



Los siete fundamentos de una relación íntima

Por Prabhã Calderón

Introducción

El texto sobre la **Deshipnosis Identitaria** y la introspección se encuentra en la página 12. Este primer texto está dirigido principalmente a quienes desean mejorar su relación de pareja. Sin embargo, **los siete fundamentos relacionales** que aquí se explican se aplican también a todas las demás relaciones: sociales, colegas de trabajo, amistades, familiares...

En lo más profundo de cada uno de nosotros existe una parte sensible —a menudo llamada “niño interior”— que aspira a un encuentro auténtico con el otro. Sin embargo, esta aspiración se enfrenta a traumas, a heridas antiguas y a mecanismos defensivos heredados de la infancia, que complican nuestra manera de entrar en relación.

Cada relación conoce altibajos. Todas atraviesan fases de acercamiento y de distanciamiento. Si tu pareja te decepciona, discutís, estáis en desacuerdo y aparecen conflictos. Construir una relación plena no es algo que se dé por sí solo.

Los conflictos: un paso inevitable

Los conflictos no son accidentes en una relación —son un componente inevitable de ella. Ninguna relación es lineal. Todas atraviesan fases de proximidad y de distancia, momentos de armonía y periodos de tensión. Los desacuerdos, las frustraciones o los malentendidos forman parte integral de la vida en pareja, como en la vida social et profesional.

Una relación sana, no es una relación sin conflictos. Es una relación en la que los desacuerdos pueden expresarse, escucharse y atravesarse con respeto. Por el contrario, una ausencia total de conflictos revela evasión, desequilibrio o falta de autenticidad.

El pensamiento mágico sobre el amor

Muchas personas siguen abordando la relación amorosa como un espacio de confort. Otras la perciben como un “producto” que debería aportar bienestar sin esfuerzo. Desde esta perspectiva, en cuanto aparecen dificultades, la tentación es retirarse sin haber dialogado ni comunicado realmente —lo cual es absurdo.

→ Una relación de pareja no funciona en modo automático: exige un compromiso real, constante y, a veces, incómodo. Implica enfrentarse a uno mismo, a sus límites, a sus miedos, pero también a los del otro. Es el trabajo más difícil, tan exigente como apasionante, que consiste en conocerse a uno mismo.

Es un espacio de construcción y de evolución que requiere una atención real, una implicación sincera y la capacidad de cuestionarse. ¿Por qué? Porque los comportamientos inconscientes que se han interiorizado en la infancia, dentro de la dinámica disfuncional de los padres, inevitablemente resurgen con mucha fuerza en la relación actual.

Lo que exige una relación íntima:

- Poner su inteligencia al servicio del corazón.
- Reconocer y respetar la individualidad del otro, respetando también la propia.
- Afrontar las propias inseguridades y las del otro.
- Conciliar valores y creencias, a veces difícilmente compatibles.
- Llegar a compromisos, incluso en temas sensibles.
- Negociar constantemente para hacer ajustes.
- Evitar estrategias maquiavélicas y abusivas.

El abuso relacional y sus formas invisibles

Cuando se habla de abuso, se piensa espontáneamente en la violencia verbal o física, así como en el abuso financiero, jurídico, doméstico, educativo, etc. Sin embargo, algunas formas de abuso son mucho más discretas y difíciles de identificar.

→ El silencio cargado de resentimiento, la falta de comunicación o incluso un desequilibrio de poder en la pareja son señales igualmente preocupantes. Estas dinámicas se instalan progresivamente, hasta volverse invisibles para quienes las viven.

Para mejorar la calidad de una relación, es esencial apoyarse en varias dinámicas internas conscientes. Estas dinámicas constituyen los siete fundamentos de una relación íntima equilibrada:

1. La dignidad de cada persona
2. Límites claros
3. Una gestión sana de la agresividad
4. La expresión respetuosa de su asertividad
5. Un buen conocimiento de sí mismo
6. Reciprocidad en los intercambios
7. Una comunicación auténtica

Juntos, estos fundamentos forman una base sólida para construir una relación de pareja viva, consciente y en constante evolución. Son indispensables para identificar y dismantelar un abuso relacional —algo que no siempre resulta sencillo.

Ellos dependen de tu capacidad a movilizan las funciones cruciales del ego, indispensables para ver las situaciones con claridad y para evolucionar en la vida. Funciones psíquicas que te permiten, por ejemplo, de discernir lo real de lo ilusorio, lo verdadero de lo falso, lo esencial de lo accesorio, el deber de lo que no lo es, lo que puedes aceptar de lo que no te corresponde. Para informarte, puedes leer este artículo: [Las funciones cruciales del ego](#).

Primer fundamento: la dignidad de cada uno

La dignidad remite al valor intrínseco de cada ser humano. No depende del estatus, de una posición social, de los recursos ni de las competencias. En una relación, reconocer la dignidad del otro es negarse a humillarlo, a controlarlo, a manipularlo, a herirlo o a reducirlo a un simple receptáculo de nuestras propias frustraciones et fragilidades. En otras palabras, es respetarlo.

Para evaluar el lugar de la dignidad y del respeto en tu relación, te invito a responder a estas preguntas por escrito:

- ¿Soy tratado/a con respeto?
- ¿Mi pareja me falta al respeto? Si es así, ¿de qué manera?
- ¿Le doy el respeto que espero de él/ella?
- ¿Existen formas de control y de dominación en su manera de tratarme? ¿Cuáles?
- ¿Tolero comportamientos que no me convienen? ¿Cuáles?
- Y yo, ¿trato de controlar a mi pareja? Si es así, ¿de qué manera?
- ¿Adopto a veces comportamientos que me perjudican o que la perjudican a ella?
- ¿Doy atención a mis emociones o tiendo a ignorarlas, a negarlas?

A propósito del control, piensa, por ejemplo, si uno de ustedes controla el tiempo del otro, sus salidas, sus llamadas o su forma de vestir; si las promesas no se cumplen; si hay oposiciones constantes y evitamiento del diálogo; si las emociones no son escuchadas ni validadas; si hay violencia abierta o un silencio punitivo que disimula la violencia; si hay culpabilización y auto-victimización... Piensa en todo lo que desestabiliza al otro, hasta el punto de reducir su capacidad de pensar de manera crítica y de tomar sus propias decisiones.

Segundo fundamento: límites claros

Los límites psicoemocionales y afectivos constituyen referencias esenciales en toda relación. Corresponden a las fronteras internas que permiten a cada persona protegerse, hacerse respetar y regular la calidad de sus intercambios con los demás.

Sin límites claros, la relación se convierte en un espacio difuso, propicio a malentendidos, a frustraciones y dinámicas de desequilibrio. Establecer límites es la condición mínima para que la relación se mantenga sana y segura. Esto implica, en particular:

- Reconocer sus propias emociones sin minimizarlas, negarlas o invalidarlas.

- Identificar lo que uno está dispuesto a dar y a recibir en la relación: amor, respeto, atención, dialogo, compromiso.
- Sentirse legítimo en sus sentimientos, necesidades y opiniones.

Desde esta perspectiva, es útil cuestionarse con honestidad.

- ¿Expreso claramente mis límites? Si es así, ¿de qué manera?
- ¿Con qué frecuencia vivo situaciones que me incomodan, me hieren o me desestabilizan, si que yo exprese mis límites?
- ¿Defino realmente lo que es aceptable para mí?
- Y desde mi punto de vista, ¿qué es lo inaceptable?

También es esencial observar cómo son recibidos por el otro:

- ¿Mi pareja respeta mis límites?
- ¿Los tiene en cuenta o los ignoran con frecuencia?
- ¿Sigue cruzándolos a pesar de mis protestas?
- ¿Me enfrento a formas más graves de abuso como los comportamientos pasivo-agresivos constantes?
- ¿Mantengo mis límites o cedo para evitar el conflicto, el rechazo o el abandono?

Una relación equilibrada también implica observar con lucidez tus propias actitudes:

- ¿Respeto los límites de mi pareja?
- ¿Tiendo a minimizarlos o ignorarlos?
- ¿Los cruzo, consciente o inconscientemente, a pesar de sus reacciones?
- ¿Qué podría ajustar concretamente para respetarlos mejor?

Establecer límites claros no es un acto de rechazo ni de rigidez, sino una forma de cuidar la relación y sostener el respeto mutuo en el tiempo.

Tercer fundamento: transformar la agresividad

La agresividad nunca surge por casualidad. Siempre señala una tensión interna, una frustración que no ha encontrado un espacio de expresión o una estructura psíquica frágil.

- La agresividad puede estallar en ira, críticas, violencia verbal, gritos y reproches, o incluso en violencia corporal.
- Puede adoptar formas disfrazadas: desprecio, juicios, sarcasmo, humor mordaz o incluso una supuesta “honestidad” que en realidad es brutal.
- Otras veces, se manifiesta por una agresividad pasiva que ignora las necesidades legítimas del otro —amor, respeto, diálogo— al punto de tratarlo como si no existiera. Es una oposición sistemática que utiliza el retiro psico-emocional.

Pregúntate: ¿Cuál de ellas utilizo? ¿Cuál de ellas utiliza el ser que amo?

La ira, en sí misma, no es problemática. Incluso suele ser legítima. Lo que marca la diferencia es la forma en que se expresa. Cuando se formula de manera consciente, es una fuerza

constructiva: permite establecer límites y afirmarse. En cambio, cuando se expresa de manera inconsciente, se vuelve destructiva — tanto para uno mismo como para la relación.

→ Tolerar, minimizar o negar la agresividad de la pareja nunca es algo anodino. Esto revela una tendencia a la sobre-adaptación, una necesidad excesiva de control interno, o bien una dinámica interna marcada por un estado de regresión infantil, como ocurre en personas que sufren dependencia afectiva. Estas señales merecen una atención particular.

Igualmente, ignorar o justificar su propia agresividad es un indicador de desequilibrio. Desde esta perspectiva, algunas preguntas pueden ayudarte a clarificar la situación:

- ¿Mi pareja manifiesta agresividad pasiva o violencia abierta? Si es así, ¿continúa haciéndolo a pesar de mis peticiones de que pare?
- ¿Alterna comportamientos contradictorios — cercanía y distancia, calidez y frialdad, silencio y gestos afectuosos? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Utiliza formas de manipulación como el “*gaslighting*”?

El “*gaslighting*” es una manipulación psicológica cuya repetición — amenazas, mensajes despectivos, actitudes desvalorizantes, juicios y críticas negativas — termina por distorsionar tu percepción de ti mismo/a y del mundo: poco a poco, tus referencias se van desmoronando. Frente a estos comportamientos, observa tus reacciones:

- ¿Tolero estos comportamientos? Si es así, ¿en qué medida?
- ¿Los minimizo, los niego o los ignoro?
- ¿Me someto o me sobre adapto por miedo al abandono?
- ¿Me siento culpable? ¿De dónde proviene esa culpa?

