

JACKSON MACKENZIE

# Cómo librarse de un psicópata

*Cómo recuperarse de las relaciones  
emocionalmente abusivas con narcisistas,  
sociópatas y otras personas tóxicas*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Psicología**

CÓMO LIBRARSE DE UN PSICÓPATA

*Jackson MacKenzie*

Título original: *Psychopath free: recovering from emotionally abusive relationships with narcissists, sociopaths, and other toxic people*

1.ª edición: enero de 2022

Traducción: *Josep Escarré*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2015, Jackson MacKenzie

Publicado originalmente por Berkley,  
sello editorial de Penguin Random House Inc., USA.  
(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-812-1

Depósito Legal: B-19.735-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Introducción .....	11
Cómo detectar personas tóxicas .....	15
EL ALMA GEMELA MANUFACTURADA .....	29
Seducción personalizada .....	31
La erosión de la identidad .....	45
El gran final .....	81
EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN .....	97
¿Por qué requiere tanto tiempo? .....	99
Las etapas del dolor – Primera parte .....	105
Las etapas del dolor – Segunda parte .....	125
LIBERTAD .....	155
Mirar hacia atrás, avanzar .....	157
Introspección e inseguridades .....	163
Amor propio .....	175
Treinta señales de fuerza .....	187
Espiritualidad y amor .....	193
El Loco y el Mundo .....	203
Una perspectiva más amplia .....	209
Epílogo .....	225
Agradecimientos .....	227
Recursos .....	229
Apéndice .....	233

*Dedicado a las Constantes de mi vida.  
Gracias por hacerme recuperar la fe  
en la bondad de las personas.*

No hay sufrimiento que dure mucho tiempo sin nuestra ayuda, dijo ella; entonces me besó y me mandó a jugar de nuevo durante el resto de mi vida.

BRIAN ANDREAS, *StoryPeople*

# INTRODUCCIÓN

## Una aventura

---

Verse involucrado en una relación con un psicópata es una aventura, eso seguro. Te abrirá los ojos a la naturaleza humana, a nuestra sociedad descompuesta y, quizás lo más importante de todo, a tu propio espíritu. Es un viaje tenebroso en el que te lanzarán conjuros que te harán experimentar la depresión, la rabia y la soledad. Despertará tus más profundas inseguridades, provocándote un vacío persistente que te atormenta cada vez que respiras.

Pero, al final, te curará.

Te volverás más fuerte de lo que eres capaz de imaginar. Comprenderás quién estás predestinado a ser de verdad. Y, finalmente, te alegrarás de que haya ocurrido.

Nadie cree esta última afirmación. Al menos, no de entrada. Pero te lo prometo: es una aventura que merece la pena emprender, una aventura que cambiará tu vida para siempre.

Pero ¿qué es un psicópata? ¿Qué me dices de un narcisista o de un sociópata? Son personas manipuladoras –totalmente carentes de empatía– que, de manera intencionada, causan daño a otras personas sin ninguna clase de remordimiento o responsabilidad. Y, a pesar de algunas diferencias entre cada trastorno, la conclusión es que los ciclos de sus relaciones se pueden predecir, funcionan como un reloj: idealización, desprecio y descarte.

Hace unos años, este ciclo me hizo creer que nunca volvería a ser feliz. De algún modo, el hecho de enamorarme había borrado por completo la conciencia de mí mismo. En lugar de ser alegre y confiado, me había convertido en un irreconocible caos de inseguridades y ansiedad.

No obstante, ahora la vida me parece muy divertida, a veces simplemente correteando por ahí en bañador o comiéndome una *pizza*. Y todo esto gracias a una afortunada búsqueda en Google que me condujo a la psicopatía, la cual me llevó a los amigos que me salvaron la vida. Eso nos llevó a cofundar una pequeña comunidad de recuperación online ¡que ahora llega a millones de supervivientes todos los meses!

En PsychopathFree.com vemos cómo nuevos miembros se unen a nosotros todos los días, siempre con una historia aparentemente desesperada y demasiado familiar. Al sentirse solos y destrozados, se preguntan si algún día volverán a ser felices.

