto le está pasando factura. Se siente miserable, necesita ayuda, necesita curarse. En el trabajo parece estar deprimida, ya no es la fuente de fuerza burbujeante que solía ser.

La gente del trabajo empieza a sospechar que su relación es tóxica. Pero este mensaje no le llega a ella. Hace tiempo que se ha separado de sus colegas, sus pensamientos ya no tienen ningún valor, a diferencia de la misión que tiene de promover el trabajo de John. Ahora hay un nombre para su problema, es su trastorno bipolar, y ahora no hay otro camino que resolver este problema. **Cada vez que es demasiado para ella, John le ofrece una paja.** Así: "Si consigues curarte de tu trastorno bipolar, te acogeré de nuevo en mi cama". Y, efectivamente, es bueno para ayudarla con su enfermedad. Dedicado, profesional. Ella está mejorando. Ha sido increíble ayudándola a curarse. Ella está ganando la guerra contra su condición clínica, logró equilibrar su fuerza. El día en que su psicólogo, que ha estado controlando sus progresos, cierra su tratamiento, se cuele en el baño y se afeita el vello púbico como sorpresa para John. Le pica, pero lleva su desnudez como un regalo. "Por qué te has afeitado, no me importa", fue la respuesta de él cuando ella abrió el albornoz, y "sí, pareces menos bipolar, pero en cuanto a lo del sexo, mi corazón sigue diciendo que no". La siguiente vez que las cosas se ponen críticas, él redobla la apuesta y saca el tema del matrimonio. Ella encarga unos anillos, sólo para descubrir más tarde que él canceló el pedido a sus espaldas porque nunca se casaría con ella en su estado actual, y comprar anillos gratis sería un despilfarro de dinero que ninguno de los dos podría permitirse en ese momento, ya que ella está empleada en un puesto inferior y no gana tanto dinero.

Un día, Cynthia no puede seguir dando explicaciones. Se ha visto envuelta en una relación tóxica y tiene que enfrentarse a ella. Ha llegado el momento de enfrentarse a John por su comportamiento. **Cada vez que ella intenta explicarle lo que siente, él estalla en una ensalada de palabras tan compleja y transversal que ella no puede seguir, sólo para enfrentarse al final con una pregunta que exige una respuesta de ella que es admitir la derrota o mentir.** Otros días, ella cree que ha dejado claro su punto de vista, porque él finalmente baja la voz hacia el final de sus discusiones, sólo para descubrir que las cosas que le acusa en voz baja suenan exactamente como lo que debería reconocer y decirse a sí mismo.

Ella deja de desearlo, y lo relaciona con su lucha diaria por tratar de manejar su propia hipersexualidad insatisfecha que finalmente tiene éxito.

La cosa empeora. **La provoca con peyorativos durante días hasta que ella estalla, enloquece, sólo para que él la acuse de atacarlo al momento siguiente, arrastrando**

sus acusaciones y afirmaciones de que ella es una perseguidora y él la víctima durante días. O le dice que la despedirá cuando retire sus libros, y que se verá obligado a hacerlo porque ella -realmente- no valora su trabajo. *Y aún así, ella se las arregla para culparse a sí misma, porque había algo de verdad en eso,* ella estaba totalmente centrada en publicitar su trabajo, olvidándose de valorarlo en sus conversaciones privadas diarias.

Cynthia empieza a pensar en una separación. Cuando ella lo menciona, la situación se agrava. **John la empuja físicamente, una y otra vez, gritando "¡pégame, pégame, me odias igual!". Ella se aparta, sin palabras. Poco después, él le dice lo mucho que la quiere, si realmente quiere dejarlo todo y lo importante que es su misión para el mundo. Como ella no reacciona, él se retira, ofendido e inseguro.** Sigue el silencio durante días, y luego un nuevo acercamiento. Los pensamientos de separación parecen haber cambiado algo. Se hablan con familiaridad. John le pide que pase la noche con él, pero el mero hecho de decirlo le excita tanto que "la desea de inmediato". Cynthia consigue confiar en él, para ella es el fin de una sequía de tres años. Pasan dos días en un frenesí amoroso, está dolorido ahí abajo, él le pide un tiempo para curarse, lo que significa que ella sólo se acerca una vez más por la noche para darle las buenas noches. Sin motivo aparente, la conversación se convierte en una crítica mordaz por parte de él. John dice que la gente de la editorial se apoya en él, y eso sólo puede ser porque Cynthia habla mal de él. Cynthia recuerda exactamente lo contrario, que siempre le ha defendido y ha asegurado a sus compañeros que sus problemas domésticos, que sí han dejado alguna pena visible en su rostro, estaban en vías de curarse. La corta, y cuando ella se pone más fuerte, intenta callarla con la mano en la boca. Esta vez se acaba con el autocontrol, la ira, por lo demás bien controlada, se desborda y ella intercepta su mano, le araña la muñeca y lo lleva enérgicamente a una distancia física.

"Mira, ¿ves los moratones de mi brazo?", le pregunta él, dolido. Esa noche se separan en una pelea.

A la mañana siguiente, sus colegas la reciben con silencio y miradas distantes. Han recibido correos electrónicos de John en los que revela que está siendo maltratado físicamente por su mujer, y ha adjuntado fotos de los moratones de su brazo como prueba. Cualquier otra persona hace tiempo que se habría separado de ella, escribe. Para subrayar lo que se ha dicho y mostrado, también menciona las relaciones anteriores de ella: Todas sus ex parejas la odiarían hasta el día de hoy y sería importante que reconociera al maltratador que lleva dentro y lo hiciera sanar.

Este es el punto en el que la relación se rompe. El narcisista suele encontrar una nueva "víctima" con bastante rapidez, mientras que el seductor de personas suele tardar más en recuperarse y reunir el valor necesario para iniciar una nueva aventura. Las fuentes profesionales dicen que se necesita una media de tres años. Pero al final, la mayoría de las parejas simplemente entran en otro ciclo de la misma pesadilla con nuevas parejas.

Tal y como he contado la historia, parece que no hay solución, ni cura, ni esperanza.

2.1 El enfoque diagnóstico en la psicología clínica

La mayoría de los documentos dicen que el narcisismo no es realmente curable. Todo lo que hacen es catalogar el comportamiento típico².

1. Una gran sensibilidad a las críticas

² Uno Dabiero: Cuida tu espalda, 15 señales de que estás trabajando con un narcisista encubierto. En línea en <https://fairygodboss.com/articles/covert-narcissist> en línea el 7 de marzo de 2021.

Toda la personalidad de los narcisistas encubiertos se construye en torno a su increíblemente elevado sentido del yo. Son increíblemente sensibles a cualquier persona que cuestione o desmorone esa construcción, y pueden reaccionar de forma volátil a las críticas o a cualquier forma de retroalimentación.

2. Sentimientos de inadecuación

Los narcisistas encubiertos tienden a oscilar entre los delirios de grandeza y la preocupación por no coincidir con la imagen de sí mismos que tienen en su cabeza. Están obsesionados con su éxito y son increíblemente quisquillosos a la hora de asegurarse de ser siempre la mejor y más bella versión de sí mismos. Esto puede hacer que sean hipercríticos consigo mismos y fomentar sentimientos extremos de inadecuación.

3. Una tendencia a menospreciarse a sí mismos

Como resultado de la inseguridad descrita anteriormente, los narcisistas encubiertos pueden menospreciarse a sí mismos con bastante frecuencia. Son especialmente propensos a hacerlo cuando están cerca de un público hospitalario que les reconfirma sus sentimientos elevados de sí mismos.

4. Tendencia a guardar rencor

Los narcisistas son el centro de sus propios mundos autoimportantes. Como resultado, tienden a tomarse las transgresiones percibidas de forma increíblemente personal y se aferran a los sentimientos negativos. Pueden actuar sobre estos rencores con agresión pasiva para hacer que el otro "pague" por lo que ha hecho.

5. Agresión pasiva

Hablando de la agresión pasiva, los narcisistas encubiertos a menudo no son francos en su deseo de controlar y dominar a los demás. En lugar de ser tradicionalmente agresivos como los que demuestran un comportamiento psicopático, tienden a ser agresivos pasivos - comentarios mordaces, chismes y pequeños desprecios "entre bastidores" tienden a ser comunes.

6. Envidia

Los narcisistas deben ser los mejores en todas las esferas de la vida. Si no lo son, se sienten increíblemente incómodos. Su envidia está muy arraigada y a veces puede dar lugar a comportamientos externos, como comentarios mordaces o comportamientos agresivos pasivos.