Es esencial mirar con honestidad tu propia postura dentro de la relación:

- ¿Cómo expreso yo la agresividad hacia mi pareja?
- ¿De qué manera la expreso y en qué situaciones?
- ¿La desvalorizo, la ignoro o la hiero?
- ¿Persisto en estos comportamientos a pesar de sus peticiones de que pare?
- ¿Me cierro a la comunicación? Si es así, ¿por qué razones?

→ ¿Qué es lo que, en mí, frena mi autenticidad, mi espontaneidad y mi capacidad de comunicarme de forma clara y serena cuando la relación atraviesa una dificultad?

Posible respuesta: tal vez se trate de una agresividad pasiva que aún no reconozco.

En ese caso, conviene saber que transformar la agresividad no consiste en controlarla, suprimirla, ocultarla o hacerla desaparecer. Consiste en aprender a reconocerla, comprenderla, acogerla y canalizarla, con el fin de comunicarla adultamente e incluso eliminarla de tu vida.

Cuarto fundamento: desarrollar su asertividad

La asertividad se define como la habilidad que permite a las personas expresar de manera adecuada —sin arrogancia, hostilidad o agresividad— sus emociones hacia otra persona. Es decir que puedes expresar tus pensamientos, tus emociones y tus necesidades legítimas de manera clara, directa y respetuosa, teniendo en cuenta también las del otro —sin traicionarte, ni borrar ni atacar.

→ La asertividad es la afirmación de uno mismo que nos permite desarrollar nuestra voluntad, afirmar nuestros objetivos, ganar confianza en uno mismo y mejorar nuestra eficacia.

Ser asertivo es poder expresar lo que se desea o se rechaza sin ambigüedad, sin traicionarse para evitar el conflicto. Es afirmar lo que uno piensa, lo que uno siente y lo que uno necesita, manteniéndose en el respeto hacia uno mismo y hacia el otro.

Afirmarse requiere un equilibrio entre dos tendencias extremas:

- La agresividad: dominar, controlar, imponer, manipular y atacar.
- La pasividad: callarse, someterse, adaptarse, no atreverse a afirmarse o a decir no.

Afirmarse implica situarse en el centro: ni en la dominación ni en la sumisión.

Concretamente, se utilizan formulaciones simples y asumidas:

“Esto es lo que observo, lo que pienso, lo que siento y lo que necesito.”

O bien: *“Ahora no estoy disponible.”*

En lugar de borrarse detrás de un:

“Hacemos lo que tú quieras... cuando quieras.”

→ La asertividad implica también un reconocimiento sincero del otro y de sus necesidades legítimas, así como de las tuyas —reconocimiento que favorece el equilibrio y el respeto mutuo. Ella no consiste en imponer al otro sus necesidades “compulsivas” con las que cada uno intenta llenar su vacío interior.

Afirmarse implica aprender a comunicar en la primera persona.

Decir: *“Me siento frustrado/a en esta situación”* en lugar de:

“Tú siempre me frustras y me sacas de quicio”.

Tu capacidad de afirmarse es proporcional a tu capacidad de establecer límites, reducir tensiones y construir relaciones más equilibradas. Para evaluar tu postura interior pregúntate:

- ¿Soy claro/a al expresar mis necesidades y expectativas?
- ¿De qué manera las expreso?
- ¿Soy capaz de afirmarme sin volverme rígido/a o arrogante?
- ¿Cuido mis necesidades legítimas sin sentir culpa?

También es importante observar cómo actúa tu pareja:

- ¿Respeto él/ella mi expresión y mi posicionamiento?
- ¿Apoya mis necesidades legítimas de comunicación, respeto y atención?
- ¿Las tiene realmente en cuenta? ¿O bien tiende a minimizarlas o a invalidarlas?

La capacidad de afirmarse no es innata: se desarrolla con el tiempo y la práctica.

Quinto fundamento: el conocimiento de uno mismo

La capacidad de conocerse a uno mismo consiste en comprenderse con lucidez: reconocer su propia dinámica interna, su manera de pensar, sus emociones, sus necesidades legítimas y compulsivas, sus valores y sus modelos de funcionamiento interior. Implica también

reconocer sus cualidades, sus fortalezas y sus límites, sin sobreestimarlos, sin juzgarlos ni desvalorizarlos.

→ ***En una relación, el conocimiento de sí constituye la base fundamental.***

A nivel emocional este conocimiento implica, ante todo, **reconocer tus miedos et tu ansiedad**. Se trata de comprender lo que los activa en tu fuero interno.

Ejemplo: si la obscuridad te da miedo desde que eras pequeño/a, no es esta quien activa tu miedo. Es algo mucho más profundo enraizado en tu infancia. Al comprender de dónde viene ese miedo, puedes dismantelar las creencias que te hacen sufrir cada vez que el sol se pone.

Otro ejemplo: si las responsabilidades de tu trabajo te producen un stress constante o una ansiedad crónica, las razones se encuentran en la forma como te percibes: falta de confianza en ti mismo, miedo de no tener los recursos necesarios y dudar de ti.

El conocimiento de ti mismo supone desarrollar una conciencia de tu funcionamiento psicológico: identificar tus mecanismos de defensa, tus patrones repetitivos, tus pensamientos y reacciones automáticas. Dinámicas inconscientes que pueden limitar la capacidad de amarte, respetarte y confiar en ti mismo.

El conocimiento de ti mismo implica también clarificar tus valores, tus necesidades legítimas y tus modelos de funcionamiento interno. Esta lucidez permite adoptar una postura más estable y responsable en todas tus relaciones.

→ Sin la claridad interior que se obtiene mediante el conocimiento de uno mismo, es imposible dialogar de manera auténtica e instalar un equilibrio en las relaciones íntimas, porque los disfuncionamientos que ignoras de ti mismo los proyectas contra los otros. Para iniciar esta la exploración interior cuestionate:

- ¿Me conozco realmente?
- ¿Qué emociones tiendo a evitar o esconder?
- ¿Cómo expreso el miedo?
- ¿Qué es profundamente importante para mí?
- ¿Qué me impide expresarme o comunicarme libremente?
- ¿Qué patrones se repiten en mi forma de relacionarme?
- ¿Me comprendo y me acepto? ¿Cómo?
- ¿Soy capaz de sostenerme emocionalmente? ¿De qué manera?
- ¿Soy realmente autónomo/a afectivamente o adopto comportamientos infantiles?
- ¿Cuáles son mis mecanismos de defensa?

También es esencial cuestionar la relación:

- ¿Mi pareja me conoce realmente?
- ¿Es un apoyo o una fuente de estrés?
- ¿Se alegra de mi bienestar?
- ¿O, por el contrario, alimenta mi malestar?
- ¿Es un aliado en mi evolución... o un freno?

Conocerte te permite también avanzar en el proceso de individuación y separación, proceso que se interrumpió en la infancia bajo la influencia de una familia disfuncional. Gracias al conocimiento de ti mismo, puedes encarnar finalmente un narcisismo sano. Es decir, la estima personal, la confianza en ti mismo, tu autonomía y la potencia de ser.

Sexto fundamento: cultivar la reciprocidad

La reciprocidad designa la capacidad de mantener un intercambio mutuo y equilibrado dentro de la relación. Se basa en una circulación fluida entre dar y recibir, sin que este equilibrio tenga que ser perfectamente simétrico en todo momento.

Una relación viva no se basa en una igualdad perfecta, sino en un equilibrio real —a veces cambiante, pero siempre recíproco— en el que ambos contribuyen, ambos reciben, y ninguno sostiene la relación por sí solo de manera constante.

- La reciprocidad se manifiesta, en particular, cuando:
- La atención, la escucha y el apoyo circulan en ambos sentidos.
- Los esfuerzos no recaen siempre en la misma persona.
- Cada uno tiene en cuenta las necesidades del otro.
- El respeto y la consideración son mutuos.

No implica una equivalencia inmediata ni una medida exacta de los intercambios. Puede desplegarse en el tiempo: uno da en un momento, el otro toma el relevo más adelante. También puede ser simbólica: un gesto es respondido por otro, diferente pero igualmente significativo. En otras palabras, la reciprocidad no se calcula, se siente.

Cuando está ausente o debilitada, aparecen ciertos desequilibrios que funcionan como señales de alerta:

- Reglas implícitas diferentes según la persona —para ti o para tu pareja.
- Una implicación claramente mayor, por un lado, con poco retorno por el otro.
- Críticas dirigidas al otro que nunca se aplican a uno mismo.
- Reproches que se formulan sin asumirse personalmente.
- Esfuerzos, servicios o compromisos desproporcionados de un lado o del otro.

En estas situaciones, la relación tiende a desequilibrarse. Uno de los dos deja de ser reconocido como persona, para ser reducido a una función o a un rol utilitario al servicio del otro.

→ Restaurar la reciprocidad implica reajustar la dinámica relacional, reintroduciendo conciencia, responsabilidad compartida y una forma de equidad viva en los intercambios.

Séptimo fundamento: una comunicación honesta

Una comunicación clara y honesta es uno de los pilares fundamentales de una relación sana. Es incluso su primer indicador. Sin comunicación auténtica, la confianza no se construye —o, si lo hace, termina por romperse. Y sin confianza, el respeto se erosiona progresivamente, debilitando así la relación.

Comunicar de forma honesta es expresar lo que se piensa y se siente con sinceridad, respetando al otro. Implica decir la propia verdad —tal como uno la percibe— sin mentirse a uno mismo, sin engañar al otro ni ocultar elementos importantes.

También implica cuidar la forma en que se expresa esa verdad, para que no se convierta ni en un arma de control ni en un medio para herir.

Observar la calidad de la comunicación permite comprender mejor la dinámica relacional. En una relación equilibrada tu pareja:

- Prioriza el diálogo.
- Se interesa sinceramente por ti, a tus necesidades legítimas y a tus emociones.
- Hace preguntas y escucha con atención.
- Respeta tus decisiones, incluso si no las comparte plenamente.

Por el contrario, en una relación desequilibrada, la dinámica se vuelve tóxica e incluso abusiva. Si estás sufriendo crónicamente en tu relación íntima pregúntate:

- ¿Estoy regresando en edad en esta relación? ¿Cómo exactamente?
- ¿Cuáles son los comportamientos de mi pareja que me hacen sufrir? Escribe una lista.
- ¿Cuándo le pido dialogar, cómo reacciona? Escribe la lista de sus reacciones.

Por ejemplo: Corta el diálogo sin buscar comprender la razón de mi sufrimiento. Se muestra indiferente, rechaza mis intentos de diálogo, se cierra de inmediato.

Es crucial de ser capaz de reconocer un abuso relacional

La capacidad de reconocer un abuso relacional depende de haber integrado completamente los siete fundamentos descritos. Entonces podrás identificar más fácilmente al individuo abusivo —aquel que no te trata con dignidad y que no tolera ni tus límites, ni tu asertividad, ni tu manera de gestionar la agresividad, ni tu conocimiento de ti mismo, ni tu necesidad de reciprocidad y de comunicación auténtica.

