

Cómo liberarte de un narcisista y recuperar tu bienestar emocional:

De entre las relaciones tóxicas, una de las más difíciles de sobrellevar es donde hay una persona narcisista. Los narcisistas son considerados “vampiros emocionales” primero enamoran y encantan con regalos, palabras de afecto y exceso de atenciones, luego de que saben que lograron “amarrarte” emocionalmente, empieza el maltrato, te bajan la autoestima, te alejan de tu círculo social y te dejan con inseguridades difíciles de sanar.

Ahora, antes de seguir, aclaremos qué es un narcisista y cómo eso hace que pueda afectar tus relaciones.

¿Qué es un narcisista y cómo afecta a tus relaciones?

Los narcisistas son personas que tienen una obsesión desmedida por sí mismas y su imagen. Este comportamiento puede tener un impacto significativo en las relaciones personales, ya que tienden a ser egoístas, manipuladores y carecen de empatía.

Cuando estás involucrado con un narcisista, es común sentirte constantemente ignorado o menospreciado. Su necesidad constante de atención y admiración puede hacer que te sientas insignificante e invisible en la relación.

Además, los narcisistas tienden a utilizar a las personas para su propio beneficio sin tener en cuenta los sentimientos o necesidades de los demás. Esto puede generar sentimientos de frustración, tristeza e incluso abuso emocional.

Es importante reconocer las señales de un narcisista y tomar medidas para proteger tu bienestar emocional. Establecer límites saludables, buscar apoyo emocional y considerar la posibilidad de alejarte de la relación tóxica son acciones clave para protegerte del impacto negativo que un narcisista puede tener en tu vida.

Identificando los patrones de comportamiento de un narcisista

Los patrones de comportamiento narcisista pueden variar, pero aquí hay algunos rasgos comunes que pueden estar presentes:

1. **Sentido de superioridad:** Las personas narcisistas tienden a tener una exagerada sensación de importancia y creen que están por encima de los demás.
2. **Necesidad constante de admiración:** Buscan constantemente la atención, el reconocimiento y la admiración de los demás. Necesitan ser el centro de atención en todo momento.
3. **Falta de empatía:** Tienen dificultades para ponerse en el lugar de los demás y carecen de compasión hacia las emociones y necesidades de los demás.
4. **Explotación de los demás:** Los narcisistas suelen utilizar a las personas para su propio beneficio, sin mostrar ningún remordimiento o consideración por los sentimientos de los demás en caso de hacerles daño.
5. **Envidia y competencia constante:** Sienten una profunda envidia hacia los demás y están constantemente buscando superarlos.
6. **Fantasías de éxito ilimitado:** Tienen una tendencia a exagerar sus logros y expectativas, creyendo que merecen un éxito ilimitado y que son los únicos que pueden lograrlo.

Es importante recordar que estos son solo algunos de los patrones de comportamiento narcisista, puede variar de persona a persona y no funciona como criterios diagnósticos para diagnosticar a alguna persona. Solo son algunas señales de reconocimiento que te enciendan las alarmas sobre un posible trastorno de la personalidad narcisista en tu círculo más cercano.

7. **Reconoce los patrones narcisistas:** Es importante que aprendas a identificar los comportamientos y actitudes típicas de un narcisista. Esto te permitirá comprender mejor la dinámica de la relación y tomar decisiones informadas. En el punto anterior te dejé algunas características que te pueden funcionar para identificar.
8. **Establece límites claros:** Los narcisistas tienden a invadir los límites personales de los demás. Es fundamental que definas tus propios

límites y los comuniques de manera clara y firme. No permitas que te manipulen o te hagan sentir culpable por establecer tus necesidades y deseos.

9. **Busca apoyo emocional:** Liberarte de un narcisista puede ser emocionalmente agotador. Busca el apoyo de amigos, familiares o incluso profesionales como un terapeuta para ayudarte a procesar tus emociones y fortalecerte durante este proceso.
10. **Corta todo contacto innecesario:** Una vez que hayas decidido liberarte del narcisista, es importante cortar todo contacto innecesario con esta persona. Esto incluye evitar las llamadas, mensajes o encuentros casuales.
11. **Enfócate en tu propio crecimiento personal:** Después de salir de una relación con un narcisista, es crucial centrarte en ti mismo y en tu propio crecimiento personal. Dedica tiempo a actividades que disfrutes, descubre nuevos intereses y trabaja en fortalecer tu autoestima.

Liberarte de un narcisista puede llevar tiempo y esfuerzo, pero al final te permitirá recuperar tu libertad y bienestar emocional. No tengas miedo de buscar ayuda si lo necesitas y recuerda que mereces una relación sana y equilibrada.

Estar en una relación con una persona narcisista no es tu culpa, muchas veces por falta de conocimiento podemos tomar decisiones erradas y ser engañados para aceptar entrar en este tipo de relaciones.

Muchos creen que la solución es dejar de creer en el amor, dejar a un lado la posibilidad de estar con alguien... cuando la realidad es que lo único que necesitas es educarte, saber que este tipo de personas existe y probablemente lleguen a tu vida. El ideal es tener las herramientas para identificarlos y no dejarlos establecer conexión emocional que te perjudique.