7. Empatía" interesada o intentos de conexión

Los narcisistas tienen dificultades con la empatía, a menos que esa empatía sirva para sus objetivos finales. Pueden hacer intentos poco convincentes de aparecer como el compañero de equipo que apoya o el hombro en el que llorar cuando es políticamente inteligente hacerlo, o utilizar su carisma superficial para atraer a los demás con el fin de crear influencia y salir adelante.

8. La "humildad" interesada

Los narcisistas son de los que presumen con humildad. Pueden mostrarse humildes para recibir cumplidos o para asegurarse oportunidades; todo forma parte de su estrategia de ser simpáticos y agradables para obtener una ventaja sobre la competencia.

9. Timidez o comportamiento retraído

A diferencia de los narcisistas tradicionales, los narcisistas encubiertos tienden a ser retraídos o un poco tímidos. Tienen un frágil sentido del yo que les preocupa presentar o potencialmente fracturar en la esfera pública, por lo que pueden mantener una distancia, evitar los eventos sociales y mantener las interacciones cortantes y de nivel superficial.

10. Pensamientos grandiosos

Los narcisistas se sienten especiales y a un nivel superior al del resto de la población. Son de los que dicen que saben que "han nacido para la grandeza" o que "logran sus objetivos por cualquier medio". Pueden expresar que se sienten "especiales" y que "no pueden relacionarse" con los demás.

11. Procrastinación o falta de consideración

Los narcisistas están tan seguros de sus habilidades y talentos que pueden procrastinar o no prestar atención a las tareas, pensando que podrán marcar esa casilla sin esfuerzo en el momento que les convenga, sin importar lo corto que sea el plazo. Un narcisista encubierto puede ser bueno para inventar excusas para su falta de atención o su tendencia a terminar las cosas cinco minutos antes de la fecha de entrega, pero está advertido: Piensan que muchas tareas no son dignas de sus habilidades.

12. Autoimportancia pasiva

Los narcisistas encubiertos pueden hacer comentarios sutiles sobre su extrema importancia para su tarea, equipo o empresa. Pueden creer que una tarea nunca podría completarse sin su experiencia o que sostienen a un equipo en su espalda. Pueden decirlo en broma o con intensa seriedad, pero en cualquier caso, es una expresión de su sentido narcisista del yo.

13. Exageración sobre sus capacidades o su impacto

Los narcisistas tienen delirios de grandeza. En ocasiones pueden exagerar sobre sus propios talentos, habilidades o impactos de una manera que no se ajusta a la realidad de una situación. Así es como se sienten realmente: En otro plano de la realidad.

14. Conducta manipuladora o de gaslighting

Los narcisistas necesitan sentirse superiores a las personas que les rodean y necesitan sentir que tienen éxito. Por ello, no les cuesta manipular a amigos, familiares y compañeros de trabajo para conseguir sus fines. Los narcisistas son del tipo de los que mienten o dan gas (convencen de que están enfermos y necesitan ayuda) a los demás para reírse, para manipular a los demás con algunas de las tácticas mencionadas anteriormente o para tirar incluso las relaciones bien establecidas bajo el autobús para salirse con la suya.

15. Dificultad para ser flexible o salirse del guión

Al igual que los narcisistas tienen una visión perfecta de sí mismos en su cabeza, también tienen visiones estrictas de las situaciones y sus resultados esperados. Son perfeccionistas que están seguros de que todo sucederá como se pensaba porque ellos mismos, los actores, son *perfectos*. Como resultado, a los narcisistas les cuesta improvisar o adaptarse a las situaciones cambiantes. Tienden a ser rígidos y se ponen nerviosos cuando los planes cambian, desde algo tan pequeño como que una conversación vaya en la dirección equivocada hasta que los planes de viaje cambien.

De otras fuentes me gustaría añadir:

16. Derecho ³

Los narcisistas encubiertos son simplemente demasiado buenos para trabajos para los que se sienten sobrecualificados. En todo lo que está por debajo de su nivel, se dejan servir por quienes les rodean con total naturalidad.

Y en cuanto a los típicos trucos retóricos y patrones de comportamiento

17. Falsificación del futuro ⁴

Cuando un narcisista encubierto siente que está perdiendo el control de una situación de comunicación, le gusta tomar prestado el futuro. Hace una promesa o da una esperanza que se va a cumplir en el futuro, para tener algo que arrojar al equilibrio emocional de su contraparte. Cuando llega el momento de cumplir las promesas hechas, simplemente cambia el marco de referencia y cambia la antigua esperanza por una nueva.

³ Dr. Ramani Durvasula: Entendiendo el derecho del narcisista (30 DÍAS DE NARCISISMO) en línea en https://www.youtube.com/watch?v=L3IT2tXS_qo&t=297s el 7 de marzo de 2021.

⁴ Dr. Ramani Durvasula: ¿Qué es la "falsificación del futuro"? (Glosario de relaciones narcisistas) en línea en <https://www.youtube.com/watch?v=BBMaZLBKNko> 7 de marzo de 2021.

18. Bombardeo de amor ⁵

En las primeras etapas de las relaciones, los narcisistas encubiertos tienden a colmar a sus contrapartes de cumplidos, regalos y declaraciones de amor, ensalzando sus cualidades por encima de las masas. En cierto modo, esto refleja su propia necesidad de reconocimiento: muestran lo que es su relación. Es como una inversión en un futuro en el que quieren ver reflejada la misma calidad.

19. Locos por la vida ⁶

Cuando el narcisista encubierto siente que está perdiendo el control de una situación de comunicación, puede decir cosas que están diseñadas únicamente para molestar a su contraparte, para enfrentarla mentalmente o simplemente para confundirla. El nivel más alto de esta táctica se llama "ensalada de palabras"⁷.

20. Cambio de culpas ⁸

Especialmente cuando se trata de llamar a un narcisista en algo que hizo mal, o que era perjudicial para los demás, que no va a tomar fácilmente. Siempre encontrarán una manera de remodelar la narrativa de una manera, que su víctima es el culpable, y si esto no es posible, van a introducir un tema secundario donde esto funciona a su favor.

De hecho, existe un enfoque clínico para curar el narcisismo encubierto de raíz. El enfoque más prometedor es el de Richard Grannon⁹. Afirma que la razón del comportamiento narcisista encubierto es la destrucción total del ego durante la infancia del narcisista, lo que le sitúa en un estado de identificación con una ensoñación. Si el entorno es demasiado tóxico y no hay un patrón sensato de recompensas y castigos con un espacio que permita la libre elección para formar un ego que funcione, el niño maltratado se queda atrapado en una identificación total con su superego, mientras que el propio ego no se desarrolla en absoluto. Con estos niños no hay diálogo interior, no hay negociación entre lo que quieren hacer y lo que deben hacer. Sólo hay una cosa que hacer, lo que es correcto, sea lo que sea. Esta identificación con el superego es lo que les hace tan críticos, lo que les lleva a vivir esta vida perfecta, sostenida por una autodisciplina total. Por eso, todo se basa en el control, no en la creatividad. Esta estructura es identificada por Grannon¹⁰ como una forma de TEPT y tratada en consecuencia. Sin embargo, esto es sólo un éxito hipotético, porque primero el narcisista tiene que reconocer que algo está mal, lo que casi nunca sucede. Por lo tanto, la mayoría de los enfoques clínicos se centran en ayudar al codependiente a lidiar con el narcisista, ya sea dentro de una relación en curso o en la salida.

Ellos recomiendan¹¹ :

1. Determine con qué tipo está tratando. Los narcisistas vulnerables no se sienten particularmente bien con ellos mismos en el fondo. A diferencia de los narcisistas grandiosos, son menos "abiertos" con sus emociones, por lo que es posible que no te des

⁵ Dr. Ramani Durvasula: ¿Qué es el "bombardeo de amor"? (Glosario de relaciones narcisistas) en línea en <https://www.youtube.com/watch?v=WhILcuoVhgE> 7 de marzo de 2021.

⁶ Richard Grannon: Narcisistas encubiertos arma de comunicación secreta que utilizan para ABUSAR en línea en <https://www.youtube.com/watch?v=q6vlnfdo5jI> 7 de marzo de 2021.

⁷ Richard Grannon: "Covert Salad" - cómo los narcisistas encubiertos utilizan la ensalada de palabras como táctica en línea en <https://www.youtube.com/watch?v=0LRoCmWWsG4> Marzo 2021.