Una persona así puede, por ejemplo:

- Desinteresarse de tu experiencia y de tus sentimientos, mediante una indiferencia glacial, hasta el punto de negar tu existencia.
- Negligirte contantemente porque no te ve o que su ausencia psico-emocional es total.
- Destruir tu confianza en ti mismo y bloquear tu evolución personal.
- Ignorar tus necesidades fundamentales de diálogo, de respeto, de amor y de atención.
- Invertir la responsabilidad de los conflictos en la pareja mediante la acusación y la culpa.
- Intentar transformarte en lo que él/ella quiere que seas, mientras te encierra en un mundo mental donde la realidad se diluye en su fantasía compartida contigo.
- Controlar y gestionar tus comportamientos y tu vida.
- Exigir una presencia constante de tu parte sin ofrecer jamás la suya.
- Practicar una manipulación psicológica maquiavélica, llegando hasta el *gaslighting*.
- Intentar imponerte roles como el de madre sustituta, sirviente, objeto sexual o fuente de abastecimiento narcisista.

Si convives con una persona abusiva — y no te atreves a dejarla — puedes aplicar la prueba propuesta por el profesor de psicología clínica **Sam Vaknin**:

Osa expresar tu necesidad de tomar distancia durante un tiempo o afirma tu intención de poner fin a la relación. Su reacción revelará el lugar que ocupas realmente en su vida. Esta prueba puedes aplicarla con todas las personas: familia, amistades, colegas de trabajo, vecinos y toda persona con la que convivas.

→ Una persona emocionalmente equilibrada intentará comprender lo que pasa, abrir un diálogo real y ajustar la relación contigo —si se lo permites. Y si afirmas tu decisión, la respetará sin culpabilizarte, aunque le resulte difícil tu alejamiento.

Al contrario, una persona cuya reacción está marcada por el control, la invasión, los celos excesivos, la violencia y la competición, revela una incapacidad para respetar tus necesidades legítimas de comunicación, respeto y atención. Él o ella intentará retenerte para mantenerte bajo su dominio, y no para ofrecerte su amor, su apoyo o un verdadero intercambio humano.

Si su respuesta es el silencio, el repliegue o la negativa de diálogo, esto indica una forma de control pasivo-agresivo. Este comportamiento terminará empujándote a quita una “relación” que en realidad no lo es, porque esta persona solo puede refugiarse en su mundo mental. Es incapaz de sostener una comunicación auténtica.

En todos los casos, es esencial atreverse a hablar. Expresar lo que te incomoda, lo que te hace sufrir. Debes afirmar tus límites y formular claramente tu necesidad de comunicación. Constatara que es la manera en que el otro responde lo que te da la información necesaria para quedarte... o para irte.

En otras palabras, cuando la comunicación sigue siendo imposible o las respuestas son sistemáticamente negativas, se vuelve necesario reevaluar la relación con lucidez... y, quizás, empezar a preparar tu partida.

Lo que sigue son las afirmaciones propuestas por el profesor Sam Vaknin:

1. Me trataré con dignidad y exigiré el respeto de los demás. No permitiré que nadie me falte al respeto.
2. Estableceré límites claros y haré saber a los demás lo que yo considero un comportamiento aceptable y permitido, y lo que está fuera de mes límites.
3. No toleraré ninguna forma de abuso o agresión. Buscaré poner fin a tales comportamientos de manera inmediata y sin ambigüedad.
4. Seré asertivo y claro con respecto a mis necesidades, deseos y expectativas hacia los demás. No seré arrogante en mi necesidad de afirmarme, pero sí confiado.
5. Cada día de mi vida aprenderé a conocerme mejor.
6. Practicaré la reciprocidad e intentaré dar el ejemplo a través de mi propio comportamiento.
7. Me comunicaré con los demás como deseo que ellos se comuniquen conmigo.
8. Si he permitido que alguien me falte al respeto, si he sido maltratado/a, o si mis límites han sido ignorados y violados, terminaré inmediatamente la relación con la persona abusiva. La tolerancia cero y la ausencia de una segunda oportunidad será mi principio de autopreservación.

Conclusión

Las preguntas propuestas a lo largo de este texto no están destinadas a plantearse de manera ocasional, sino a convertirse en verdaderos puntos de referencia diaria. Idealmente, merecen ser revisadas con regularidad. Ante la más mínima señal de alerta, es esencial comunicar con claridad, establecer límites y expresar tus necesidades legítimas.

Después de haber respondido por escrito a estas preguntas, estarás en condiciones de evaluar con mayor lucidez la calidad de tu vínculo. Si algunos de tus mecanismos defensivos son tóxicos o incluso abusivos, es fundamental de iniciar un **proceso de introspección**.

La introspección te permite desarrollar una mirada honesta sobre ti mismo, así como identificar los comportamientos abusivos de tu pareja íntima, ya sean sutiles o más evidentes. Si descubres en ti comportamientos abusivos, es esencial comprender su origen.

Esto supone un trabajo interior profundo, porque estos comportamientos están vinculados a heridas de la infancia no resueltas, a mecanismos de defensa que se han vuelto rígidos o a dificultades en la regulación emocional. Tomar conciencia de ello constituye ya un paso decisivo hacia una transformación duradera.

En este proceso, el acompañamiento de un profesional es indispensable. Verás cómo una introspección profunda te permite una transformación desde dentro.

Nota: este texto está basado en las investigaciones del profesor israelí **Sam Vaknin**. Él es autor de numerosos libros sobre el narcisismo patológico. Durante años ha aportado la mayor parte de las nociones que permiten hoy a los profesionales de la salud mental comprender el narcisismo patológico. Publica videos académicos en YouTube. Gracias a sus enseñanzas, las víctimas de abuso narcisista logran reconstruirse y vivir una vida más plena.

La fotografía utilizada como ilustración de este artículo es la obra “*Love*” del escultor ucraniano **Alexander Milov**. Se encuentra situada en el desierto de Arizona en E.U.

Invitación a comenzar tu proceso de introspección

Te invito ahora a leer el texto siguiente sobre la **Deshipnosis Identitaria** y la introspección. Mis textos, como ya has visto, te invitan a cuestionarte y a reflexionar. Tómate tu tiempo. Un texto que habla de sí mismo puede leerse en dos etapas:

1. La primera vez puede leerse sin detenerse.
2. La segunda puedes escribir tu experiencia por cada párrafo que te concierne.

Te deseo una buena iniciación en el proceso de la introspección,
Prabhã Calderón



La Deshypnosis Identitaria

comienza en el momento preciso
en que dejas de creer
que eres *el personaje*
que interpretas.

Introducción: las creencias sobre ti mismo

Todas las creencias que mantienes sobre ti mismo/a, en este mismo instante, provienen del exterior. Por lo tanto, no pueden definir lo que eres.

¿Quién podría encerrarte en una prisión hecha de definiciones erróneas sobre ti?

¿Quién podría hacerlo...?

Respuesta: tu programación psicológica — un conjunto de creencias, relatos ilusorios y definiciones sobre ti — te mantiene encerrado/a detrás de barrotes invisibles.

Esta programación engendra todos tus miedos.

Funciona como un holograma: una falsa evidencia que parece real.

Imagina: delante de ti aparece la imagen tridimensional y transparente de tu cuerpo.

Animado por una inteligencia artificial, este holograma genera los relatos que te definen.

Lleva las creencias que moldean lo que crees ser... pero que no eres.

Identificado/a con esa imagen, vives a través de un reflejo — en lugar de ser— lo que no puedes no ser.

Consecuentemente...

- Tu percepción de ti mismo/a y del mundo se deforma;
- esta percepción alterada desencadena pensamientos automáticos y ansiógenos;
- estos pensamientos automáticos generan emociones invasivas;
- estas emociones orientan tus elecciones y tus actos;
- tus acciones forjan tus hábitos y tus valores;
- tus hábitos y tus valores solidifican tu modelo de funcionamiento interno;

→ y este modelo de funcionamiento interno termina moldeando tu vida.
→ Todo esto refuerza la identidad que crees ser... la que no eres.

¿Qué es la introspección?

La introspección es un proceso de discernimiento que te permite observar si aquello que crees “ser” es verdadero o falso.

→ ¿Eres de aquellas personas que se identifican con cada pensamiento que surge automáticamente en su mente? Si es así, es importante verificar si esos pensamientos corresponden a la realidad o son simplemente pura imaginación.

La identificación a tu psiquismo, es el proceso mediante el cual te adhieres a los contenidos de tu mente —creencias, juicios, definiciones sobre ti mismo e interpretaciones— considerándolos verdaderos o como parte constitutiva de tu identidad, aun cuando esta identidad supuestamente “real” es tan solo una imagen mental, que se transforma constantemente según las situaciones que encuentras.

En todas las circunstancias de la vida, la introspección constituye un proceso esencial. Es la aventura más extraordinaria en la que puedes embarcarte. Te permite interrumpir la tendencia a identificarte con la actividad mental: con las creencias y los relatos ilusorios que te mantienen prisionero de pensamientos automáticos, generadores de ansiedad y sufrimiento crónico.

→ *La introspección implica discernir la veracidad o la falsedad de lo que crees “ser”.*

Y, puesto que todo lo que crees “ser” proviene de la infancia, el camino consiste en atreverte a enfrentar y sentir el dolor de tu infancia —el de tu “niño interior”, traumatizado y congelado en el pasado— mientras observas cómo la dinámica psíquica que se generó en él en aquella época sigue hipnotizando al adulto que eres hoy.

La introspección no es lo mismo que la meditación. Puede ser que esa práctica te sirva a tener algunos cambios comportamentales, pero esencialmente, seguirás identificándote con tu holograma —la actividad psíquica adoptada en la infancia.

Distinguir la veracidad o la falsedad de todo lo que crees “ser” da lugar a una verdadera desprogramación, a un descondicionamiento, a una deshipnosis. Es entonces cuando dejas de regresar al pasado y comienzas a vivir en el momento presente y en la potencia de ser.

A través de este proceso —fundado en la **Deshipnosis Identitaria**— no solo examinas la programación que opera en ti de manera inconsciente; también observas la narrativa, el relato que construyes frente a un problema, un dilema o una situación recurrente. Un dilema implica una elección entre dos opciones que se perciben como igualmente insatisfactorias.

Comprender cómo evalúas ese problema ya abre una vía de transformación. Para ello, resulta útil examinar cada uno de sus aspectos e identificar luego los valores y los recursos que te sostienen, que te permiten movilizar tus capacidades y tus conocimientos para tomar decisiones ajustadas, realizar elecciones realistas y elaborar soluciones que conduzcan verdaderamente a la resolución del problema.

Cuando tu relato adopta la forma de una dramatización catastrófica, el problema parece insinuar que no tiene solución —o que tú no eres capaz de resolverlo—. En ese caso, reformular ese relato te permite trascender ese mensaje limitante.

→ **La externalización del problema te permite percibirlo con claridad.**

A través del diálogo con un psicólogo, un coach o un terapeuta, exploras la manera en que percibes ese problema. Y, aún más importante, aprendes a distinguir el problema en sí de la percepción que tienes de ti mismo frente a esa dificultad.