Un año después, es imposible reconocer a esa persona.

En el lugar donde él o ella residen, hay un maravilloso desconocido que, con la cabeza muy alta, ayuda a otros a salir de las tinieblas. Un desconocido que se siente orgulloso de sus mayores cualidades: la empatía, la compasión y la bondad. Un desconocido que habla de autoestima y de límites. Un desconocido que practica la introspección para vencer con más eficacia a sus propios demonios.

Así pues, ¿qué ocurrió ese año?

Bueno, muchas cosas buenas. Tantas que tuve que escribir un libro. Podría ser parcial –en realidad, está claro que lo soy–, pero creo que PsychopathFree.com tiene uno de los procesos de curación más geniales que hay. Creemos en la educación, en el diálogo abierto, la validación y el autoconocimiento. Contamos con una única e inspiradora base de usuarios llena de fuertes valores y sinceras amistades.

Sí, las amistades. Porque este viaje es personal, pero también extraordinariamente universal. Da igual que sea un romance breve, un compañero de trabajo tortuoso, un miembro de la familia abusivo o una aventura que te consume la vida: la relación con un psicópata es siempre la misma. Tu cabeza no para de dar vueltas. Te sientes inútil y perdido. Te adormeces ante cosas que en otros momentos te hicieron feliz.

No puedo arreglar una relación tóxica (porque las personas tóxicas no pueden cambiar), pero puedo ofrecerte un nuevo punto de partida. Y puedo prometerte que volverás a sentir alegría. Aprenderás a confiar en tu intuición. Caminarás por este mundo con la sabiduría de un superviviente y el placentero asombro de un soñador.

Pero, en primer lugar, deberás olvidar todo lo que creías saber sobre la gente. Para entender la psicopatía, hay que abandonar tus instintos emocionales básicos. Recuerda: se trata de personas que se aprovechan del perdón. Se crecen con tu necesidad de pasar página. Manipulan la compasión y explotan la conmiseración.

Desde que el mundo es mundo, los psicópatas han hecho la guerra psicológica a los demás –de forma humillante y vergonzosa–, a víctimas inconscientes que nunca se lo habían pedido, a gente que ni siquiera es consciente de esa guerra hasta que ha terminado.

Pero todo esto está a punto de cambiar.

De modo que di adiós a los triángulos amorosos, a las cartas crípticas, a la baja autoestima y a la ansiedad manufacturada. Nunca más te encontrarás esperando angustiosamente un mensaje de texto de la persona a la que amas. Nunca volverás a censurar tu espíritu por miedo a perder la relación «perfecta». Nunca más volverán a decirte que dejes de analizar demasiado algo que necesita ser urgentemente analizado. Ya no eres un peón en los juegos psicológicos de un psicópata. Eres libre.

Y ahora es el momento de tu aventura.

Con cariño:

JACKSON

# CÓMO DETECTAR PERSONAS TÓXICAS

*Tu intuición fortalecida es la mayor defensa contra una persona manipuladora. Es una habilidad que nunca puede ser explotada, y una vez aprendida, te será útil durante toda la vida.*

## 30 señales de alarma

---

Existen muchos estudios magníficos sobre los rasgos y las características de los psicópatas. Una rápida busca en Internet te llevará hasta ellos. Las señales de alarma de este libro tienen como objetivo complementar esos recursos.

Así pues, ¿qué tiene de nuevo esta lista? Bueno, por una parte, trata específicamente sobre las relaciones. Pero también trata sobre ti. Cada punto exige introspección y conciencia de uno mismo. Porque si quieres detectar a personas tóxicas, no puedes centrarte únicamente en su comportamiento; eso es tan sólo la mitad de la batalla. También debes ser capaz de reconocer las amenazadoras señales de alarma en tu corazón. Entonces, estarás preparado para lo que sea.

- 1. Manipulación psicológica y enloquecimiento.** Los psicópatas niegan descaradamente su conducta manipuladora e ignoran las evidencias cuando se les enfrenta a ellas. Se vuelven desdeñosos y críticos si intentas rebatir sus maquinaciones con hechos. En vez de asumir su inapropiado comportamiento, te hacen sentir culpable por ser «sensible» y estar «loco». Las personas tóxicas te lavan el ce-

rebros para que creas que el problema no es el abuso, sino tu reacción ante el abuso al que te someten.

