

# ¿NO ERAN COMPATIBLES, O ERA MALTRATO?


¿Sabías que la mayoría de las víctimas de abuso narcisista, NO saben que lo que vivieron era maltrato?

La mayoría de las víctimas de abuso verbal y/o emocional tienen dificultad identificando que lo que vivieron con su pareja era abuso porque NO fueron agredidas físicamente (al menos, no de la manera obvia como con patadas, puñetazos, bofetadas, estrangulamientos, empujones y agresiones sexuales).

El abuso emocional y verbal incluye insultos e intentos de asustarte, aislarte o controlarte y tiene efectos a corto y largo plazo que **son tan graves como los efectos del abuso físico.**

Completar este checklist, te ayudará a identificar todas las instancias de abuso de las que fuiste objeto y podrás ver también la fuente de tus luchas internas tales como inseguridad, baja autoestima, falta de confianza (en ti misma y en otras personas) y tantas otras cosas que experimentas hoy que aunque no lo hayas relacionado, son secuelas del maltrato.

**Este es el primer paso para la recuperación.**

**Haz un checkmark  en cada una de las que experimentaste**

- Quería todo el tiempo saber lo que hacías y constantemente te llamaba o texteaba para saber dónde y con quien estabas.
- Te acusaba de estar loca si le reclamabas que te estaba tratando mal.
- Exigía las contraseñas de tu teléfono, email y redes sociales y mostraba otros signos de abuso digital.
- Te decía que se iba a suicidar o hacerse daño si lo dejabas y que si eso pasaba, sería tu culpa.
- Era muy celoso, incluso constantemente te acusaba de engañarlo.
- Los secretos que le habías confiado, los usaba en tu contra.
- Te impedía o desanimaba a reunirte con familiares o amigos.
- Intentaba impedir que asistieras al trabajo o la escuela.

- Te decía cómo vestirme, qué comer, cuándo y a dónde salir.
- Cada vez que se enojaba, sentías miedo y temías por tu seguridad.
- Te obligaba a decirle "que lo amabas".
- Tomaba todas las decisiones de dinero, controlaba tus finanzas, fiscalizaba tus gastos y compras.
- Te ignoraba o daba el "tratamiento del silencio" al enojarse.
- Te empujaba para hacerte caer o contra la pared para "llamarte la atención"
- Te intimidaba con miradas, gestos o su tono de voz.
- No te dejaba visitar al médico, decía que "eso no era nada" y minimizaba la seriedad de tu condición de salud.
- Minimizaba o negaba su conducta abusiva.
- Saboteaba tus empleos, llamando constantemente a la oficina, apareciéndose a hacer papelones, provocando así que te despidieran o que tú renunciaras.
- Te torturaba con tus fobias y luego se burlaba de ti y de tu reacción.
- Te llamaba por nombres insultantes (como "estúpida", "inútil", "p--@", etc")
- Amenazaba con hacerte daño, o a las personas que amas (como amigos y familiares) o a tus mascotas.
- Interrumpía tus horas de sueño y descanso.
- Manipulaba con mentiras y ponía a tus familiares y amigos en tu contra.
- Te amenazaba con que te iba a quitar tus hijos o que te iba a acusar de ser "mala madre" si lo dejabas.
- Te humillaba frente a los demás.
- Te mentía constantemente.
- Te decía que estabas sobre reaccionando o eras "demasiado sensible".
- Descartaba o le restaba importancia a tus sentimientos, deseos o sueños.
- Te asustaba o amenazaba con armas.
- Te exigía que "cumplieras con tu deber de esposa", solicitando relaciones sexuales aunque tú no lo desearas, estuvieras enferma, o tuvieras que salir a cumplir con algún compromiso como ir a trabajar, etc. Te pedía o exponía a conductas sexuales que te hacían sentir incómoda.

- Te causaba temor expresar tu opinión.
- Te hacía creer que eventos o conversaciones no habían ocurrido y que estaban solo en tu cabeza, que los habías imaginado.
- Describía situaciones y eventos de manera distinta a como los recordabas.
- Utilizaba las escrituras bíblicas para condenarte.
- Te hacía sentir que estabas caminando sobre cascarones de huevo (con mucho cuidado de no romperlos) para no hacerlo enojar.
- Usaba a tus hijos para controlarte, ponía a tus hijos en contra tuya.
- Le tenía sobrenombres insultantes y frecuentemente criticaba a tus familiares o amigos.
- Impedía que abandonaras un lugar o habitación, te bloqueaba la salida, te restringía el paso o movimiento.
- Amenazaba con hacerte daño o castigarte si no hacías lo que él decía.
- Destruía (o disponía de) tu propiedad, documentos o posesiones.
- Reclamaba ser víctima de algo o alguien.
- Te responsabilizaba si algo salía mal o algo malo pasaba.
- Te culpaba por su forma de tratarte.
- Frecuentemente te demostraba estar enojado con algo o alguien.
- Te decía que le dabas asco o que estaba contigo para "hacerte el favor" porque no eras atractiva y que nadie se fijaría en ti.
- Te denigraba, te hacía sentir insignificante, sin valor, sin poder.
- Te decía cosas como: "si no eres mía no vas a ser de nadie".
- Te decía que "sin él no eras nadie y no ibas a poder sobrevivir ni lograr nada en la vida".
- Te hacía sentir que estabas enloqueciendo.

**¿CUANTAS MARQUITAS HICISTE? ¿MUCHAS? ¡YO CASI LLENÉ EL PAPEL!**

Todas los anteriores son conductas de un maltratante, específicamente del trastorno de personalidad narcisista. Todo lo anterior constituye maltrato, control y manipulación.

Por 13 años, estuve casada pensando que mi esposo tenía mal genio y era machista...

Me sentía maltratada, pero no tenía evidencias físicas para probarlo y según "el mundo" si no había evidencia física, no había maltrato".

Bono

### **ALGUNAS MANERAS QUE EL NARCISISTA USA PARA MALTRATARTE FÍSICAMENTE SIN DEJAR EVIDENCIA**

te hala el pelo . te pone el pie para que te caigas . te empuja . te hace "cosquillas" hasta que duele . te pellizca . te muerde . no acepta un "no" en las relaciones sexuales . te hace pasar sed o hambre . te hala las orejas "para que escuches" . te obliga a tomar alguna droga o medicamento que afecte tu capacidad cognitiva . te impide buscar ayuda médica . te priva del sueño . te hace cosas que te causan dolor o malestar físico y te dice que las hace porque a tí te gustan

No sabía lo que era un narcisista ni el tipo de violencia, abuso o maltrato que infligía, por lo tanto, no tenía idea de que era víctima de maltrato por parte de un narcisista.

Luego de mi divorcio, yo seguía batallando muchas luchas internas, vivía con mucha inseguridad, mi autoestima estaba por el piso, no podía confiar en otras personas y buscando explicación y solución a todo esto, descubrí que lo que estaba experimentando eran secuelas del maltrato por parte de un narcisista.

Hoy mi misión es ayudar a otras mujeres a identificar y recuperarse del maltrato, vencer la inseguridad, convertirse en una mejor versión de ellas mismas y que empiecen a vivir la vida con la que han soñado.

Quiero invitarte a mi grupo gratis en Facebook, donde juntas venceremos obstáculos, sanaremos, alcanzaremos sueños y transformaremos vidas.

**ÚNETE A MI GRUPO GRATIS**  
**EN FACEBOOK**