Primera etapa: distinguir el relato identitario de la realidad

Este proceso consiste en tomar distancia, en nombrar el problema en voz alta, así como por escrito. Toma dos hojas de papel: en una, escribe todos los aspectos de este problema; en la otra, anota tus reacciones. Luego, separa las hojas entre sí. Estás colocando tus creencias ansiógenas de un lado y, del otro, lo que estás atravesando. Al hacerlo, percibes el problema con mayor claridad, tal como es en realidad.

Esta distinción reduce la carga emocional del relato y te permite recuperar una visión más objetiva. Dejas de definirte a través del problema: este vuelve a ser un elemento de tu experiencia, y no un componente de tu “personaje” habitual.

Segunda etapa: reconocer sus recursos internos y externos

Puedes crear un mapa mental (*mind mapping*). Es un método visual que permite organizar tus ideas frente a los diferentes aspectos del problema. Al acudir a tus recursos —cognitivos, intelectuales, físicos y sociales— accedes a tus capacidades y a tus conocimientos para identificar lo que realmente te ayuda a avanzar. Este proceso te devuelve la lucidez necesaria. Entonces puedes tomar decisiones realistas, hacer elecciones ajustadas y emprender acciones coherentes con lo que deseas resolver, teniendo en cuenta la situación.

Ejemplo: Si estás buscando empleo y, a pesar de tu experiencia y de la calidad de tu currículum vitae, no recibes respuestas positivas, es útil tomar distancia. Es posible que tu perfil no se ajuste a las expectativas del mercado actual —por ejemplo, debido a tu edad o a un nivel de experiencia percibido como demasiado alto para ciertos puestos.

En este caso, ajustarse significa explorar otras vías: adaptar tu candidatura, dirigirte a empresas diferentes o considerar nuevas oportunidades más acordes con la realidad del mercado.

Tercera etapa: recentrar tu atención en tus cualidades y capacidades

Es esencial centrarte en tus valores, tus fortalezas y tus cualidades para poner de relieve tus recursos en lugar de tus carencias o debilidades. Esta mirada te permite observar tu funcionamiento con mayor distancia, sin juzgarte, y desprenderte progresivamente de aquello que te limita.

Dispones de competencias, valores y conocimientos que te permiten hacer frente a tus dificultades. Incluso en presencia de un trastorno identitario, sigue siendo posible apoyarte en tu capacidad natural de evolucionar. Tus fragilidades pueden entonces convertirse en puntos de apoyo, en espacios de transformación más que en obstáculos.

Al avanzar en este proceso, descubres un nuevo relato sobre ti mismo: un relato más justo, libre de la autocrítica y de las normas sociales que no te corresponden. Este nuevo relato se convierte en un punto de anclaje desde el cual puedes evolucionar hacia tu autonomía.

Veamos ahora cómo explorar el “personaje” con el que te identificas habitualmente.

La exploración de tu dinámica interna

Gracias al proceso de introspección basado en la Deshipnosis Identitaria, puedes identificar y desmantelar:

1. El núcleo mental que ha estructurado el falso yo con el que te confundes.
2. El diálogo interno, ajeno a lo que realmente eres.
3. Los “objetos internos” que habitan tu mente y condicionan tus acciones.
4. Los traumas que obstaculizan tu proceso de individuación.
5. Los mecanismos defensivos primarios fijados en la infancia.
6. Las zonas oscuras de tu dinámica psíquica.
7. Las ideologías nocivas e hipnóticas de la sociedad en la que vives.
8. El proyecto de mala fe dirigido contra ti mismo.
9. El miedo a la libertad y a la autonomía — el miedo a ser lo que realmente eres.

Exploremos ahora los beneficios de la introspección en tu vida personal.

Primer beneficio: desmantelar el núcleo mental

La estructura psíquica que crees “ser” surgió en la infancia. Son las creencias incorporadas durante esa etapa las que te han condicionado. Identificado con ellas, tu “yo” se convierte en la encarnación misma del miedo:

- miedo a no ser capaz de sobrevivir;
- miedo a no estar a la altura de las expectativas externas;
- miedo a no corresponder a la imagen que debes proyectar para ser validado;
- miedo a ser abandonado o rechazado;
- miedo incluso a dejar de tener miedo.

La lista de miedos del “falso yo” es infinita.

Estos miedos dan origen a mecanismos de defensa con los que también te identificas.

Todo ello termina conformando el “personaje” que crees ser: un personaje que se lanza en una búsqueda de reparación fundada en creencias erróneas.

→ ***Lo esencial es deconstruir las falsas creencias que crees “ser”, y así cesar de identificarte con tu programación psíquica, con tu “holograma”.***

Haz la lista de todo lo que crees ser... y luego pregúntate: “¿Soy?”

¿Soy la programación del personaje habitual que tomo por “yo”?

¿Soy el personaje mental en sí?

¿O ninguno de los dos?

La doble pregunta de la introspección es: “¿Soy esto o aquello?”

La respuesta te permite de dismantelar la dualidad: “No, no soy ni esto ni aquello”.

En sanscrito se dice. “*Neti, Neti*”

Tus sistemas de creencias son múltiples

Abarcan creencias éticas, morales, políticas, religiosas, espirituales y sociales, así como representaciones relacionadas con el dinero, tu país, la familia y el mundo. Estas creencias moldean tus emociones, influyen en tus comportamientos y orientan tu manera de interpretar la vida. Sin embargo, no definen necesariamente lo que eres.

Del mismo modo, tus conceptos ligados a la física —la localización, el tiempo, la distancia, el espacio, la materia, la luz, la energía, la materia oscura o la gravedad— estructuran tu percepción de lo real y alimentan tus representaciones de la existencia. Pero tampoco ellos definen lo que eres.

Sin embargo, en el corazón de tu experiencia se encuentra una creencia primitiva, la más antigua y la más inconsciente. Toca directamente tu sentimiento de ser. Añade adjetivos calificativos a la expresión “Yo soy”.

Esta creencia primitiva —instalada en la infancia— genera una inseguridad profunda, una duda existencial, una sensación de vacío, una vergüenza tóxica y una ansiedad persistente. Proveniente de un trauma complejo, esta certeza primitiva activa respuestas en tu organismo: contracción del plexo solar, respiración acortada, manifestaciones psicósomáticas.

Identificar tu creencia primitiva

Si recorres tu vida mientras descubres todo lo que has creído “ser” a través de tu historia, verás que el niño que fuiste adoptó una definición terrible: “Soy malo(a): me siento avergonzado(a) de ser malo(a)”.

Esta sensación inconsciente se transforma en otra convicción, también inconsciente, que integra el juicio que los demás podrían tener sobre él/ella. Por ejemplo:

1. No soy digno de ser amado/a.
2. Soy incorrecto/a e imperfecto/a.
3. Soy impotente y desamparado/a.
4. Soy incompetente e incapaz de actuar.
5. No valgo nada, no valgo nada a los ojos de los demás.
6. Soy inadecuado/a y me encuentro sin lugar en este mundo.
7. Estoy solo/a en un mundo hostil.
8. Estoy incompleto/a o soy insuficiente.
9. No existo y temo volverme loco/a delante de los demás.

Todas estas creencias generan el miedo, la ansiedad y la vergüenza tóxica que cada uno aprende a disimular. Una de ellas, la más tenaz, da forma a la falsa identidad —o personaje ilusorio. Alrededor de esta se ha construido un “personaje” o “*falso self*” con el que te identificas. La creencia primitiva constituye el núcleo mental o “*falso core*” a partir del cual emergen todas las demás creencias y todas las interpretaciones que tienes sobre ti mismo(a). Así, el binomio “*falso core / falso self*” es lo que crees “ser”.

→ *Tu naturaleza esencial, lo que realmente eres, escapa a toda definición ilusoria. El verdadero “Yo soy” no se describe. Se reconoce. Es.*

En cambio, tu “personaje” mental habitual altera y condiciona tu percepción de ti mismo(a). Actúa en silencio. Influye en lo que sientes. Orienta tus elecciones, tus decisiones y tus acciones sin que te des cuenta.

Así, quien se siente **indigno/a de ser amado/a** busca el amor de los demás volviéndose dependiente afectivamente. Ese “personaje ilusorio” se entrega al otro, esperando que esa ofrenda le otorgue por fin el amor que persigue fuera de sí mismo —como si el amor no residiera ya en el corazón del ser que realmente somos.

La persona que cree **no valer nada** se lanza a una búsqueda de reconocimiento, confiando a los demás el poder de validarla a través de una imagen seductora —vacía porque es ilusoria— destinada a captar su mirada.

Quien se cree **solo/a en un mundo hostil** anhela el vínculo, pero teme la intimidad: el “personaje ilusorio” con el que se identifica permanece fijado en la desconfianza.

Estos ejemplos revelan que una persona prisionera de su creencia primitiva, de su “*falso core*”, se lanza a una búsqueda imposible porque cree carecer de algo fundamental. Vive en un estado de sueño, convencida de que el “personaje sufriente” con el que se identifica es real, cuando no es más que una actividad psíquica heredada del pasado.

→ *Puesto que la certeza primitiva es falsa, su descubrimiento y su deconstrucción constituyen el primer paso hacia una transformación profunda y duradera.*

El mayor beneficio de la introspección es descubrir el “*falso core*” que dirige tu vida, para luego dejar de confundirte con la falsa identidad o “*falso self*” con el que te identificas, como si tu supervivencia dependiera de ello.

Así, empiezas a escuchar por fin la voz de tu ser auténtico que te dice en silencio: “*Deja de identificarte con todo lo que no eres*”.

Segundo beneficio: desactivar el diálogo interno

Si tu mente se ha convertido en una sala habitada por múltiples “yoes” —sin que se celebre ninguna fiesta— te alegrará saber que el diálogo entre ellos puede cesar. Si se mantiene de forma constante, es porque te identificas con él.

Este diálogo —puramente mental— es en gran parte negativo y crítico. No pertenece a las funciones esenciales del ego. No es intelectual, ni cognitivo, ni reflexivo, ni constructivo, ni regulador del equilibrio interno: es mecánico.

Cuando necesitas resolver un problema o una ecuación, no es el diálogo mental lo que te ayuda, sino tu intelecto. Cuando necesitas comprobar y examinar la realidad, son tus funciones cognitivas e intelectuales las que se activan, no ese diálogo interno.

En cambio, en tu mente suelen coexistir dos o varios “yoes” en interacción:

A través de esta práctica introspectiva, la atención se orienta hacia el “**Yo soy**”, libre de toda definición añadida. Este “Yo soy” es anterior a la actividad mental mecánica.

Un día descubrirás que el diálogo mental ha cesado de invadir tu mente.
Sin embargo, tus funciones cognitivas permanecen plenamente activas.
Y descubrirás también que lo que eres —en esencia— permanece intacto.
No necesitas un diálogo mental para ser.

→ *En realidad, no hay ninguna condición para Ser.*

Tercer beneficio: desintrojectar a los padres

Su dinámica psicológica echó raíces en la infancia, porque de manera natural, el niño que usted era se identificó con sus padres. El problema es que este niño adoptó la dinámica psicológica de sus padres, su estructura psíquica, su “personaje”, su falsa identidad.