2. **En realidad, no son capaces de ponerse en tu lugar ni en el de nadie.** Cuando intentas explicarles desesperadamente cómo se sentirían ellos si los trataras así, lo único que hacen es mirarte con cara de no entender nada. Poco a poco, aprendes a no expresarles tus sentimientos, porque normalmente sólo sueles recibir como respuesta el silencio o el enfado.
3. **El máximo exponente de la hipocresía.** «Haz lo que yo digo, no lo que yo hago». Tienen unas expectativas muy altas con respecto a la fidelidad, el respeto y la devoción. Tras esta fase de idealización, no te devolverán nada de todo eso. Jugarán sucio, mentirán, criticarán y manipularán. Sin embargo, esperan que tú sigas siendo perfecto; de lo contrario, serás sustituido inmediatamente y considerado inestable.
4. **Mentiras y excusas patológicas.** Siempre hay una excusa para todo, incluso para cosas que no necesitan ninguna excusa. Inventan mentiras a tal velocidad que no puedes cuestionarlos. Culpan constantemente a los demás; ellos nunca tienen la culpa de nada. Dedican más tiempo a racionalizar su comportamiento que a mejorarlo. Incluso cuando son pillados en una mentira, no demuestran ninguna clase de remordimiento o vergüenza. A menudo, casi da la sensación de que *quieran* ser pillados.
5. **Se concentran en tus errores e ignoran los suyos.** Si llegan dos horas tarde, no se olvidan de que tú llegaste con cinco minutos de retraso a vuestra primera cita. Si les comentas su inadecuado comportamiento, siempre conseguirán rápidamente que la conversación gire en torno a ti. Podrías empezar a adoptar actitudes perfeccionistas, consciente de que cualquier error puede y será usado en tu contra.
6. **Acabarás explicando los elementos básicos del respeto humano a un hombre o una mujer adultos.** La gente normal entiende conceptos fundamentales como la honestidad y la bondad. Aunque a menudo los psicópatas parecen infantiles e inocentes, no te dejes engañar por esta máscara. A ningún adulto, hombre o mujer, debería ser necesario decirle cómo hace sentir a otras personas.

- 7. Egoísmo y una desmesurada necesidad de atención.** Los psicópatas absorben tu energía y consumen toda tu vida. Sus deseos de ser adorados son insaciables. Pensabas que tú eras la única persona capaz de hacerles felices, pero ahora sientes que cualquiera podría desempeñar ese papel. Sin embargo, lo cierto es que nadie puede llenar el vacío del alma de un psicópata.
- 8. Te acusan de experimentar emociones que ellos provocan intencionadamente.** Te dicen que eres celoso después de que ellos hayan coqueteado descaradamente con un ex, a menudo en las redes sociales, para que todo el mundo pueda verlo. Te dicen que eres dependiente tras haberte ignorado intencionadamente durante días. Utilizan tus reacciones manufacturadas para obtener la compasión de otros objetivos, tratando de demostrar hasta qué punto te has convertido en un «histérico». En algún momento, es probable que te consideraras una persona excepcionalmente tolerante, pero una relación con un psicópata conseguirá (temporalmente) que pienses todo lo contrario.
- 9. Acabas haciendo de detective.** Nunca ha ocurrido en otra relación, pero, de repente, estás investigando a la persona en la que en un momento dado confiaste de forma incondicional. Si son activos en Facebook, empiezas a retroceder varios años para rastrear sus publicaciones y sus álbumes. Y haces lo mismo con sus ex. Estás buscando respuestas que no eres capaz de explicar del todo.
- 10. Eres el único que ve su verdadera naturaleza.** Da igual lo que hagan, porque ellos siempre parecen contar con un club de fans que los aclama. El psicópata utiliza a esta gente para conseguir dinero, recursos y atención, aunque el club de fans no se dará cuenta de ello, porque esa persona los distrae estratégicamente con frívolas alabanzas. Los psicópatas son capaces de mantener amistades superficiales durante mucho más tiempo que una relación.
- 11. Temes que cualquier discusión pueda ser la última.** Las parejas normales discuten para resolver sus problemas, pero los psicópatas dejan claro que las conversaciones negativas pondrán en peligro la relación, sobre todo las que se refieren a su comportamiento. Normalmente, cualquier intento por tu parte de mejorar la comunica-

ción será recibido con un silencio. Te disculpas y perdonas rápidamente, de lo contrario, sabes que perderán el interés por ti.