⁸ Dra. Rhoberta Shaleron: Blame Shifting: Cómo contrarrestar esta forma de hacer locuras que los narcisistas tratan de ganar. En línea en https://www.youtube.com/watch?v=zp5cxd_CGXA 7 de marzo de 2021.

⁹ Richard Grannon: El codependiente como imagen de espejo del narcisista. En línea en <https://www.youtube.com/watch?v=prpyYrQuszo&t=61s> 7 de marzo de 2021.

¹⁰ Richard Grannon: ¿La CURA del Narcisismo? Mi (posible) método; 5 puntos (curar a un narcisista). En línea en <https://www.youtube.com/watch?v=cGJblcKsBPg&t=1698s> 7 de marzo de 2021.

¹¹ Susan Krauss Whitbourne Ph.D.: 8 maneras de manejar a un narcisista. Cómo mantener tus propias emociones bajo control cuando tratas con personas difíciles. En línea en <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201408/8-ways-handle-narcissist> 7 de marzo de 2021.

cuenta de que te están socavando o estorbando. Si estás tratando de hacer un buen uso de las personas de tu familia o de tu equipo de trabajo, el narcisista grandioso puede ser tu mejor aliado, siempre y cuando consigas que esa persona se sume a los objetivos generales del grupo.

2. Reconozca su molestia. Como se ha señalado anteriormente, los narcisistas pueden ser antagonistas y meterse en su piel. Si estás tratando de hacer algo y una persona siempre te interrumpe o trata de hacerse notar, reconocer de dónde viene tu frustración puede darte la fuerza que necesitas para ponerle fin.
3. Apreciar de dónde proviene el comportamiento. Los narcisistas vulnerables necesitan sentirse mejor consigo mismos, por lo que pueden llegar a ser taimados y socavados. Es posible que cuestionen tu autoridad sólo para hacer travesuras. Una vez que reconozcas que provienen de un lugar de inseguridad, puedes proporcionarles la seguridad suficiente para que se calmen y se concentren en lo que hay que hacer. Si les tranquilizas demasiado, avivarás sus llamas egocéntricas, pero la cantidad adecuada les permitirá calmarse y ponerse a trabajar.
4. Evaluar el contexto. El narcisismo no es un rasgo de personalidad de todo o nada. Algunas situaciones pueden provocar las inseguridades de una persona más que otras. Digamos que una mujer fue rechazada para un ascenso que deseaba mucho, y ahora debe seguir trabajando con la persona que obtuvo el trabajo. Su inseguridad sólo empeorará con el tiempo, llevándola a volverse defensivamente narcisista, vengativa y rencorosa. Si conoces a una persona así, es importante recordar que la *situación* ayudó a crear el monstruo con el que ahora debes interactuar.
5. Mantenga una perspectiva positiva. Si estás tratando con narcisistas que obtienen placer de ver a otros sufrir, entonces ver el dolor que causan sólo los incitará a tener un comportamiento más agresivo. No te muestres irritado, aunque te sientas molesto, y eventualmente ese comportamiento disminuirá en frecuencia. Además, si tienes en cuenta los consejos anteriores, podrás ayudar a suavizar la situación para que las cosas mejoren.
6. No te dejes desviar. Es fácil perder tu propio sentido de propósito o metas cuando un narcisista trata de ocupar el centro del escenario. No es necesario que atiendas a todo lo que esta persona dice o hace, por mucho que reclame tu atención. Encuentra el equilibrio entre avanzar en la dirección que quieres seguir y aliviar las ansiedades e inseguridades del narcisista vulnerable. Si se trata de un tipo de narcisista grandioso, es posible que quieras reconocer sus sentimientos pero seguir adelante de cualquier manera.
7. Mantén tu sentido del humor. Llamar la atención de un narcisista puede significar que ignores a la persona, pero también puede significar que te enfrentes a ese farol con una risa al menos de vez en cuando. Sin ser cruel, puedes señalar lo inapropiado del comportamiento egocéntrico de la persona con una sonrisa o una broma. Esto sería particularmente apropiado para el tipo de narcisista grandioso, que probablemente lo encontrará entretenido y posiblemente instructivo.
8. Reconozca que la persona puede necesitar ayuda. Dado que algunos narcisistas tienen realmente una baja autoestima y profundos sentimientos de inadecuación, es importante reconocer cuándo pueden beneficiarse de una intervención profesional. A pesar de la creencia de que la personalidad es inmutable, la investigación psicoterapéutica muestra que las personas pueden cambiar incluso comportamientos de larga data. Reforzar la autoestima del individuo puede no ser algo que pueda abordar por sí mismo, pero es algo en lo que puede trabajar con ayuda externa.

Cuando se trata de clasificar al típico codependiente, la psicología clínica situaría a Cynthia en algún lugar del extremo inferior del espectro autista, lo suficientemente alto como para perderse en mundos conceptuales desconectados de la realidad actual y de la corriente principal, pero no demasiado arriba en ese espectro porque todavía es capaz de enfrentarse a la interacción social. Se le diagnosticaría definitivamente como bipolar, y su hipersexualidad sería parte de esa condición.

Un nivel crónicamente bajo de serotonina podría ser citado como la razón de su condición, explicando tanto la posición en el espectro del autismo como el trastorno bipolar incluyendo su hipersexualidad.

Entretanto, el término "agradador de personas" se ha establecido como un trastorno de la personalidad por derecho propio, con su propia lista de síntomas¹²:

1. Pretendes estar de acuerdo con todos, aunque no estés de acuerdo con ellos.
Por lo general, escuchar amablemente las opiniones de los demás, incluso si no estás de acuerdo con ellas, es simplemente una buena etiqueta social. Sin embargo, cuando esa escucha cortés se convierte en fingir que se está de acuerdo con la opinión de alguien aunque se esté en desacuerdo, es una señal de que se está adoptando un comportamiento de complacencia con la gente que hace que se dejen de lado los propios pensamientos y sentimientos, en detrimento de uno mismo.
2. Te sientes responsable de la felicidad de los demás.
Aunque es importante reconocer que tu propio comportamiento afecta a la felicidad de los demás, creer que tienes el poder de hacer feliz a otra persona es problemático. Los complacientes suelen tener dificultades para reconocer este hecho y, por tanto, actúan con la creencia errónea de que pueden hacer felices a los demás con sus propias acciones.
3. Siempre te estás disculpando.
Obviamente, debes disculparte cuando realmente lo necesites por haber cometido un error, por herir los sentimientos de otra persona o cuando esté justificado. Sin embargo, si te encuentras disculpándote excesivamente cuando no está justificado, tus frecuentes disculpas pueden indicar que eres una persona que complace a la gente.
4. Decir que no es un ejercicio raro y extremadamente difícil.
Ser servicial, tanto en la vida personal como en la profesional, es valioso y apreciado. Sin embargo, si vas demasiado lejos y dices que sí a todo lo que te piden los demás, corres el riesgo de sobrecargarte (y de comprometer tu capacidad para cumplir) y es una clara señal de que te gusta complacer a la gente.
5. Te conviertes en un reflejo de la gente que te rodea.
Aunque el viejo adagio de que somos la media de las cinco personas con las que pasamos la mayor parte del tiempo puede ser cierto, el hecho de que te encuentres en constante transformación para adaptarte a los comportamientos, las personalidades y las expectativas de los demás puede ser una señal de que eres una persona complaciente. Por ejemplo, un estudio realizado en 2012 en la Universidad Case Western Reserve descubrió que las personas que complacen a los demás comen más si creen que eso hará felices a los demás.
6. Tu autoestima está ligada a los elogios de los demás.
Si bien es natural disfrutar de los elogios, los complacientes van un paso más allá y dependen de la validación externa para sentirse bien con ellos mismos. Si te das cuenta de que dependes de la validación de los demás para sentirte bien contigo mismo, es posible que seas un complaciente.
7. Eres excesivamente conflictivo.
Afortunadamente, son pocas las personas que buscan activamente iniciar peleas sólo porque sí. Sin embargo, los que agradan a la gente van un paso más allá y llegan a extremos para evitar el conflicto a toda costa. Esto puede comprometer su capacidad para defender las cosas, los problemas y las personas que les importan. Si muestras este comportamiento, es probable que seas un complaciente.
8. Te cuesta darte el crédito que mereces.

¹² Loreley Yang: 10 señales de que te gusta agradar a la gente - y qué hacer al respecto. En línea en <https://fairygodboss.com/career-topics/people-pleaser> 7 de marzo de 2021.