Es decir que, de niño, te *identificaste* con tus padres —principalmente con tu madre.
Has *introjectado* estas figuras significativas.
Has *incorporado* sus mensajes, implícitos o explícitos.
Has *interiorizado* su manera de ser — su “*falso core / falso self*”.

Así, la representación que te has hecho de ellos y de sus mensajes —implícitos o explícitos— constituye tus *introyecciones*, tus “objetos internos”. Con el tiempo, los mensajes de estos *objetos internos* se transforman en “voces” que habitan tu mente.

Estas voces influyen en tus emociones, en tu forma de pensar y en tu manera de sentir.
Algunas reproducen los juicios negativos de tus padres.
Otras provienen de maestros, figuras de autoridad o personas que te han herido profundamente.

Todas coexisten en una misma “habitación mental”: un espacio cerrado donde se organizan tus percepciones, tus reacciones y tu dinámica psíquica.

Estos “objetos internos” se oponen, se contradicen y generan conflictos internos.
Algunos se refuerzan entre sí, únicamente para confirmar tus falsas creencias.
En esta habitación mental viven dos “objetos internos” principales.

1. El objeto interno “niño”

Es el niño del pasado con el que aún te identificas. Regresas en edad con él.
Sientes su miedo, sus dudas, su culpa y su vergüenza.
Y funcionas desde un modo de supervivencia.

2. El objeto interno “padre”

Es la imagen de tus padres y las “voces” que murmuran sus mensajes.
Te identificas especialmente con la figura y el mensaje del progenitor que te hirió o te instrumentalizó, aquel que te impidió ser tú mismo/a.

Por supuesto te has identificado con estas *introyecciones* desde la infancia.
Por eso se convierten en las “voces” de tu mente.
Sus mensajes suelen ser subliminales.

“El niño del pasado hipnotiza al adulto que eres hoy”.

Stephen Wolinsky

Tus voces mentales —provenientes de tu infancia— limitan tu libertad interior, porque las tomas por reales. Refuerzan los mecanismos automáticos de tu mente. Si ellas confirman que eres “malo/a”, sientes vergüenza —aunque no hayas hecho nada malo.

Esto indica que te identificas con el “niño interior”, al que se le hizo creer que debía avergonzarse de ser quien era. Y, al vivir en un estado regresivo, mantienes igualmente el “objeto madre” o “padre”, transformado en un “objeto perseguidor idealizado”.

→ ***El niño que se siente “malo” y que percibe su madre como “buena”, casi como si fuera una virgen divina, actúa según un mecanismo conocido como “escisión”.***

Identificado/a con el niño del pasado, sigues sometido/a al psiquismo de tus padres que, en tu percepción, definen lo que eres. Esto significa que tu proceso de individuación y de separación aún no se ha completado.

Desintroyectar esos objetos mentales

La introspección te invita a dejar de identificarte con estos “objetos internos” y a observar con atención si lo que expresan estas voces mentales es verdadero o falso.

Has ***introyectado, incorporado e interiorizado*** los mensajes de tus padres en la infancia. Hoy puedes aprender a discernir la validez de esos mensajes, a distinguir lo verdadero de lo falso. A través de este proceso de discernimiento, se produce su ***desintroyección***. Dejas de identificarte con tus padres y con sus mensajes. Y haces lo mismo con el “objeto niño” con el que aún te identificas.

→ ***Cuando comprendes que todas las creencias sobre ti son falsas, su influencia sobre tus emociones, tus decisiones y tus comportamientos comienza a disolverse.***

Todo aquello que se ha fijado en tu infancia —y que se ha fijado en tu subconsciente desde entonces— empieza a perder su fuerza. Así, dejas entonces de proyectar estos “objetos internos” en tu pareja íntima o en tus seres queridos. Puedes darles amor, respeto y atención precisamente porque ya no proyectas en ellos a tus padres.

Para iniciar el proceso de ***desintroyección***, te invito a responder a estas preguntas:

- ¿Qué papel juega la “voz” de mi madre (o de mi padre) en mi manera de pensar, sentir y actuar en el momento presente?
- ¿Qué tipo de diálogo mental —compuesto por mensajes introyectados— tiene lugar en mi mente?
- ¿Cómo moldea este diálogo mis respuestas, mis decisiones y mis comportamientos?
- ¿Qué significado atribuyo a este discurso interno y qué conclusiones extraigo de él?
- ¿Soy capaz de distinguir este diálogo puramente mental de la realidad?
- ¿O le permito orientar mis percepciones y decisiones?
- ¿La identidad que creo ser en esta situación, es la de un niño asustado y avergonzado, o la del adulto que soy hoy?

Un proceso de introspección eficaz te permite tomar conciencia de que tus “objetos internos”, el monólogo interior y el relato ilusorio que mantienes sobre tu historia no son más que construcciones mentales. Fantasías. Imaginaciones.

Al explorar la naturaleza ilusoria de estas “voces”, puedes desprenderte, finalmente, de sus efectos traumáticos y de las definiciones limitantes bloqueadas en tu mente. Esto te permite construir una visión de la vida más alineada con tu esencia. Así, la introspección se convierte en una poderosa herramienta de emancipación mental y de transformación.

Cuarto beneficio: sanar de todos tus traumatismos

El trauma surge cuando la realidad se estrella contra tus creencias, tus percepciones, tus valores y los relatos que te habitan. Es un choque brutal que irrumpe sin concesiones, desgarrando de forma violenta e implacable tu realidad subjetiva.

Cuando una situación prolongada o un acontecimiento viene a desmentir todo aquello que dabas por cierto, todo lo que sostenía tus referencias internas —cuando estalla un conflicto entre la realidad y tú—, cuando adviertes que lo que sientes ya no guarda relación con lo que creías, entonces emerge el trauma. Y cuando ese trauma queda inscrito en lo más profundo del subconsciente, entonces hablamos de traumatismo.

En el trauma, la realidad irrumpe con violencia y hace añicos tus valores, tus creencias, tus percepciones, tus relatos y los modelos internos que estructuran tu mente. No es el resultado de una introspección consciente que te conduzca, de forma progresiva, a desprenderte de tus falsas creencias; es, más bien, un derrumbe súbito y devastador.

Los modelos internos son la forma en que tu mente organiza la realidad.

Tu mente funciona a partir de distintos modelos internos, cada uno relacionado con un aspecto específico de la experiencia.

1. La teoría de la mente

Es tu percepción de lo que motiva a los demás, de su psicología y de su funcionamiento mental. Es tu manera de interpretar sus intenciones.

2. El modelo de funcionamiento interno (MFI)

Se refiere al apego y a las relaciones, especialmente las relaciones íntimas, aunque también a toda interacción interpersonal. Un modelo de funcionamiento interno coherente permite una calidad de presencia en los vínculos humanos. La presencia es la condición de relaciones maduras y equilibradas, libres de proyecciones, basadas en el respeto de los límites de cada uno y en una aceptación profunda del otro —lo que constituye, en sí mismo, una bella definición de la empatía.

3. La percepción de uno mismo

Es el modelo que te representa. Integra la propiocepción —la experiencia del cuerpo— y toda la información que te concierne, provenga del interior o del exterior. Este modelo te permite sentir que ocupas un lugar en el mundo.

El trauma complejo — arraigado en la infancia — se manifiesta, entre otras cosas, a través de modelos internos de funcionamiento irreales, instalados desde entonces.

Pero en un trauma actual, tus modelos de funcionamiento se derrumban de golpe.

De pronto, ya no entiendes tu entorno, no sabes cómo funcionar ni cómo orientarte entre los demás. Esa incomprendibilidad, esa falta de sentido, ese vacío de estructura, ese desorden interior, esa pérdida de dirección, es lo que congela el trauma.

El traumatismo no es un fenómeno objetivo, sino subjetivo.

Un mismo evento puede traumatizar a cinco personas y dejar a otras cinco completamente indemnes o solo ligeramente afectadas. ¿Por qué estas reacciones son tan diferentes? ¿Por qué algunas personas quedan traumatizadas y otras no?

El traumatismo persiste cuando se enraíza en tus valores, tus creencias, los relatos en los que estás inmerso, así como en la forma en que te percibes a ti mismo, percibes a los demás y comprendes tu lugar en el mundo.

Aquellos que poseen teorías de la mente **realistas**, modelos de funcionamiento interno realistas, expectativas realistas respecto a los demás, así como una percepción realista de sí mismos, del mundo, de la vida y de la muerte, no se traumatizan con facilidad.

En cambio, si percibes a los demás como esencialmente buenos, si vives en una regresión infantil crónica, si crees todo lo que te dicen, si piensas que los otros no mienten, que no tienen creencias negativas ni mecanismos defensivos, si no ves sus defectos o su malicia, si confías de manera irrealista, acabarás traumatizado/a.

No hay que confundir trauma, crisis existencial y fracaso personal.

El fracaso forma parte de los resultados esperados; es una parte inherente de la experiencia y de la motivación. Las crisis forman parte de la existencia humana: pérdidas, fracasos, humillaciones, abandono, rechazo. Suelen ser previsibles.

El trauma, en cambio, no avisa.
Es inesperado, surrealista, inexplicable.

→ *Los efectos traumáticos que aparecen mucho tiempo después del evento inicial provienen de una predisposición interna, no únicamente de lo que ocurrió.*

Una persona puede sufrir un traumatismo a los 20 años y experimentar los mismos efectos a los 30 o 45 cuando algún evento desencadenante lo reactiva, mientras que otra puede integrar su experiencia sin que ningún evento posterior lo reactive, incluso décadas después.

El potencial traumático evoluciona con el tiempo y refleja la maduración, la experiencia, los conocimientos acumulados y las etapas de la vida. No es una fatalidad: el riesgo de trauma no es el mismo en todas las edades.

→ *El traumatismo es una reacción a un conflicto irreconciliable e insoluble entre la realidad y la forma en que ha sido percibida.*

Tu percepción de la realidad, tus relatos, tus teorías mentales y tu modelo interno de funcionamiento se derrumban, se desintegran frente a la dureza, la implacabilidad y la

realidad factual del mundo. El mundo está ahí, y no puedes cambiarlo. Pero tus respuestas y acciones pueden madurar gracias a un proceso de introspección fundado en lo real.

La introspección te invita a identificar y cuestionar los siguientes aspectos:

- El modelo de funcionamiento interno que confirma tus traumas.
- Las teorías de la mente que te llevan a aferrarte a personas tóxicas, manipuladoras o incluso psicológicamente disfuncionales.
- El modelo de apego que te impulsa a repetir los mismos patrones relacionales.
- La imagen de ti mismo que te lleva a identificarte, por ejemplo, con la dependencia afectiva o con trastornos caracterizados por una intensa desregulación emocional.
- La necesidad anaclítica: una necesidad intensa de ser amado y cuidado, vinculada al miedo exacerbado a la soledad, a la pérdida y al abandono, que te lleva a buscar apoyo en los demás, especialmente en situaciones de estrés.