12. **Tus límites son erosionados lenta y constantemente.** Los psicópatas te critican de forma irónica y condescendiente. Cuando intentas expresarte, sonríen. Las bromas se convierten en el principal modo de comunicarse en su relación. Sutilmente, subestiman tu inteligencia y tus capacidades. Si les comentas esto, te llaman sensible y loco. Puede que empieces a estar resentido y molesto, pero aprendes a desechar estos sentimientos a fin de mantener la paz.
13. **Te desatienden y minan tu autoestima.** Tras haberte dedicado toda su atención y admiración en el pasado, de repente parecen estar totalmente hartos de ti. Te obsequian con silencios y les molesta mucho que te empeñes en continuar la apasionada relación que *ellos* crearon. Empiezas a pensar que eres una lata para ellos.
14. **Esperan que les leas el pensamiento.** Si dejan de comunicarse contigo durante varios días, la culpa es tuya por no estar al corriente de unos planes de los que nunca te hablaron. Siempre habrá una excusa que hará que parezcan la víctima para seguir así. Toman decisiones importantes sobre la relación y se las cuentan a todo el mundo excepto a ti.
15. **Aunque te sientes al límite con esa persona, aún deseas que te guste.** Acabas pensando que gran parte de su cuestionable comportamiento es accidental o inconsciente, porque estás compitiendo constantemente con otros por su atención y sus elogios. A ellos no parece importarles cuando no estás de su parte, porque son capaces de moverse con facilidad para encontrar la siguiente fuente de energía.
16. **Un inusual número de «locos» en su pasado.** Cualquier expareja o amigo que no volvió con él arrastrándose será considerado celoso, bipolar, alcohólico o cualquier otra calamidad. No te llares a engaño: dirán lo mismo de ti a su siguiente objetivo.
17. **Provocan celos y rivalidades sin perder su apariencia inocente.** En un momento dado, te dedicaron toda su atención, lo que hace que resulte muy confuso que empiecen a hacerse a un lado y a centrarse en otras personas. Hacen cosas que te hacen dudar cons-

tantemente del lugar que ocupas en su corazón. Si son activos en las redes sociales, echarán el anzuelo a ex previamente censurados con viejas canciones, fotos y bromas privadas. Atenderán las actividades de la «competencia» e ignorarán las tuyas.

- 18. Idealización, bombardeo de amor y adulación.** Cuando os conocéis, todo va muy deprisa. Te dicen lo mucho que tienen en común contigo, lo perfecto que eres para ellos. Al igual que un camaleón, se hacen eco de tus esperanzas, tus sueños y tus inseguridades a fin de establecer un vínculo inmediato de confianza y emoción. Incitan constantemente la comunicación y parecen estar fascinados contigo a todos los niveles. Si tienes página en Facebook, es posible que la inunden con canciones, cumplidos, poemas y bromas privadas.
- 19. Te comparan con el resto de la gente que forma parte de su vida.** Te comparan con exámenes, amigos, miembros de su familia y tu eventual sustituto. Cuando idealizan, hacen que te sientas especial diciéndote que eres mucho mejor que toda esa gente. Cuando subestiman, utilizan estas comparaciones para hacerte sentir celoso e inferior.
- 20. Las cualidades que en el pasado afirmaron admirar en ti se convierten de repente en evidentes defectos.** Al principio, apelan a tu más profunda vanidad y vulnerabilidad, analizando e imitando lo que creen que quieres oír. Sin embargo, cuando ya has mordido el anzuelo, empiezan a utilizar todas estas cosas contra ti. Te pasas cada vez más tiempo cuestionándote si eres digno de la misma persona que en una ocasión te dijo que eras perfecto.
- 21. Grietas en su máscara.** Hay momentos fugaces en los que ese personaje encantador, adorable e inocente es sustituido por algo totalmente distinto. Ves un lado de él que nunca salió a flote durante la fase de idealización, y es un lado frío, desconsiderado y manipulador. Empiezas a darte cuenta de que su personalidad no es coherente, que, en realidad, la persona de la que te enamoraste parece que no existe.
- 22. Se aburren con facilidad.** Están rodeados constantemente de otras personas, estimulados y elogiados a todas horas. No soportan