Si bien la humildad es una virtud, ir demasiado lejos negándose a aceptar el crédito que uno merece por su propio trabajo es un problema. Si sufres de esto, es probable que seas una persona que complace a la gente.

9. Luchas por valorarte a ti mismo tanto como a los demás.
Aunque es importante tener en cuenta el bienestar de los demás, también es importante valorarse a uno mismo. Esto significa tomarse el tiempo necesario para restablecerse y recargarse, perseguir sus propios intereses, atender sus propias necesidades y, en general, velar por su propio bienestar. Si hacer estas cosas es una lucha constante para ti, puede que seas una persona que complace a la gente.
10. Te vuelves emocionalmente dependiente y/o codependiente en las relaciones y amistades.
Si bien es natural y saludable confiar en nuestros amigos y parejas románticas para que nos apoyen, ir demasiado lejos y depender de los demás para satisfacer nuestras necesidades emocionales no es saludable. Este tipo de comportamiento es una señal más de que se trata de una persona que complace a los demás.

2.2 El análisis estructural en la terminología de la psicología clínica

Se puede leer un patrón a partir de los datos dados. Esto se aplica tanto al narcisista encubierto como al complaciente. Al construir el siguiente esquema, nos preguntaremos como "suma de comprobación" si los dos trastornos de la personalidad encajan sin problemas como patrones de codependencia.

En primer lugar, consideremos la crianza del narcisista. Según Grannon, la presión de la devaluación en el hogar paterno es tan grande que no puede desarrollarse un ego sano. En su lugar, el superego asume la función del ego. Lo que también sabemos sobre el desarrollo de la personalidad es que cada persona, como personalidad primaria, interioriza el patrón de comportamiento que adaptó en la infancia como estrategia de supervivencia y, como personalidad secundaria, puede adoptar copias de los patrones de comportamiento de sus cuidadores. El papel primario aprendido del narcisista es el de complacer a la gente, ya que el niño maltratado no tiene más remedio que satisfacer las necesidades de sus torturadores lo mejor que pueda. También llevará en su interior el potencial de perseguidor que ha aprendido de sus cuidadores a través de la observación. En el Narcisista maligno esta estructura se aplica conscientemente. Los narcisistas encubiertos a menudo han tomado la decisión de no parecerse nunca a sus padres y, por lo tanto, son incapaces de reconocer los impulsos malignos como propios; estos impulsos no pueden conciliarse con los altos estándares que se imponen a sí mismos. Esto conduce a una estructura de personalidad muy clara:

Narcisista encubierto = Complaciente de la gente + niño vulnerable + ~~Perpetrador~~ + superego + ego.

Esta estructura tiene una capacidad limitada de diálogo interno. No hay equilibrio entre las preguntas "¿qué quiero?" y "¿qué es lo correcto?". Si hay un diálogo interno, es la duda inflamada por el contraste entre el superyó y el perseguidor reprimido, que sólo puede satisfacerse cuando el complaciente entra en acción y hace algo bueno, o el perseguidor se ventila como revolucionario contra una autoridad malévolamente en el exterior.

En los encuentros con desconocidos, al principio predomina la distancia; el "people pleaser" aprendido desempeña un papel de servidor en las primeras fases de las relaciones. Estas fases se describen como bombardeo de amor.

En ausencia de un diálogo interior, el superyó se encuentra en una posición de control absoluto. Si este control se refiere a la propia vida, vemos un alto grado de autodisciplina, pero externamente el superyó se muestra en el impulso de juzgar y condenar, y si los demás no hacen "lo correcto", se muestra en el narcisista queriendo controlarlos para su propia protección o un bien superior. Los otros asumen aquí el papel del ego ausente.

Esto último lleva a una contradicción interna. Ejercer el control está en la misma longitud de onda que el perseguidor experimentó en la infancia. Si este control se produce de forma consensuada con una "víctima", esto no es un problema, que puede madurar en valiosas cualidades de liderazgo o en prácticas sadomasoquistas. Sin embargo, para mantener el control total, las personas deben ser manipuladas subconscientemente cuando no se someten voluntariamente. Esta estructura - entre el liderazgo consciente y la manipulación subconsciente- encuentra su expresión en una forma en la que se puede distinguir claramente entre un núcleo de contenido, y un marco estructural. El núcleo de contenido siempre cumplirá las exigencias y los altos valores del superyó. El marco estructural, en cambio, sólo sirve al objetivo de mantener las relaciones interpersonales en un estado controlable, y como esta manipulación implica persecución, y ésta sólo puede forjarse en el subconsciente, puede ser que los métodos con los que el narcisista controla sus relaciones sean diametralmente opuestos a sus propias exigencias morales, sin que él mismo sea capaz de reconocerlo. Si pasa de ser un agradador de personas a un perseguidor, el superego se divide en niveles conscientes e inconscientes, podríamos estar ante una escisión de la personalidad lo suficientemente profunda como para manejar tanto las aparentes contradicciones internas como una pérdida parcial de la memoria de las cosas hechas desde la perspectiva de las diferentes personalidades.

El esquema del codependiente que complace a la gente, por otro lado, se parece a esto:

People Pleaser = People Pleaser/niño vulnerable + ~~Perpetrador~~ + superego + ego.

A menudo, la única diferencia entre las biografías es que el que complace a la gente tenía un lugar al que escapar en la infancia para formar un ego, esto puede ser un lugar real o un marco de referencia humano, tal vez con los abuelos, o un lugar interior como el que está disponible para las personas en el espectro del autismo cuando se retiran a sus mundos interiores.

En la yuxtaposición vemos que la única diferencia es el ego formado o no formado.

Narcisista encubierto = Complaciente de la gente/niño vulnerable + ~~Perpetrador~~ + superego +
ego

Complaciente de la gente = Complaciente de la gente/niño vulnerable + ~~Perpetrador~~ + superego
+ ego

De esta estructura el narcisista extrae su superioridad moral, su pretensión de control. En una relación con un agradador de personas puede estar libre de miedo porque no tiene que temer a ningún perseguidor, al mismo tiempo puede proyectar su propio perseguidor reprimido en el agradador de personas porque este último lleva un perseguidor reprimido dentro de sí mismo. Si es necesario, este perseguidor puede ser activado proactivamente, lo que refuerza el sentimiento de superioridad moral, confirma el propio papel de víctima y restablece la legitimidad moral para el control.

Veamos primero la primera fase de la relación, que la psicología clínica denomina fase de "bombardeo de amor".

Si adoptamos un enfoque más holístico, lo primero que observamos es que John y Cynthia se reflejan mutuamente. Excepto por la falta de ego en los narcisistas, tienen la misma estructura, una socialización tóxica similar, la misma falta de amor propio, autoestima y confianza en sí mismos

Cynthia sólo se siente valiosa cuando se la necesita. Un turno normal no es suficiente para que se sienta realizada, tiene que ser un turno doble. Cuando hay una oportunidad de identificarse con algo aún más grande, como el trabajo de John, ella también gana autoestima con eso, le da un sentido extra a su vida. Este proceso de identificación con el concepto de otra persona también la libera de la responsabilidad y no hay riesgo de fracaso personal, lo que conviene a su falta de confianza en sí misma. Si, a pesar de todo, es desvalorizada, no se sorprende porque ya ha sufrido desvalorizaciones antes y ha aprendido a lidiar con ellas. Cuando se le da la opción de luchar, huir, congelarse o adormecerse, su reacción es adormecerse, identificarse con el perseguidor, satisfacer sus exigencias para dejar de ser su objetivo.

Juan se siente digno cuando está a solas con su obra, pero no se atreve a presentarla de forma que permita un juicio final, externo e independiente. No tiene la suficiente confianza para exponerse a esa prueba. Por eso le encanta trabajar con Cynthia. Ella confirma sus cualidades internamente, al igual que él confirmó las suyas en la primera fase del bombardeo amoroso, para mostrarle en qué consiste su relación: el reconocimiento mutuo. Más tarde, ella presenta sus ideas al mundo, asume el riesgo de fracasar, recibe los golpes cuando encuentra resistencia. Estas son las cualidades de un ego. Vale, hay un pequeño problema, ella también se llevará el mérito si él tiene éxito, pero eso se puede solucionar más adelante. Quiere validación, pero definitivamente no ser el centro de atención.

John se responsabiliza del contenido. Cynthia se responsabiliza de la presentación.