→ *A través de un proceso de introspección, puedes revisar los acontecimientos traumáticos para identificar las creencias que generan tu sufrimiento en el presente.*

Los efectos traumáticos de un abuso narcisista en la infancia

Si en tu infancia sufriste de un abuso narcisista —de la parte de uno de tus padres— es esencial identificar tus creencias, modelos de funcionamiento interno y todo aquello que te lleva a caer en relaciones tóxicas —igualmente traumáticas— sin aprender nada de ellas.

Lee este artículo: [El síndrome del rehén en los niños.](#)

El conocido profesor en psicología clínica **Sam Vaknin** inventó la noción de abuso narcisista en 1995. Aquí está su descripción:

“Cuando eres el hijo, la hija, la pareja, el amigo o el colega de trabajo de un narcisista patológico, este te absorbe tu fuerza vital, te priva de tu autonomía personal, de tu alteridad, de tu independencia y de tu espíritu crítico.

Su objetivo inconsciente es aniquilarte psíquicamente como individuo autónomo, para moldearte y recrearte como su extensión —un objeto interno o una introyección totalmente controlable y manipulable— que nunca lo abandonará. Te deshumaniza y te convierte en su clon, una réplica de sí mismo. Hace esto transmitiéndote su trauma, reactivándolo contigo. Esto constituye el núcleo de su abuso narcisista.”

Los narcisistas patológicos viven, en un mundo casi psicótico: no están en contacto con la realidad en el plan psicológico. Si has sufrido de un abuso narcisista en la infancia o en tu vida de adulto —es necesario deshacerte de los mensajes tóxicos provenientes de la mente enferma de esa persona— para construir así un modelo de funcionamiento interno realista.

Tus traumatismos te han empujado a construir teorías sobre la mente de la persona que te ha traumatizado, teorías que proyectas sobre los otros. La introspección te conduce a ver si esas teorías son fantasías o si realmente corresponden a la realidad. Reconocerlo es esencial: te permite percibir cuándo tus interpretaciones nacen de una dinámica de protección —aún anclada en tu mente. Por ejemplo: “Todos los seres humanos son fundamentalmente buenos”.

Las personas que sufren los efectos de un **abuso narcisista en la infancia** carecen de

funciones cruciales del ego: su percepción es irrealista y no pueden examinar la realidad. Viven en un estado regresivo y carecen de una visión adulta.

Gracias a la introspección, los traumatismos de la infancia o de la vida de adulto, las crisis existenciales, los fracasos, las derrotas, el abandono, el rechazo, la traición, la humillación y la injusticia pueden convertirse en agentes de transformación.

→ Esto es posible porque la introspección favorece el cambio, en un contexto en el que tus traumatismos te obligan a cuestionarte, a reconsiderar tus elecciones, tu lugar en el mundo y entre los demás, así como a reescribir tu historia y tu comprensión de la realidad.

Se trata de un cambio adaptativo, una forma de reajuste positivo. Conduce al crecimiento personal, al desarrollo, a una mayor autonomía e independencia, así como a una mayor capacidad de actuar con eficacia.

Quinto beneficio: dismantelar los mecanismos

Los mecanismos primitivos —todos defensivos— son el producto de traumatismos complejos de la infancia. Entre ellos se encuentran los siguientes:

La escisión

Se trata de un mecanismo de defensa que se produce en el psiquismo del niño. Divide su experiencia en dos polos opuestos —bueno o malo— con el fin de contener afectos intensos y contradictorios.

Para sobrevivir, el niño debe preservar la imagen idealizada de las figuras parentales. Entonces se dice a sí mismo: *“Si me maltratan, es por mi bien, porque son buenos. Yo soy malo”*. Cuanto más es maltratado, más idealiza al progenitor que lo maltrata.

En su interpretación de la realidad, no puede integrar simultáneamente los dos aspectos de su madre —positivos y negativos—, lo que limita su proceso de individuación-separación, especialmente cuando la convierte en una figura “Madonna” idealizada.

En comparación con ella, se siente despreciable.

La agresividad y la vergüenza producidas por este fantasma se tornan contra sí mismo.

La agresividad dirigida hacia el otro se manifiesta mucho más tarde: ya en la adultez se dice a sí mismo: *“Yo soy bueno, tolerante y tierno. Ella es mala”*.

Esta escisión produce una alternancia entre un “objeto bueno” idealizado y un “objeto malo” completamente devaluado, con variaciones rápidas según los afectos activados.

En el caso de las personas con narcisismo patológico, este mecanismo es inevitable: la otra persona es idealizada al inicio de la relación fantaseada. Y, posteriormente, esa misma persona es extremadamente devaluada y finalmente cruelmente rechazada.

La proyección

La proyección consiste en atribuir a los demás las definiciones negativas de uno mismo, así como las emociones que el niño no puede ni reconocer ni integrar: complejo de inferioridad,

vergüenza tóxica, inseguridad ontológica, miedo al fracaso, desvalorización, etc. Una parte de la experiencia interna es desplazada hacia el exterior y luego vivida como si perteneciera realmente al otro.

La introyección

La mente del niño absorbe ciertas experiencias, juicios o mensajes externos y los incorpora como propios, sin mediación crítica. Una voz externa se convierte entonces en una voz interna. En algunos casos, incluso el sufrimiento de los otros es interiorizado como propio.

La formación reactiva

La formación reactiva es un mecanismo de defensa psicodinámico mediante el cual una persona adopta un comportamiento o una actitud opuesta a afectos, deseos o impulsos inconscientes que no puede aceptar. Consiste en transformar una tendencia psíquica considerada inaceptable en su contrario manifiesto. Por ejemplo, un deseo percibido como inaceptable puede ser reprimido y sustituido por una actitud opuesta socialmente valorada.

La negación

La negación es un mecanismo de defensa que consiste en rechazar el reconocimiento de ciertos aspectos de la realidad cuando resultan demasiado dolorosos o difíciles de integrar. Puede observarse especialmente en situaciones de pérdida o duelo.

Sin embargo, en personas con una desconexión significativa de la realidad y con una organización psíquica de tipo psicótico o cuasi psicótico —como puede ocurrir en algunos trastornos de personalidad narcisista o límite (borderline)—, la negación y la falta de conciencia de su propia patología son particularmente persistentes.

La negación puede manifestarse también como un embotamiento psicoemocional que permite soportar grandes cargas o tolerar lo intolerable, acompañado de una sobre-adaptación al otro o a la situación, sin la expresión de la rabia legítima. Este patrón es frecuente en personas con dependencia emocional que viven en estados de negación.

Las defensas adaptativas autoplásticas

Las defensas autoplásticas corresponden a una tendencia psíquica en la que la persona se atribuye la responsabilidad de las dificultades en las interacciones humanas.

Tiende a sentirse culpable o responsable y a modificar su propio comportamiento para restablecer el equilibrio relacional.

Este funcionamiento puede ir acompañado de una fuerte necesidad de adaptación al otro, a veces en detrimento de sus propias necesidades. Es frecuente en personas con dependencia afectiva o con alta sensibilidad a la crítica.

Detrás de todas estas reacciones hay una necesidad de controlar la relación.

Las defensas adaptativas aloplásticas

Estas defensas corresponden a una tendencia opuesta, en la que la persona atribuye a los demás o a las circunstancias la responsabilidad de las dificultades relacionales. Esto puede

acompañarse de una dificultad variable para reconocer su propia participación en los conflictos, con una tendencia a externalizar las causas del malestar.

Este modo de funcionamiento se observa especialmente en el trastorno de personalidad narcisista. Las personas con organización narcisista patológica no toleran la crítica, ni reconocen su vulnerabilidad, ya que ello amenaza la estabilidad de su imagen grandiosa. Así, no se sienten responsables de sus actos, ni del daño que causan, ni de la proyección de la culpa sobre los demás. No solicitan disculpas ni reconocen su responsabilidad.

La disociación

Esta defensa lleva al individuo a una desconexión de la realidad interna y/o externa, generando fenómenos de despersonalización y desrealización.

La despersonalización es una alteración de la percepción de sí mismo que produce una sensación subjetiva de extrañamiento, alejamiento o desconexión respecto a uno mismo y a la propia experiencia.

En el estado de **desrealización**, el sujeto no logra integrar adecuadamente su percepción del mundo externo con su experiencia interna, por lo que la prueba de realidad se ve alterada.

Sin embargo, la disociación puede constituir un mecanismo de adaptación eficaz en situaciones extremadamente difíciles, como la pérdida de un ser querido o experiencias de alto impacto emocional.

El proceso de la Deshipnosis Identitaria

En este proceso, la persona que presenta uno o varios de estos mecanismos desarrolla una mayor capacidad para observar lo que ocurre en su psique. Aprende a reconocer sus mecanismos defensivos, al tiempo que cultiva una profunda compasión hacia sí misma.

Debe ser acompañada para poder reconocer cuándo se establecieron estos mecanismos, en qué condiciones y bajo qué circunstancias. Al revisar su historia con una mirada más clara —sin exagerar, sin juzgar, y sobre todo sin negar los hechos— puede identificar las creencias que la llevan a pensar que necesita seguir defendiéndose para sobrevivir.

Finalmente, puede comenzar a soltar estos mecanismos y a confiar en sí misma. Descubre que es posible vivir sin estas defensas primitivas, ya que dispone de los recursos internos y de las funciones del yo necesarias para avanzar sin depender de patrones arraigados en la infancia. Descubre por ella misma sus propios límites y las defensas sanas y adultas.

Sexto beneficio: trascender la sombra

El término “sombra” fue popularizado por el psiquiatra suizo **Carl Gustav Jung**. Él consideraba la “sombra” como el lado no civilizado y primitivo de la naturaleza humana. El concepto de “zonas de sombra” designa las emociones, los deseos y los impulsos que actúan en el psiquismo sin que exista una plena conciencia de ellos.

Estas zonas de sombra influyen en los pensamientos, las emociones y los comportamientos. Varían de una persona a otra, pero incluyen los siguientes impulsos:

La afectividad negativa

En psicología, la afectividad negativa (AN) designa la tendencia persistente a experimentar emociones como la paranoia, la ansiedad, el miedo, la vergüenza tóxica, la rabia narcisista o la envidia corrosiva. Estas emociones dan lugar a comportamientos que el sujeto niega inconscientemente, para evitar de sentir su vergüenza tóxica.

Deseos inaceptables

Algunas fantasías son reprimidas porque resultan incompatibles con las normas sociales, la moral o la imagen que la persona desea mostrar de sí misma. Estos contenidos mentales van desde transgresiones imaginarias leves hasta impulsos verdaderamente problemáticos.

Ejemplo: ciertos individuos presentan fantasías profundamente problemáticas, relacionadas con la pedofilia. Sienten atracción sexual por los niños. Estas pulsiones, cuando existen, son extremadamente peligrosas para los niños y deben tomarse muy en serio. Deben ser comprendidas y abordadas con seriedad tanto en un marco clínico como en un proceso de introspección.