estar solos durante un período de tiempo muy largo. Pierden rápidamente el interés por cualquier cosa que no les impacte directamente de un modo positivo o emocionante. Al principio podrías pensar que son excitantes y mundanos, y sentirte inferior por preferir lo familiar y lo consistente.

- 23. Triangulación.** Se rodean de examantes, potenciales parejas y cualquier persona que les dedique una atención adicional. Esto incluye a gente que el psicópata puede haber criticado con anterioridad y haber dicho que eran inferiores a ti. Esto hace que te sientas confundido y crea la sensación de que el psicópata está muy solicitado a todas horas.
- 24. Abuso encubierto.** Desde una edad muy temprana, la mayoría de nosotros aprendemos a identificar el maltrato físico y los evidentes insultos verbales. Para los psicópatas, sin embargo, el abuso no resulta tan obvio. Es probable que ni siquiera sepas que estabas manteniendo una relación abusiva hasta mucho después de que haya terminado. A través de la idealización personalizada y el desprecio sutil, un psicópata puede erosionar con eficacia la identidad de *cualquier* objetivo que elija. Si alguien lo considera desde fuera, le dará la impresión de que tú te has vuelto «loco», mientras el psicópata se hace a un lado, completamente indemne.
- 25. Juegos de piedad e historias de compasión.** Su mala conducta siempre tiene raíces en historias que hacen llorar. Afirman comportarse así debido a un ex, a un padre o a un gato abusivos. Dicen que todo lo que siempre han deseado es un poco de paz y tranquilidad. Dicen que odian los dramas y, sin embargo, están más rodeados de dramas que nadie que hayas conocido jamás.
- 26. El ciclo adorable y el ciclo mezquino.** En ocasiones te colman de atenciones y en otras te ignoran o te critican. Te tratan de distinta manera en público y en la intimidad. Un día podrían hablarte de matrimonio y al siguiente romper contigo. Con ellos, nunca sabes dónde estás. Como escribió Rydia, una amiga con la que tomo café por las mañanas: «No hacen ningún esfuerzo, y luego ponen todo su empeño cuando tú intentas librarte de ellos».

- 27. Esa persona se convierte en toda tu vida.** Estás dedicando más tiempo al psicópata y a sus amigos y menos a la gente que te apoya. Él es lo único en lo que piensas y de lo que hablas. Te aíslas para asegurarte de que estarás disponible para él. Cancelas tus planes y esperas ansiosamente que suene el teléfono para volver a hablar con él. Por algún motivo, la relación parece exigirte muchos sacrificios a ti pero muy pocos a él.
- 28. Prepotencia.** A pesar de la imagen humilde y dulce que dieron al principio, empiezas a detectar en ellos un inconfundible aire de superioridad. Te hablan como si fueras intelectualmente deficiente y emocionalmente inestable. No se avergüenzan en absoluto cuando se trata de presumir de sus nuevos objetivos tras la ruptura, asegurándose de que veas lo felices que son sin ti.
- 29. Puñaladas traperas y chismes que cambia a su antojo.** Plantan pequeñas semillas de veneno, chismorreando sobre todo el mundo, idealizándolos a todos cuando están con ellos, para luego criticarlos a sus espaldas. Acabas sintiendo antipatía o resentimiento por gente a la que nunca has conocido. Por alguna razón, incluso podrías sentirte especial por ser la persona de la que él o ella se están quejando. Sin embargo, en cuanto la relación se vuelve amarga, recurren de nuevo a aquellos a los que insultaron, quejándose de lo loco que estás.
- 30. Tus sentimientos.** Tu amor y tu compasión naturales se han convertido en un pánico y una ansiedad abrumadoras. Te disculpas y lloras más de lo que lo has hecho en toda tu vida. Apenas duermes, y te levantas todas las mañanas angustiado y desquiciado. No tienes ni idea de lo que le ha ocurrido a la persona relajada, divertida y de trato fácil que solías ser. Después de una relación con un psicópata, pensarás que estás loco y te sentirás agotado, conmocionado y vacío. Harás trizas toda tu vida... Malgastarás el dinero y acabarás con las amistades, buscando la razón que hay detrás de todo ello.