Al principio hay un intercambio equilibrado de validación mutua, y como pareja son mucho más eficaces que como dos individuos separados, pero a la larga los dos experimentan una falta de validación en ambos lados de su intercambio interno. Por lo tanto, ambos pierden su autoestima, y los cumplidos previamente intercambiados se marchitan o se convierten en devaluación. Este sentimiento es mutuo, y sólo John expresa esta negatividad, que para él no es más que la proyección del diálogo entre el superego y el ego. Cynthia se guarda estos pensamientos para sí misma, porque su superego impide que el ego se exprese de forma despectiva e hiriente. Esto acumula una reserva de ira reprimida. Cuando dos personas se encuentran con este tipo de carencia emocional, fallan muchas cosas: la gratitud, el afecto, todo lo que tiene que ver con dar.

Desde el punto de vista de la sexualidad, se podría pensar que Cynthia simplemente sufre una deficiencia de serotonina derivada de su condición médica. Visto de forma holística, esto puede verse al mismo tiempo como una expresión de la deficiencia que se ha desarrollado emocionalmente.

En el momento de la bomba de amor, John emplea inicialmente una versión de adulación que es muy difícil de ver. En el fondo, sigue sufriendo tanto por los abusos de la infancia que todos los aspectos de la intimidad son manejados por una personalidad que surge de su traumatización sexual y muestra los mismos patrones de comportamiento adquiridos que han resultado correctos porque le permitieron sobrevivir a su infancia. Cuando hace el amor con Cynthia, lo hace todo bien, como se espera de él, con su perfeccionismo innato. El recuerdo del asco que experimentó en su infancia cuando fue abusado permanece en el subconsciente. En el subconsciente, el auto-abuso del aspecto complaciente de la gente del narcisista acumula aún más asco, que finalmente quiere ser expresado de alguna manera.

Cuando Cynthia refleja esta desvalorización de forma abierta y honesta admitiendo que le falta intimidad, la barrera del subconsciente se rompe al completo y la relación entra en su segunda fase.

Como vemos, lo que se percibe en la superficie como un estallido de fealdad es en realidad un proceso de curación. Para asegurar este proceso, el *modus vivendi* que mantiene unida la relación pasa del amor-bomba al trauma-unión.

El maltratador subconsciente de John debe mantener la relación contra su propia repugnancia a la cercanía, y esto sólo puede hacerse a través de un vínculo traumático. Cynthia tiene que sentirse indigna para que se culpe, para que él la rechace, pero al mismo tiempo mantener la creencia de que esto se hace por amor. Los arrebatos de ira, la devaluación, el gaslighting son los medios para este fin. Todo esto ocurre inconscientemente, el superego de John consiste en altos estándares morales, y la bajeza no está en su repertorio.

2.3 Autoobservación y experiencia anecdótica de la naturaleza del superego

La psicología clínica se ve a sí misma como una ciencia empírica, y como tal excluye la experiencia subjetiva como fuente de conocimiento. Sin embargo, a veces parece útil romper con este paradigma científico, no porque la experiencia subjetiva sea probatoria en un sentido científico, sino únicamente como inspiración para fomentar la investigación empírica para plantear preguntas y recopilar datos que, en última instancia, conduzcan a ampliar constructivamente los modelos de la ciencia. Esto conlleva el riesgo de un razonamiento circular. Hay que ser consciente de ello. En las ciencias sociales, este enfoque se conoce como hermenéutico.

Por ello, antes de compartir mi experiencia subjetiva, me gustaría definir brevemente mi horizonte de experiencia. Yo mismo surgí en el espectro autista en mi infancia como Asperger, y a los 20 años como bipolar. En cuanto al síndrome de Asperger, a los 30 años aprendí a distinguir mis propios sentimientos de los experimentados empáticamente por los demás, lo que me permite ahora leer a las personas de forma subjetiva. Con respecto al complaciente de la gente, he podido relativizar el predominio subconsciente de la adulación como patrón de resolución de conflictos en situaciones no conflictivas, es decir, he aprendido a elegir conscientemente otros patrones de resolución de conflictos, he sanado e integrado al niño herido que había en mí, he disuelto una personalidad destructiva que estabilizaba las codependencias por miedo y con bajeza, he disuelto el problema de la autoestima, por lo que el proceso de sanación se manifestó físicamente a través de una inflamación del bazo con una posterior ruptura, y he integrado al perseguidor bloqueado con su reserva de ira en la conciencia. Cuando ahora comparto mi percepción de la dinámica psíquica, lo hago desde la perspectiva de una codependencia sanada.

Para mí, el superego parece el registro de una biblioteca de planos de patrones de comportamiento. Estos planos son arquetípicos en su estructura, pero completamente libres de valores. En lugar de estar afectados por evaluaciones, simplemente regulan la capacidad de sensación fuera de sí mismos y, por tanto, también la capacidad de empatía, es decir, si hago uso de un anteproyecto en el que inflijo dolor a otros, entonces este anteproyecto bloquea simultáneamente mi sensación de dolor y mi empatía por el dolor. Por eso los gatos pueden torturar a los ratones para aprender a cazar y los caníbales pueden asar vivos a los humanos. En el transcurso de la infancia, la biblioteca original de planos se indexa al experimentar el entorno vital. Reconozco los planos vividos por mis cuidadores, dándoles un papel predominante. Y evalúo los planos. Esta evaluación puede tener diferentes causas: desde el interior del ego, puedo indexar positivamente aquellos planos que corresponden a mi expresión creativa, o evitar la repetición de experiencias negativas. Esto también puede funcionar más allá de las fronteras: si quiero evitar experimentar el sufrimiento a través de la empatía, mis razones son altruistas. Así, en mi infancia, conquisto un repertorio de personalidades activas insuflando mi vida en planos que no tienen vida por sí mismos. Pero también puedo, por instinto de supervivencia, indexar y animar positivamente aquellos planos que simplemente garantizan mi supervivencia, con los que me desenvuelvo sin importar que sean destructivos para los demás. Como ser humano, en realidad me experimento aquí como un ser creador que toma un plano muerto y le da vida. Una vez que esto ha sucedido, he transformado un plano en una personalidad, y mi personalidad tiene a partir de ahora vida propia, conciencia de sí misma y también un instinto independiente de autoconservación. La autoconservación también significa

que, si no se utiliza durante un tiempo, se le agota la fuerza vital, y sentirá la necesidad desesperada de manipular el entorno en acciones que la reactiven y la vuelvan a dar energía.

Sin embargo, el propio superyó sigue siendo un registro sin vida, meramente informativo, de una biblioteca inanimada, al que he asignado un sistema de evaluación sobre la base de mi experiencia, según el cual puedo actuar; entonces me comporto moralmente. Pero también puedo prescindir del superyó, en cuyo caso me comporto de forma egoísta.

Las situaciones de estrés, por el contrario, exigen un comportamiento reflexivo, y todo el comportamiento reflexivo que se controla en el cerebro reptiliano se basa en el acceso a las personalidades. La decisión sobre las personalidades a las que se accede tiene una jerarquía fija. En el caso del shock, para mí, toda mi vida -hasta hace poco- el orden ha sido cervatillo, congelación, huida, lucha, y el acceso a las personalidades está fijado en este orden.

No estoy muy seguro, pero siento que además de estas cosas hay un verdadero yo que estaba plenamente presente en el bebé original, como la chispa divina dentro de nosotros, por así decirlo. Este verdadero yo ha dejado una huella en mí que podría llamarse mi carácter. Sin embargo, el verdadero yo se desvaneció temporalmente en el fondo debido a los traumas que había experimentado, pero más tarde fui capaz de descubrirlo de nuevo a través de la meditación, la autoconciencia y la autocuración. Una vez conseguido esto, pude disolver las personalidades adquiridas mediante la percepción y la toma de decisiones.

2.4 La percepción subjetiva del papel de la iniciación

Durante la infancia, el yo del niño se desarrolla en el juego, es decir, en una especie de mundo onírico. En este estado irreal, se simula la vida de los adultos y, como compromiso entre el entorno y el carácter, se crea un repertorio de personalidades a partir de los planos disponibles, que finalmente guían las acciones del niño. Sólo en la iniciación el ego se libera, se convierte en el núcleo decisorio de la conciencia cotidiana. Esta iniciación es algo que todavía forma parte de la tradición en todas las culturas tribales y rudimentariamente en las religiones del mundo. La iniciación se inicia con un sentimiento impactante de quedarse solo, de estar a merced de los demás o de experimentar el miedo a la muerte. En la sociedad industrial moderna, desde la abolición del servicio militar obligatorio, ya no existe ese ritual. En el caso de las mujeres, la iniciación se produce de forma natural como muy tarde con el nacimiento del primer hijo.