En otras personas, el consumo de pornografía puede ir acompañado de fantasías violentas, lo que crea un conflicto interno entre deseo, vergüenza y moralidad. No es la presencia de una fantasía lo que constituye el problema en sí, sino su negación, su carga de vergüenza o su falta de elaboración consciente, lo que puede reforzar la sombra y alimentar conductas compulsivas.

La proyección

Cuando ciertos aspectos de uno mismo resultan difíciles de sostener, son atribuidos a los demás. En algunos casos, una persona puede rechazar en otros un deseo o una emoción que no logra reconocer en sí misma. Esto suele estar asociado a una **disonancia cognitiva** muy ansiógena.

Dicho de otro modo, cuando una persona se auto-acusa por un impulso que considera vergonzoso, lo reprime. Este mecanismo puede, paradójicamente, llevarla a condenar en los demás el mismo impulso, convencida de tener el derecho legítimo y moral para hacerlo. Esto ocurre porque existe una disonancia cognitiva profundamente ansiógena.

La **disonancia cognitiva** es la coexistencia de dos informaciones, deseos o emociones contradictorias, que causan ansiedad. El cuerpo es el asiento de esta tensión interna, especialmente cuando las pulsiones son percibidas como “inaceptables” o “vergonzosas”.

Ejemplo: la homofobia puede entenderse como un mecanismo de proyección: la persona proyecta sobre otros su propio deseo reprimido o lo que no logra integrar en sí misma. Este mecanismo permite reducir el conflicto interno, pero refuerza la rigidez moral y la ansiedad psíquica. De manera similar, el uso despectivo de términos como “puta” hacia las mujeres refleja una proyección de deseos, frustraciones o conflictos internos no concientizados.

El mecanismo de protección puede disminuir momentáneamente la tensión interna, pero alimenta la ansiedad, la rigidez moral y la confusión emocional, al tiempo que refuerza los pensamientos intrusivos de pulsiones indeseadas.

La **disonancia cognitiva** se ve reforzada por una visión moral binaria, derivada de conceptos religiosos tales que el “bien” y el “mal” — conceptos profundamente ansiógenos — que no tienen ningún vínculo ni con la divinidad ni con la realidad. Son conceptos patógenos que pueden contribuir a la aparición de sufrimientos psíquicos autodestructivos o de trastornos mentales de carácter destructivo.

La personalidad oculta

Esta aparece en personas que reprimen un complejo de inferioridad cargado de vergüenza y culpa. Pensamientos como “soy malo”, arraigados en experiencias tempranas, pueden dar lugar a una afectividad negativa persistente.

Ejemplo: la personalidad oculta se observa en el narcisismo encubierto, donde el desprecio, la envidia corrosiva y la agresividad pasiva se expresan de forma indirecta, a través de la agresión pasiva, del silencio, de la oposición constante y de una violencia inconsciente.

Las personas afectadas compensan esas tendencias mediante la pseudo-humildad: una actitud excesivamente complaciente, una amabilidad forzada o una necesidad constante de agradar. Este comportamiento funciona como una máscara defensiva, que encubre la ira, la frustración y el dolor emocional, al mismo tiempo que protege al sujeto de una vergüenza profunda asociada a su historia.

Las zonas de sombra son engendradas por los traumas de la infancia

Descubrir la sombra mediante un proceso eficaz de introspección te permite desidentificarte progresivamente de ella y evolucionar hacia la autonomía.

Para que la sombra pueda emerger sin que el sentido del “yo” quede desbordado por los efectos de la vergüenza, es necesario conectar con el amor y la compasión hacia el niño herido, que se sintió profundamente avergonzado por los tratos que recibió. El niño experimentó una vergüenza profunda.

Al internalizar el “objeto malo” que creyó ser —alguien inútil, desvalorizado, indigno de amor—, el niño desarrolla una forma de vergüenza tóxica extrema.

Es profundamente vergonzoso y humillante sentirse impotente.

Es profundamente vergonzoso ser maltratado.

Es profundamente vergonzoso ser ignorado, no visto o negado.

Y esta experiencia se intensifica aún más cuando proviene de la figura materna.

El amor y la compasión hacia el niño interior permiten recuperar la calma interna y, en muchos casos, el sentido del humor.

No es necesario que las zonas de sombra desaparezcan.

Del mismo modo que no te identificas con la sombra que proyecta tu cuerpo cuando es iluminado por el sol, la actividad psíquica puede seguir presente, pero la identificación con ella se disuelve bajo la luz de la conciencia.

La introspección puede conducirte a la sublimación

Desde una perspectiva fenomenológica, la sublimación puede entenderse como un proceso mediante el cual un impulso —sexual, agresivo o simplemente desbordante— encuentra una vía de expresión que no lo niega, sino que lo transforma. Te permite reconocer tu “personaje” habitual sin identificarte con él.

La sublimación no es evitamiento, ni huida, ni represión.

Es un desplazamiento consciente: la energía que antes alimentaba el miedo, la vergüenza o la ansiedad se vuelve disponible para un gesto creativo, lúcido y alineado.

- Te permite observar el impulso sin confundirlo con tu identidad.
- Te ayuda a desidentificarte del “yo” que se cree malo, insuficiente o amenazado.
- Transforma la tensión interna en expresión, en lugar de convertirla en rumiación o en conflicto interno.

Así, una necesidad compulsiva de contacto puede transformarse en una práctica corporal como el masaje. Un impulso exhibicionista puede canalizarse en la danza o en la creación estética. Un impulso agresivo puede expresarse de forma regulada en un contexto deportivo o estructurado, sin daño para otros ni para uno mismo.

En este movimiento, descubres que el impulso no es peligroso en sí mismo. Lo que genera sufrimiento y disonancia ansiógena es la identificación con la creencia que lo acompaña. La sublimación te permite atravesar el impulso sin confundirte con él.

Séptimo beneficio: deconstruir las ideologías

En una sociedad narcisista, ciertas ideologías y valores socialmente aceptados son profundamente nocivos, especialmente cuando se basan en la exigencia constante de una validación obtenida a través de la “imagen”.

Tómate un momento para reflexionar: si una “voz” en tu mente te susurra “*sé alguien, ¡destácate!*”, ¿qué está realmente diciendo?

Esa voz, que proviene del exterior —ya sea por las redes sociales, los medios de comunicación o las normas culturales— no te invita a ser tú mismo, sino que te impone modelos idealizados y expectativas externas, frecuentemente alejadas de tu ser auténtico. Insiste: “*sé alguien, ¡destácate!*”.

¿No implica esta exigencia la obligación de convertirte en “alguien” definido por criterios externos? ¿No se trata de una construcción artificial, propia de una lógica social basada en la comparación constante?

La sociedad narcisista promueve un **posicionamiento relativo**: una identidad construida en función de la comparación permanente con los demás.

Desde hace décadas, diversos estudios señalan que este posicionamiento relativo constituye una de las principales fuentes de ansiedad y depresión. Las redes sociales han amplificado este fenómeno, intensificando la exposición a la comparación y a la búsqueda de validación externa.

El mecanismo de comparación es un automatismo mediante el cual el individuo evalúa su valor, su apariencia o su éxito a partir de criterios idealizados e irreales, impuestos por el entorno sociocultural. Se trata de un proceso en el que la validación de la propia existencia se delega en los demás, reduciendo la autoestima a indicadores externos como los “likes” o la aprobación social.

La sociedad narcisista se caracteriza, entre otros aspectos, por los siguientes elementos:

1. La valorización de la imagen y la apariencia

Una importancia excesiva otorgada a la apariencia física, al estilo de vida idealizado y a la puesta en escena del yo, amplificada por las redes sociales y los medios.

2. La búsqueda de validación externa

La autoestima depende de la aprobación ajena, medida a través de “likes”, elogios o indicadores visibles de éxito.

3. La competencia social

Una focalización en el rendimiento individual, definido a menudo por criterios materialistas como la riqueza, el poder o la fama, lo que favorece la comparación y la rivalidad.

4. Un individualismo exacerbado

La primacía del individuo sobre lo colectivo, con una menor atención a la solidaridad, la empatía y el vínculo humano.

5. El miedo a la vulnerabilidad

La dificultad para reconocer o expresar fragilidades, con tendencia a ocultar el fracaso o la inseguridad para preservar una imagen idealizada.

6. El consumo como identidad

Los bienes materiales y las experiencias de consumo se convierten en símbolos de estatus, reforzando la idea de que la identidad depende de lo que se posee o se exhibe.

7. Las adicciones

Las adicciones al alcohol, a las drogas o a los fármacos son fenómenos multifactoriales, vinculados tanto a la sombra individual como a dinámicas sociales que producen una presión en los individuos.

En conjunto, la sociedad narcisista genera un clima de presión social, insatisfacción crónica y desconexión emocional. Orienta al individuo hacia una autoobservación constante basada en la imagen, al tiempo que debilita el acceso a vínculos profundos y a un sentido interno estable.

En ese caso, ¿en qué te ayuda la introspección?

→ La introspección te ofrece la posibilidad de establecer fronteras más claras entre tu experiencia interna y las influencias externas.

→ Te ayuda a identificar tus necesidades reales y a diferenciarlas de las exigencias impuestas por el entorno social.

→ También te permite liberarte progresivamente de los mandatos de conformidad y de validación externa, mediante la escucha de una dimensión más auténtica de ti mismo.

→ A través de la práctica de la introspección, desarrollas una lucidez que se convierte en un camino hacia una existencia más alineada con tus aspiraciones profundas y con una mayor paz interior.

→ La introspección también te permite reconocer los mecanismos de dependencia, ayudándote a dejar de apoyarte en los demás como si fueran muletas psicológicas.

Por ejemplo, las personas que padecen de narcisismo patológico buscan la validación externa. Ellas extraen así la provisión narcisista, indispensable para sostener su sentido de existencia. De la misma manera, las personas que sufren de dependencia afectiva externalizan su regulación emocional, intentando llenar así su vacío psicoafectivo. En ambos casos, el otro es utilizado como regulador del equilibrio interno.

Gracias al proceso de introspección, estas dinámicas se transforman. Al disminuir la dependencia de la validación externa para sostener las necesidades emocionales, afectivas y existenciales, se recupera progresivamente la autonomía y la estabilidad interna.

Octavo beneficio: dismantelar las mentiras

En la sociedad occidental, existe una posibilidad —limitada pero real— de ejercer la libertad individual. Esta elección debería constituir un derecho fundamental para todo ser humano.

Sin embargo, debido al “posicionamiento relativo”, muchas personas terminan renunciando de manera inconsciente a su individualidad. Para ilustrar este fenómeno, Jean-Paul Sartre propone el ejemplo del camarero en *El ser y la nada*:

“He aquí un mesero que avanza, rápido y apresurado. Se inclina con diligencia. Su mirada expresa un interés excesivo por el cliente; se acerca con paso vivo y flexible, un poco demasiado preciso, un poco demasiado rápido. Se inclina, se esfuerza por plegarse con la rigidez de un resorte demasiado tenso. Toda su conducta parece un juego. Juega, se divierte. Pero ¿a qué juega? No hace falta pensarlo mucho: juega a ser mesero.”