Te darás cuenta de que las personas normales y bondadosas no muestran ninguna de estas señales. Después de una relación con un psicópata, la mayoría de los supervivientes deben afrontar la lucha de la hipervigilancia:

¿En quién puedo confiar de verdad? Durante un tiempo, tu indicador oscilará hacia delante y hacia atrás, como un volátil péndulo. Te preguntarás si te has vuelto completamente loco, esperando lo mejor de un encuentro con un viejo amigo o de una nueva cita, aunque notarás un nudo en el estómago cuando eso ocurra mientras esperas que empiece a producirse un comportamiento manipulador.

El desarrollo de tu intuición es un proceso personal, pero te digo una cosa: el mundo está lleno de buena gente, y no querrás perderte eso porque te hayan hecho daño. Dedica un tiempo a conectar con tus sentimientos. Sigue modulando hasta que encuentres un cómodo equilibrio entre la conciencia y la confianza. Mira en tu interior y trata de comprender por qué te sentiste como te sentías cuando estabas con esa pareja que abusaba de ti y cómo te sentías antes de conocerla. Descubrirás que muchas antiguas relaciones pueden que necesiten una revisión. Y a medida que empieces a abandonar los patrones tóxicos, éstos serán inevitablemente sustituidos por otros más sanos.

Citando a un miembro y a un viejo amigo, Phoenix, deja de preguntarte: «¿Les caigo bien?», y empieza a preguntarte: «¿Me caen bien?».

### ¿QUÉ ES LO NORMAL?

Si tu «alma gemela» pasó de estar fascinada a aburrida en un abrir y cerrar de ojos, no es normal. Si te llamó celoso y loco alguien que te engañó a conciencia, no es normal. Si estabas esperando angustiosamente que en tu teléfono aparecieran mensajes de texto que antes llegaban a cada minuto, no es normal. Si todos los ex eran «bipolares» o estaban «locamente enamorados» de él, no es normal. Los psicópatas son parásitos, están emocionalmente atrofiados y son incapaces de cambiar. Cuando este individuo haya desaparecido de tu vida, descubrirás que todo vuelve a tener sentido. El caos se disipa y recuperas la cordura. Las cosas volverán a ser normales otra vez.

## Cuidado con los buitres

---

Estás dando los primeros pasos para recuperarte de una relación tóxica con un psicópata. ¡Eso es genial! El trabajo que harás no sólo te liberará de las garras de tu abusador, sino que también te permitirá recuperarte a ti, a ese yo que fue pisoteado, vilipendiado y convertido en un caparazón en el que estuviste encerrado. Sé que puede resultar difícil hacer frente a algunas de las verdades que analizaremos, pero también resulta fortalecedor cuando compruebas hasta qué punto has sobrevivido, lo fuerte que eres en realidad.

Cuando empieces a hacer este trabajo, te animo encarecidamente a buscar un profesional de la recuperación o un grupo de apoyo. Necesitarás ayuda y, a veces, un recordatorio alentador de que estás en el buen camino.

Me gustaría hacer una advertencia especial a aquellos de vosotros que sois nuevos en el proceso de recuperación. Tras el abuso de un psicópata, te vas a sentir extremadamente herido y vulnerable. Cuando empieces a recomponerte, te sentirás destrozado, miserable e irritado. Resulta abrumador.