La iniciación es como el nacimiento del yo, que surge del mundo del juego, de un espacio estructuralmente relacionado con la cualidad conceptual del superyó, y tras este nacimiento se ancla en el plexo solar para fundirse allí con la voluntad y la ira como potencial agresivo, que permite al adulto configurar su vida de forma libre y autónoma y, si es necesario, conquistar agresivamente el espacio que necesita para la expresión creativa de su yo.

Puedo decir personalmente que mi iniciación en la infancia fracasó. Creo que esto se debió en parte a mis rasgos autistas, que me mantuvieron en una percepción en la que no podía haber una separación real. Me mudé de casa a los 17 años, ni siquiera contacté con mis padres por teléfono durante casi un año, pero siempre los tuve dentro de mí, sus voces en mi cabeza. Mi iniciación se produjo hace poco, después de que me enfrentara a una experiencia extremadamente traumática de "ser expulsado" en un encuentro con un cliente a nivel empático. Esta experiencia a través de la empatía me ha llevado a una inflamación del bazo, y durante la fase de curación del bazo, ha tenido lugar la conversión de mi conciencia en el estado iniciado. Esta afirmación proviene de mi autopercepción.

En mi percepción subjetiva de los narcisistas encubiertos, el ego está ausente. Algo parece haber fallado en la iniciación también en este caso. Tengo la sensación de que en el caso del narcisista, la iniciación tuvo lugar en un momento en el que todavía no se había formado un ego viable. Por lo tanto, se produce un mortinato, es decir, la conciencia no puede identificarse con el ego nacido porque no parece ser viable. En esta situación, la biología humana parece activar un programa de emergencia, y activa el proyecto narcisista. Este proyecto se hace cargo del principal punto de identificación de la conciencia diurna, y pretende sustituir al ego perdido, lo que se hace tratando de encontrarlo de nuevo en el espejo del mundo. La vida entera aparece embelesada, como un sueño, un juego, o bien en un estado de shock permanente, lo que asegura que el narcisista, él mismo un cianotipo de personalidad, insufla su vida a los otros cianotipos de índice positivo como un préstamo permanente o fluktante. En la visión remota, esta imagen aparece como si el núcleo de la personalidad narcisista inconsciente llevara las otras personalidades positivamente indexadas como una armadura. Esta estructura es autocontenida, ya que no permite el diálogo interno y, por lo tanto, no permite el re-discernimiento. Esto no significa que la curación no sea posible. El sanador interno es uno de los planos disponibles en el colectivo que puede ser indexado positivamente y activado, y esto permite al narcisista encubierto trabajar a través de su infancia traumática, liberar bloqueos emocionales, reevaluar los planos destructivos en el sentido de la terapia conductual y excluirlos de su repertorio conductual. Sin embargo, lo que no he podido observar en el sentido de un proceso reproducible es la revisión de la estructura básica y, por tanto, la reanimación, reintegración o recreación del ego destruido, lo que probablemente se deba al hecho de que las estructuras de la personalidad siempre están dotadas también de instintos de autoconservación, y sólo pueden disolverse desde la perspectiva del Yo Verdadero.

Mi experiencia subjetiva con las "pérdidas del alma" es que los aspectos del alma, las escisiones y las pérdidas nunca pueden ser destruidas, sino que pueden ser encontradas por decisión del Ser Verdadero, y también pueden ser reintegradas por decisión en la estructura de la conciencia diaria.

La naturaleza onírica de la conciencia narcisista conlleva algunas peculiaridades más. La conciencia se divide en dos niveles, el nivel perceptivo, que tiene lugar en el ahora, y el nivel conceptual, que es más intemporal. A través de la identificación con el superego, la vida tiene lugar más en el nivel conceptual, lo que puede desbloquear habilidades extraordinarias, como percibir planos como estructuras reales y vivas, lo que significa que estas personas pueden funcionar espiritualmente en los niveles conceptual y colectivo, y tienen una percepción mucho más clara del ser en este nivel conceptual que las personas que han pasado por una iniciación sana. Esta interpretación dignifica la "locura" como un programa especial de la naturaleza que sirve para corregir el rumbo de la colectividad cuando esta corrección no puede realizarse desde lo instintivo.

Cuando la relación termina y el narcisista es arrojado de nuevo a un espacio sin espejo, el miedo de su infancia resurge y tiene una oportunidad única de superarlo, dejarlo ir y encontrar de nuevo su ego perdido. En el último capítulo estudiaremos un primer borrador de protocolo de curación. Esto parece factible si el niño vulnerable se ha curado por el camino. Y se ha comprobado que es útil si el narcisista ha trabajado sistemáticamente en la curación de su autoestima, la confianza en sí mismo y el amor propio. No es de extrañar que el "trabajo en el espejo" haya demostrado ser un método terapéutico en este caso.

2.5 La aparición de una personalidad con cara de Jano

Un análisis de los patrones de comportamiento de las figuras de apego de la primera infancia de las personas que presentan trastornos de la personalidad demostró que el narcisismo se asocia con

figuras de apego que son muy polares en su comportamiento, como una madre cariñosa y un padre violento, mientras que las personalidades límite suelen proceder de un entorno en el que todas las figuras de apego son impredecibles en su comportamiento, cariñosas en un momento y punitivas al siguiente. Por lo tanto, los narcisistas pueden tener dos personalidades adquiridas diferentes, cada una coherente en sí misma pero absolutamente contradictoria cuando se yuxtaponen. La personalidad límite carece de esta coherencia parcial, es capaz de decir "quíereme" y alejar a su pareja en el mismo momento.

La vida que se experimenta como una reverberación entre un cuidador solidario y uno no solidario da a entender dos modelos de rol externos: el perseguidor y el salvador. Estas dos personalidades observadas ofrecen una alternativa al papel de víctima dominante al que se ve empujado el niño debido a la violencia doméstica y/o al abuso emocional experimentado. Al mismo tiempo, estas personalidades adquiridas están estrechamente asociadas con el superego, porque en el intento de huir de la victimización ofrecen las respuestas a la pregunta "¿qué debo hacer?", es decir, adoptan su comportamiento de las personalidades observadas de perseguidor y salvador. Esto ocurre inconscientemente - conscientemente el ego se autoidentifica como víctima. Esta autoidentificación de víctima es una consecuencia natural de la realización de la interacción habitual desagradable no voluntaria que han sufrido.

Esta percepción es subjetiva y proviene de la suma de mi experiencia personal. No estoy seguro de hasta qué punto se puede generalizar esta idea. Pero la redefinición del modelo freudiano de ...

ego = personalidad primaria
superego = personalidades adoptadas

... se puede dar una segunda vuelta, principalmente porque se integra mejor con la comprensión básica del drama-interacción siguiendo los principales arquetipos de¹³ víctima, perseguidor y salvador.

Al entrar en detalles en los casos individuales, usted encontrará que este modelo también está muy abierto a la integración de las circunstancias individuales, que naturalmente varían de un cliente a otro, porque se hace posible integrar la experiencia personal de la infancia en la formación de las personalidades relacionadas con el triángulo dramático, comprender su función básica basada en el arquetipo, así como las características individuales, localizar sus orígenes traumáticos y comenzar la curación con el tratamiento de los eventos traumáticos originales.

El yo vulnerable, es decir, la conciencia diurna pre-narcisista original, puede deslizarse hacia adelante y hacia atrás entre dos polaridades:

- una en la que la vida se entiende como una fluctuación entre las personalidades primaria y adquirida (es decir, el ego y el superego), y
- una en la que la vida se entiende como una lucha entre un cuidador solidario y otro no solidario como dos modelos opuestos.

Cuando el rol de víctima aparece continuamente como una posición que no sobrevivirá al día, la identificación se desliza hacia un estado de oscilación entre un cuidador solidario y uno no solidario solamente, y el yo vulnerable queda excluido de esa conciencia diurna. Como resultado de esta

¹³ Lynne Forrest: Las tres caras de la víctima - Una visión general del triángulo de la víctima. En línea en <https://www.lynnforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/> ¹⁴ de marzo de 2021.

aniquilación total del yo, encontramos tanto al narcisista maligno como al grandioso. Si el yo vulnerable sigue siendo accesible, vemos un narcisista encubierto o vulnerable.

Dado que los modelos de conducta de la infancia, que se integran como personalidades dominantes manejadas por el superyó, son contradictorios, sólo pueden dividirse en capas conscientes y subconscientes. De esta visión proviene la asociación con el mito de Jano.