Sartre utiliza esta imagen para mostrar cómo el ser humano puede quedar atrapado en roles socialmente definidos, al punto de confundirse con ellos y negar su propia libertad de no identificarse con esos roles. Esta identificación ilustra lo que él denomina el proyecto de mala fe. La mala fe consiste en mentirse a uno mismo para evitar la responsabilidad de la propia libertad y de las propias elecciones.

Este proyecto se manifiesta mediante las actividades mentales siguientes:

- ocultarse detrás de máscaras, roles o justificaciones;
- apoyarse en determinismos rígidos o explicaciones absolutas;
- considerar que un rol social agota completamente lo que uno es.

La dinámica de *la mala fe* responde, en el fondo, a un evitamiento de la angustia asociada a la libertad. Aunque puede proporcionar una sensación de seguridad, reduce progresivamente al individuo a una función, a un rol sin profundidad vivencial, alejado de su autenticidad.

En este sentido, el ejemplo del mesero puede ampliarse: el sujeto se centra en una “posición relativa” y termina identificándose con su “personaje mental habitual”, definiéndose únicamente a través de la imagen que cree que los demás tienen de él.

Al adoptar la máscara del “mesero”, se instala en una forma de autoidentificación rígida que puede ofrecerle cierto confort ilusorio. Sin embargo, al renunciar a su libertad, se somete a las expectativas externas y reduce su existencia a una función mecánica, desconectada de su dimensión esencial.

La libertad —que pertenece a la dimensión esencial del ser— puede ser percibida por el “personaje” mental como una carga. Esta libertad implica elección, responsabilidad y apertura a la incertidumbre, a lo desconocido.

Cuando el individuo se identifica con ese “personaje”, proyecta su existencia sobre una forma externa a lo que realmente es. Así, al convertirse en “el camarero” y confundirse con ese rol, pierde el acceso a su libertad interior.

Esto también ocurre en personas con dependencia afectiva.

En su relación con personas narcisistas, asumen roles de cuidado y protección maternal, de servicio y de provisión narcisista. En otras palabras: madre, cuidadora, sirvienta o fuente de validación. En este contexto, sostienen narraciones sobre el amor y la empatía hacia su abusador/a, mientras la empatía y el amor hacia sí mismas son excluidos.

Así, si te identificas con tu “personaje habitual” —es decir con la dinámica psíquica que adoptó el niño que eras— te sientes liberado/a de la toma de decisiones y del peso de las responsabilidades. Ya no tienes que elegir ni asumir nada.

Este alivio aparente da la ilusión de ser libre.

Sin embargo, lo que percibes como libertad es en realidad una forma de esclavitud.

Tu comportamiento se vuelve automático, robótico, dictado por el papel que tu “personaje” ha elegido por ti.

Paradójicamente, la mayoría de los esclavos se sienten libres, afirma el profesor Sam Vaknin. Ahí reside la ilusión: la esclavitud ofrece una sensación de libertad, porque elimina la inquietud, la necesidad de elegir, de decidir y, sobre todo, de asumir la responsabilidad personal de ser uno mismo.

Esta “falsa libertad” puede percibirse como un alivio por parte de quienes evitan el ejercicio de su autonomía, delegando en otros la regulación emocional y el equilibrio interno.

Así, la identificación con un rol o con un guion inconsciente puede vivirse como una forma de libertad, cuando en realidad constituye una forma de auto-alienación.

→ ***Esta ilusión de ser libre no es más que una máscara que oculta un estado de dependencia y de sometimiento.***

Es precisamente por esta razón que los individuos dan su poder a figuras autoritarias o a dictadores: buscan la esclavitud porque les proporciona un confort psicoemocional. Sin embargo, este *proyecto de mala fe contra sí mismos* es profundamente contradictorio, porque aleja a las personas de su “Yo soy”.

El proceso de introspección permite entonces de:

- Trascender la dinámica de autoengaño o “mala fe” dirigida hacia uno mismo.
- Desidentificarse progresivamente del “personaje” con el que se ha confundido la identidad.
- Escuchar la dimensión más auténtica de la experiencia interna.
- Reconocer una libertad más profunda, no basada en roles ni en automatismos.
- Habitar el “yo soy” sin definiciones añadidas, previo a toda identificación y a las ilusiones de control o seguridad.

En este movimiento, se observa una transición progresiva hacia una mayor autonomía, en la que las funciones esenciales del yo se reorganizan de forma más integrada y estable.

Noveno beneficio: dismantelar el miedo a la nada

Todo concepto emerge y desaparece en el vacío, siguiendo un ciclo constante de aparición y disolución. Esta dinámica permite comprender la conciencia como un testigo de la impermanencia y del flujo continuo de la experiencia mental. Es la constatación de la nada.

El término “nada” no designa una ausencia, sino una conciencia indiferenciada, atemporal y siempre presente, previa a toda forma, pensamiento o definición.

Todo es impermanente, salvo aquello que Es.

La introspección te invita a reconocer este movimiento fundamental, en el que cada pensamiento, idea o representación surge y se disuelve en esa nada silenciosa.

A diferencia de la persona que vive en la constatación de la nada, la atención de quien se identifica con su “personaje” queda atrapada en el pasado —a través de experiencias traumáticas no integradas— o bien se proyecta hacia el futuro mediante anticipaciones mentales cargadas de incertidumbre o de miedo. Esta oscilación mantiene al individuo en un circuito autorreferencial que limita el acceso a una conciencia anclada en el presente.

Para ilustrarlo, puede considerarse el caso de **Víctor Frankl**, psiquiatra y neurólogo austríaco, superviviente de los campos de concentración. A pesar de las condiciones extremas que atravesó, él desarrolló una comprensión profunda de la libertad interior, incluso en contextos de sufrimiento extremo.

Posteriormente, fundó la logoterapia, un enfoque centrado en la necesidad humana de encontrar sentido a la existencia. Desde esta perspectiva, no se trata de “descubrir” un sentido abstracto de la vida, sino de construirlo activamente a través de la experiencia.

Frankl formuló tres principios fundamentales:

1. **Libertad de elección**

Incluso en circunstancias extremas, el ser humano conserva la capacidad de elegir su actitud frente a lo que le sucede.

2. **Voluntad de sentido**

La búsqueda de sentido constituye una dimensión central de la experiencia humana.

3. **Vías de realización del sentido**

→ A través de la acción, el trabajo o la creación.

→ A través de experiencias significativas y relaciones auténticas.

→ A través de la actitud adoptada frente al sufrimiento inevitable.

En conjunto, estos principios subrayan la posibilidad de sostener una libertad interior incluso en condiciones adversas, así como la capacidad de desarrollar resiliencia y una forma de presencia más estable en la experiencia inmediata.

La introspección revela así que, independientemente de las circunstancias, la capacidad de elegir permanece como una expresión fundamental de la libertad humana. El ser humano que reconoce *la nada* se aproxima a una forma de autonomía más profunda:

→ Al desidentificarse de los automatismos psíquicos y de los condicionamientos, dejas de estar gobernado por el “personaje” mental.

→ Dejas de quedar atrapado en el pasado o en proyecciones futuras cargadas de miedo, lo que favorece una mayor estabilidad interna.

→ Habitas el instante presente con mayor claridad, en contacto con una conciencia más amplia, mientras continúa actuando de forma realista en el mundo.

Conclusión

Del mismo modo que Miguel Ángel retiraba el exceso de piedra para revelar una escultura magnífica, el ser humano puede desprenderse de los conceptos y definiciones que ocultan su verdadera naturaleza.

La introspección te brinda los medios para individualizarte, convertirte en tu propio guía y terapeuta, e integrar una autonomía acompañada de un narcisismo sano, entendido como base de la autoestima y de la confianza en uno mismo.

Cuando nos amamos de verdad —sin buscar nuestro reflejo en los ojos de los demás— podemos aceptarnos tal como somos, con nuestras fortalezas y fragilidades, nuestras cualidades y nuestros defectos.

En esta disposición interior, emerge la potencia de ser: una presencia íntima, una paz estable y la simple alegría de existir, aquí y ahora. Sabemos entonces que nadie puede vivir nuestra vida en nuestro lugar, ni nuestra muerte, del mismo modo que nosotros no podemos vivir la de los demás.

Esta calidad de presencia constituye la base de relaciones maduras y equilibradas, liberadas de proyecciones, fundadas en el respeto de los límites de cada uno y en una profunda aceptación del otro —lo que constituye, en sí mismo, una de las formas más claras de la empatía.

La empatía nos permite estar plenamente presentes con nosotros mismos y con el otro, ser auténticos en nuestros gestos, sensibles y atentos a lo que el otro busca transmitir.

La calidad de este intercambio humano se apoya en un modelo de funcionamiento interno y en las funciones esenciales del yo, aquellas que nos permiten ver con claridad.

Puedes consultar el artículo titulado: [*Las funciones cruciales del ego*](#).

Si tu impulso profundo es descubrir quién eres, el proceso de **Deshipnosis Identitaria** y de introspección constituyen un camino directo hacia esa meta.

Aquí tienes un poema que escribí sobre este tema...

Lo que es...

Todo lo que añades a la expresión “yo soy” es falso.
La presencia o la ausencia del “personaje”, saturado de definiciones,
no añade nada ni quita nada a *lo que Es*.

Tu ser auténtico es la primera pulsación de la nada.
Pero lo que eres realmente es inexplicable, indefinible, insondable...

Es previo al sustrato de todas las formas visibles e invisibles,
a la expresión de la inteligencia de todos los océanos,
de todos los continentes y de todos los espacios: eres *lo que Es*.

Lo que eres es el misterio de los mundos visibles e invisibles,
la condición esencial de la pulsación de todo lo que existe.

Lo que eres es previo a la inmanencia y a la omnipresencia,
a la existencia misma que se expresa en la respiración de los cuerpos,
de las formas y de los universos.

Lo que eres es previo a la expresión vibratoria de la vida que va al encuentro de la vida.
Lo que eres está en el corazón del misterio de la nada y de todas las formas,
de las expresiones visibles e invisibles que emergen de la nada.

Lo que eres es el amor sin objeto ni localización.
Lo que eres es sin materia ni contenido, sin localización ni distancia, sin luz ni oscuridad.
Lo que eres es la condición para que este instante se despliegue.
Lo que eres es la meditación en sí, previa a aquel o aquella que cree meditar.

Lo que eres no está ni dentro ni fuera del cuerpo.
Lo que eres no nace ni muere.
Lo que eres no tiene ni el corazón cerrado ni el corazón abierto.
Lo que eres no llega ni se va.

Lo que eres no es ni eterno ni efímero.
Lo que eres no es ni finito ni infinito, ni inmenso ni pequeño.
Lo que eres no es ni el verbo ni el sonido transmitido,
ni la vida ni la muerte.

Prabhã Calderón

Coach de vida

prabha.calderon@orange.fr

<https://prabha.calderon.fr/>

Sitio internet en francés:

<https://sensibilisation-narcissisme.com/>

(El traductor automático te permitirá de leer mis artículos en español).