Es probable que estés acostumbrado a reprimir tus emociones y a enfrentarte a las cosas solo. Sin embargo, esta vez, todo está ahí fuera. Eres dependiente como un bebé recién nacido y estás buscando a alguien – cualquiera – que comprenda por lo que estás pasando.

En general, es importante ser abierto con tus emociones. Sin embargo, en los momentos de mayor inseguridad, es posible que, sin darte cuenta, abras las compuertas, exponiéndote a más abusos.

No es ningún misterio que los supervivientes parecen atraer como imanes a más personas patológicas. Cuando compartes frenéticamente tu historia, te agarras a la primera y a la más compasiva persona que quiera escucharte, a alguien que afirme entenderte. El problema es que estas personas no siempre velan por tu bien.

Lamentablemente, los que estén dispuestos a escuchar durante horas tu relación con un psicópata no es probable que sean quienes estén realmente interesados en tu recuperación. Lo más probable es que sean «buitres».

A menudo, al principio los buitres parecen excepcionalmente amables y cariñosos. Quieren curarte y absorber tus problemas. Tus luchas les fas-

cinan. Sin embargo, tarde o temprano te verás metido en otra pesadilla. Empezarán a inundarte con consejos no solicitados. Necesitan constantemente elogios y atención. Nunca te está permitido no estar de acuerdo con ellos. Se nutren del drama y de una insaciable necesidad de ser apreciados por los demás.

Descubrirás que te atacan a medida que empiezas a ser más feliz. Perciben tus progresos como una amenaza para su control. Quieren mantenerte en una perpetua situación de dependencia. Salvo la suya, no quieren que busques la ayuda de nadie más.

Tanto si estas personas son patológicas como si no, no necesitas esta basura tóxica después de todo lo que has vivido.

Insto encarecidamente a todos los supervivientes a que eviten buscar nuevas amistades o relaciones hasta que no hayan transcurrido unos meses. Debes llegar a un punto en el que ya no necesites –o no quieras– seguir hablando de quien abusó de ti.

Cuando necesites ayuda, cíñete a la terapia de un profesional o a los servicios de un grupo de apoyo. Esta gente sabe lo que has vivido, y verás que todos están dispuestos a ayudarte incondicionalmente.

Entiendo la tentación de salir y de conocer gente nueva. Estás buscando una forma de reconstruir tu vida. Quieres estar rodeado de amigos más amables y sinceros.

Y lo harás.

Sin embargo, los amigos de verdad no se comportarán como si fueran tu terapeuta y, decididamente, no divagarán sobre su capacidad para empatizar y cuidar de ti. Sus actos deben ser más contundentes que sus palabras.

Se requiere mucho tiempo para empezar a construir relaciones más sanas. Eso exige romper con las antiguas costumbres, establecer otras nuevas, desarrollar tu intuición y, finalmente, llegar a entender qué es lo que quieres de este mundo.

Así pues, ojo con los buitres. En el mundo de la escritura hay una regla universal que dice «muéstralo, no lo cuentes». Esta regla también se aplica a la gente. Si te encuentras con alguien que te está diciendo constantemente quién es, lo mucho que quiere ayudarte y cómo lo hará, da un paso atrás y analiza cómo se comporta de verdad. Las personas manipuladoras siempre están «hablando», porque no tienen nada bueno que mostrar. Sus

actos inadecuados y deshonestos nunca se corresponden con sus prometedoras palabras, provocando una abrumadora disonancia cognitiva en la gente que confía en ellas.

Descubrirás que los seres humanos decentes y humildes no tratarán de decirte quiénes son ni qué pueden hacer por ti. Simplemente te lo demostrarán con su constante amor y su bondad. Nunca necesitarás cuestionarlos, porque sus intenciones siempre son puras. En cambio, los buitres siempre están actuando en su propio interés; quieren ser elogiados y adorados. En una discusión, un «contador» te recordará a menudo lo bien que te trata, incluso después de haberte lastimado flagrantemente. Un «mostrador» simplemente compartirá su punto de vista sin intentar darle la vuelta a la conversación en su favor. Evita a quienes te dicen lo buenos, generosos, triunfadores, honestos e importantes que son. En su lugar, busca a los que hablan menos pero demuestran todos los días estas cualidades con lo que hacen.