Este es el momento en que el narcisista puede perderse completamente en sí mismo. La lucha interna entre el rol de salvador y el de perseguidor se proyecta al mundo y se confunde con la vida. Puede que no quede ningún acceso al ego, o muy poco, y el conflicto interno entre los modelos de rol de cuidador sólo puede procesarse proyectando la parte subconsciente de la cabeza de Jano en las personas del entorno. La última opción que se da es el cambio de ida y vuelta entre los dos roles de cuidador, en el caso del narcisista vulnerable entre la devaluación y el bombardeo de amor, con el lado opuesto de la cara de Jano escondido en el subconsciente, siendo percibido sólo en la proyección, siempre y cuando la parte activa muestre su cabeza. El ego y la memoria emocional original de la victimización es borrada por la obsesión de la percepción del yo por los otros. En el narcisismo encubierto vemos la aniquilación total del ego sólo si las situaciones de conflicto activan el comportamiento reflexivo, que entonces es manejado por las personalidades disponibles. Entre medias, vemos realmente destellos del yo vulnerable.

Esta perspectiva utiliza una definición del término personalidad un poco diferente a la que se encuentra en la literatura psicológica de la L profunda. Aquí, la personalidad especialmente tóxica se define como un patrón de comportamiento reflexivo interiorizado que evoluciona a partir de un trauma inicial y que adquiere conciencia de sí mismo. Esto nos hace pensar que forma parte del yo. Por ello, la idea de eliminar las personalidades aún no ha sido considerada por muchos. La mayoría de los terapeutas prefieren optar por el control de la personalidad aplicando terapias conductuales. Sin embargo, después de decenas de eliminaciones de personalidad exitosas en mí mismo, y otras tantas observadas en otros en cooperación con esos clientes, puedo afirmar por experiencia que cuando se elimina una personalidad, las únicas cosas que realmente desaparecen son:

- el trauma inicial, cuando se trata;
- el carácter reflexivo del comportamiento.

Ni los recuerdos ni las habilidades se eliminan de la conciencia del cliente, lo único que cambia cuando se elimina una personalidad es que el cliente adquiere la posibilidad de tomar una decisión consciente sobre cómo reaccionar ante un determinado desencadenante, en lugar de reaccionar en un reflejo incontrolable.

2.6 Implicaciones de la revisión de la codependencia en el marco de la teoría de los juegos

Hemos indicado que algunos de los patrones de comportamiento del agradador de personas podrían tener su origen en una iniciación fallida, es decir, los clientes podrían estar atrapados en una percepción del mundo que es similar a la que tiene un niño cuando imita la realidad mientras juega. En el caso del narcisista, es posible que haya una iniciación, pero que haya nacido muerta. En ambos casos, se puede sostener la idea de que los adultos que carecen de una iniciación exitosa se verán fácilmente arrastrados a la adicción al juego durante su vida adulta. Esto puede ocurrir simplemente porque todo lo que se parece a un juego, les da una falsa sensación de seguridad, mientras que todo lo que se parece a la vida real es aterrador.

La vida real se vive en la autorresponsabilidad. Se reclama o se conquista un espacio en la realidad para la expresión creativa del yo.

En contra de esto...

...jugar a un juego es emprender una actividad dirigida a provocar un estado de cosas específico, utilizando únicamente medios permitidos por reglas específicas, cuando los medios permitidos por las reglas tienen un alcance más limitado que el que tendrían en ausencia de las reglas, y cuando la única razón para aceptar dicha limitación es hacer posible dicha actividad¹⁴..."

Así es como los niños evitan enfrentarse a las consecuencias de sus actos mientras disfrutan de su experiencia de aprendizaje, eligiendo sus personalidades según sus preferencias y su carácter.

Si observamos la sociedad moderna, vemos dos estructuras que cumplen la definición de juego y que, de hecho, cubren una parte aterradora de nuestra vida cotidiana. Son el dinero y la jerarquía.

El dinero ofrece una falsa sensación de seguridad y control, mientras que, como juego, nos priva tanto de la seguridad como del control. El juego del dinero es altamente adictivo. Sólo hay que intentar quitarles la droga a los adictos. La seguridad se ofrece con la promesa de poder comprar cualquier cosa que necesitemos por dinero, mientras que los sistemas monetarios al mismo tiempo crean más y más escasez simplemente monetizando más y más aspectos de la vida. El control se ofrece con la promesa de poder comprar cualquier cosa que necesitemos a cualquiera a cambio de dinero, mientras que perdemos el control sobre nuestras vidas al vernos obligados a ganar el dinero que necesitamos precisamente para este fin. En consecuencia, el dinero nos despoja de la responsabilidad propia.

La jerarquía ofrece una falsa sensación de seguridad y control, mientras que, como juego, nos priva tanto de la seguridad como del control. La seguridad se ofrece con la promesa de ser apoyado siempre que sacrifiques tu autorresponsabilidad al formar parte de una jerarquía. El control se ofrece para ser aplicado a los de abajo en los líderes corporativos o militares, mientras que tienes que obedecer a los de arriba. Posteriormente nos despoja por completo de la autorresponsabilidad, porque todo el control reside en la piedra angular de la pirámide jerárquica. Y en cuanto a la seguridad, pregúntenle a los millones de personas que terminaron desempleadas o muertas en el campo.

Los dos juegos están interconectados y dirigidos por los mismos amos. Estos amos resultan ser de carácter bastante narcisista. Y nosotros, los esclavos, corremos para complacerlos.

Esto ahora no es nada que pueda probarse científicamente, o se siente, o no se siente: cualquiera que se inicie en la edad adulta, se sentirá limitado en su expresión creativa natural cuando sirva a las necesidades del sistema monetario, y nunca se ofrecerá a participar en una jerarquía, simplemente porque la pérdida total de control no es nada que un adulto desee. Soy consciente de que hay muchas personas con buenas intenciones por ahí, que intentan hacer lo correcto dentro de las jerarquías, o intentan cambiar las cosas a mejor iniciando economías azules o verdes o del color que sea. No pretendo devaluar sus esfuerzos, sólo señalar la limitación de su alcance. Tal vez sea el momento de poner esto en una afirmación positiva: sanar completamente este complejo cambiará el planeta a un lugar donde los niños puedan crecer y jugar en seguridad tramada por adultos que son todos fuentes creativas de productividad, que comparten libremente con el mundo lo que sus espíritus creativos tienen que ofrecer.

¹⁴ Bernard Suits: ¿Qué es un juego? The University of Chicago Press, en línea en: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March> 14th 2021.

3. Protocolos experimentales de curación

Es demasiado pronto para publicar protocolos de curación que prometan ser fiables. La experiencia anecdótica que he reunido hasta ahora procede de una tradición de autocuración guiada, por lo que no hay forma de evitar que el cliente sea el que quiera cambiar. Además, los clientes tienen que ser capaces de tomar lo que yo llamo "decisiones de todo corazón", decisiones que no provienen del procesamiento mental, sino que provienen de un lugar donde el pensamiento y la emoción se integran de forma coherente en la percepción del chakra del corazón. Esto implica cierta práctica espiritual.

Dentro de este marco, me gustaría compartir lo que ha funcionado hasta ahora, y lo que no. Especialmente con el narcisista, al tratar de recuperar su yo vulnerable, nos enfrentaremos a un grado extremo de vulnerabilidad. Esto no se mezcla bien con la proyección de que su atormentador interior causó dolor, impuso el control y manipuló a los que creían amar.

Antes de llegar a esta parte complicada, veamos al complaciente de la gente: El arquetipo central del encantador de personas es una víctima activa, y esta víctima necesita una llamada de atención.

Lo haré en forma de lista de comprobación. Hay numerosas técnicas que se pueden aplicar, como EFT, PNL, hipnosis, psicodrama o incluso regresiones a vidas pasadas que -independientemente de si son reales o no- son una forma muy eficaz de psicodrama.

- Date cuenta de que estás en una relación tóxica que no mejorará nunca, por mucho que te adules y apacigües.
- Date cuenta: "Experimento lo que experimento porque soy quien soy". Asume la plena responsabilidad del estado en que se encuentra tu vida.
- Date cuenta de que has cultivado un falso yo dentro de ti y te has convertido en él, que has dejado de ser auténtico no porque te hayan obligado, sino porque tú lo has decidido.
- Date cuenta de que estás obsesionado con el bienestar de los demás. Estás obsesionado con el otro, porque no te sientes lo suficientemente bien siendo tú mismo. Aquí es donde la relación de espejo con el narcisista es tangible. También está obsesionado con el otro, sólo que se centra en la imagen que el otro tiene de él. Ninguna de las dos obsesiones es mejor o peor que la otra. Las dos están totalmente enfermas y se merecen realmente la una a la otra.
- Date cuenta de que careces de autoestima, de confianza en ti mismo, de amor propio, y que has evitado sanar esta condición y hacerte responsable de ti mismo adulando y subordinándote a los demás.
- Date cuenta de que la adulación es tan activa como los golpes, los arañazos y los gritos, y que no eres una víctima. Es una autodestrucción aplicada. No hay amor en eso, solo miedo y auto persecución.
- Afirma/decide: Disuelvo mi falso yo. Esto requiere una autopercepción precisa del trauma original, de la vía bioenergética que se activa desde la posición física del trauma en los chakras inferiores hasta el cerebro reptiliano, y una comprensión y conciencia del patrón cognitivo que aplican las personalidades desencadenadas. Las personalidades salen del cuerpo a través de una o más barras de acceso, y se apoderan del cuerpo mental. Es necesario comprender el beneficio oculto que obtiene este patrón de personalidad, y darse cuenta de que la personalidad sólo perpetúa la miseria para recuperar el acceso a la fuerza vital. Con esta comprensión, se puede disolver por decisión. En nuestra práctica lo desencadenamos, liberamos el trauma y lo sacamos de la barra de acceso que utilizó con nuestras manos, lo sostenemos frente a nosotros y lo quemamos en una llama violeta

visualizada. La liberación del trauma es necesaria para poder tirar completamente del hilo bioenergético entre la sede física del trauma y el cerebro reptiliano. Esto viene de la tradición chamánica, es sólo una manera posible de hacerlo. El factor decisivo es la propia decisión de corazón. Recuerda que somos seres creadores, y podemos des-crear lo que creamos en primer lugar.

- Afirmar/decidir: Reintegro mi yo vulnerable. Esto normalmente viene con ondas de choque de recuerdos traumáticos. Puede ser intenso y necesitar llantos o gritos para integrarse. Si este proceso emocional tiene éxito, la última expresión emocional es la risa. Si la risa no aparece, es que algo no se ha visto y hay que rehacer el proceso. La risa es el paso que reajusta las tensiones musculares en los intestinos, se siente y suena como si una articulación desplazada fuera forzada a volver a su posición. Si esto ocurre, el proceso de curación no es reversible.
- Uno de estos recuerdos traumáticos podría estar en el contexto de una relación altamente empática con una madre sobreprotectora. Date cuenta de que la decisión de asumir y equilibrar sus sentimientos subconscientes o conscientes fue tu decisión. Que todo ese miedo y rabia y sentimiento de desvalorización que llevaste por ella es de ella, no tuyo. Lo hiciste por amor. Pero hoy no te sirve. Nunca le sirvió a ella.
- Puede haber una personalidad secundaria basada en un arquetipo perseguidor, que no tiene otra función que la de vigilar y mantener los patrones de codependencia para mantener el estado de no responsabilidad. Hay que tirar de ella y disolverla. Puedes ver esa posibilidad afirmando: Siento mis personalidades basadas en la persecución. Aparecerán si se les da.
- Reconstruir la autoestima, el amor propio y el autoestima se puede hacer de muchas maneras, como EFT, PNL, el trabajo con el espejo.
- Date cuenta de que aún no te has iniciado como adulto. Siente el juego-burbuja en el que flotas, que te separa de la realidad. Mira la realidad como un par de ojos que mira fuera de un par de ojos. Siente ese dolor de la separación, el anhelo de sentir y ser sentido en lo real.
- Decide/afirma: Me inicio, reviento esa burbuja, me abandono a la edad adulta, fundo mis ojos y los ojos-en-los-ojos en uno, lo que mejor funcione como representación visual o verbal de tu sentimiento. Concéntrate en el bazo al afirmar. Debería provocar un dolor en el bazo. Decide/afirma: Paso por ese dolor de iniciación. Es un proceso que puede durar días, sólo tiene que iniciarse. Puede provocar una inflamación o incluso una rotura del bazo que puede acabar siendo letal debido a una hemorragia interna. La hemorragia interna se puede autodiagnosticar observando la frecuencia cardíaca. Si la frecuencia cardíaca aumenta sin motivo, hay que acudir inmediatamente a un hospital, ya que es necesario operar. Todavía no hay datos sobre la gravedad y la probabilidad de complicaciones en el bazo. Sólo sabemos que aquí es donde el complejo psicológico se vincula con la función del órgano, y obtenemos cada vez más datos anecdóticos que apoyan la teoría.
- Durante estos procesos, es bueno estar en una relación con el narcisista. Observa lo que te desencadena. Dondequiera que se desencadene, encontrará más traumas infantiles por resolver.

Con el narcisista encubierto, necesitamos un protocolo totalmente diferente.

- Date cuenta: "Hay un patrón repetitivo en mi vida: por mucho que lo intente, siempre acabo siendo el chivo expiatorio, me siento culpable y avergonzado. Como es repetitivo, debe haber algo en mí que lo provoca". Afirma: "Experimento lo que experimento porque soy quien soy".
- Nunca intentes introducir a un narcisista en la narrativa de la condición clínica tal y como la maneja la psicología clínica. Esta narrativa está escrita desde la perspectiva de víctima del codependiente. Sirve a las necesidades del codependiente, no sirve a las necesidades de un narcisista.

- Un narcisista entró en la etapa de su vida en un papel de víctima, y así es como se identifica el yo vulnerable, el que necesita ser recuperado y sanado. Necesitamos que esta identificación se produzca para dar cualquier paso posterior. Inducir la culpa y la vergüenza no ayuda.
- Un narcisista encubierto será capaz de admitir que carece de autoestima, de confianza en sí mismo, de amor propio, y con la autodisciplina inherente a su carácter, podría trabajar en la curación de este aspecto con bastante éxito.
- El narcisista podrá relacionarse con la experiencia de ser un chivo expiatorio, ser controlado y manipulado. En su infancia, esta experiencia fue real. Fue víctima, y esto necesita ser reconocido con compasión. En cuanto al ahora, en el estado codependiente con personalidades activas de cabeza de Jano, no podrá identificarse con ninguna forma de perseguidor, porque los aspectos feos siempre se esconden en el plano subconsciente, o se proyectan en el codependiente. Cualquier comentario o afirmación de que se comporta como un perseguidor será absorbido por la experiencia de chivo expiatorio dominante en su yo vulnerable.
- Anecdóticamente, funcionó bien localizar el aspecto perseguidor en una experiencia de vida pasada, y lograr una comprensión completa del complejo emocional como un espejo kármico de ese perseguidor de vida pasada y la víctima de esta vida. Cuando estos dos lados de la medalla se hacen tangibles de forma equilibrada, el cliente puede acceder a la forma bioenergética de la condición dentro de su bazo. Puede relacionarse con el "dolor de ser el chivo expiatorio" sentado físicamente en el bazo, reconocer el equilibrio kármico alcanzado en esta vida, lo que significa asumir la plena responsabilidad de su experiencia, y luego eliminar el dolor del bazo con su "mano energética", lo que de nuevo implica cierta práctica espiritual procedente del chamanismo. Este cuerpo-dolor, cuando se elimina ritualmente, se ve en el contexto kármico y se hace flotar con amor, acaba transformándose en algo que puede describirse mejor con la palabra "integridad", que puede reintroducirse en el cuerpo. Sin embargo, la integridad pertenece al corazón, no al bazo.
- Si se logra esto, el narcisista seguirá llevando los patrones de personalidad que desarrolló. Pero será capaz de percibir el efecto de sus acciones en el nivel empático, e inmediatamente se apartará de ese tipo de acciones, porque no está en su intención causar dolor.

Puede resultar irritante que el perseguidor se gane tanta compasión, mientras que la víctima recibe una dura llamada a la autorresponsabilidad. Nuestra cultura exigirá lo contrario, pedirá el castigo del perseguidor, y correrá al rescate de la víctima. Por favor, ten en cuenta que esta respuesta común sólo representa el drama-interacción, y por ello perpetúa la miseria. La curación funciona a la inversa.

Este capítulo necesitará definitivamente una actualización, porque las cosas no han evolucionado más allá de este punto todavía. Y porque, en cualquier caso, se trata de algo anecdótico y habrá que recopilar más datos y experiencias diversas.

Me gustaría invitarte a formar parte de esta experiencia. El camino toma forma por los pasos que damos.