## La Constante

---

Ya conoces a los psicópatas. Sabes cuáles son las señales de alarma. Ahora viene la gran pregunta: ¿Tienes realmente una relación con un psicópata? Bueno, a menos que se produzcan avances científicos importantes, no puedo saber con certeza si alguien tiene conciencia o no. En realidad, no creo que exista ninguna estrategia que te permita detectar a un psicópata con el cien por cien de certidumbre.

Afortunadamente, hay otra manera de mantenerse a salvo. Y ésta implica mirar en tu interior. Funcionará con cualquiera, en cualquier sitio, en cualquier momento. Es una pregunta con muchas respuestas.

«¿Cómo te sientes hoy?».

Te lo estoy preguntando en serio, porque la mayoría de la gente podría responder con un vago «bien» y continuar con algún comentario informal sobre su fin de semana, un ascenso en el trabajo o su programa de televisión favorito.

Pero ¿qué me dices de ti? ¿Te sientes vacío? ¿Destrozado? ¿Desesperado? Quizás te has despertado con esa constante punzada en el corazón que

consume tu alma como un cáncer. Te pasas el día intentando ahuyentar de tu mente los pensamientos dolorosos, sólo para acabar descubriendo que ella vuelve corriendo hacia ellos. Recuerdos que en otros momentos te causaban una gran alegría, ahora te hacen sentir enfermo. Basculas entre la ira y la depresión porque no eres capaz de decidir cuál de ellas duele menos.

Éstas son las respuestas.

Así pues, cuando sientas todas estas cosas después de una relación, ¿importa algo que tu ex fuera un psicópata, un sociópata, un narcisista o un capullo común y corriente? Las etiquetas no hacen que tus sentimientos sean más o menos válidos. Tus sentimientos son absolutos. Da igual la definición que quieras darle, ellos lo soportarán.

Y esto es lo que sabes acerca de estos sentimientos: alguien ha arrancado tu vida de raíz, introduciendo en ella un nuevo tipo de ansiedad que no habías experimentado hasta ahora. Te han dado a conocer toda una gama de horribles emociones que hacen que cada día parezca insostenible. Durante la relación, puede que te hayas sentido constantemente al límite y desquiciado, preocupado por cualquier error que pudiera marcar el final de tu sueño. Quizás acabaste comparándote desesperadamente con otras personas, intentando recuperar tu legítimo lugar al lado de tu pareja.

Así pues, te lo vuelvo a preguntar: ¿Importa que sean psicópatas por definición?

Ya sabes todo lo que necesitas saber... basándote en tus sentimientos. Te sentiste muy mal con respecto a ellos, ¿verdad? Entonces, ¿por qué mientras duró la relación eso no bastó para confirmar que no debería haber un lugar para esa persona en tu vida?

Porque te adularon e idealizaron. Te engañaron para que te enamoraras –el amor, el más fuerte de todos los lazos humanos–, a fin de que pudieran manipular más fácilmente tus sentimientos.

Las personas tóxicas nos condicionan para que no hagamos caso a nuestra intuición, y debemos aprender a confiar de nuevo en ella. En lugar de juzgar desde fuera, necesitamos percibir desde dentro. En el momento en que empezamos a centrarnos en nuestros sentimientos es cuando comienza la curación. Y si eres como yo, estaremos de acuerdo en esta verdad tan simple: las buenas personas te hacen sentir bien y las malas te hacen sentir mal.

A partir de aquí, todo lo demás vuelve a ocupar su sitio.

No escuches a la gente que dice que tus sentimientos deben ser totalmente independientes del mundo que te rodea. Si tienes un corazón abierto, eso es imposible. Como seres humanos, contamos con este increíble regalo, la capacidad de hacer que otra persona se sienta maravillosa. Con una palabra, un gesto o una simple sonrisa. Esto es lo que hace que el mundo sea hermoso. Hay gente que lo llamaría amor.

Sin embargo, tú has tenido una experiencia con un abusador, con alguien que manipuló ese regalo para provocar dolor. Y ahora quieres saber cómo evitar a personas así para que nunca vuelva a ocurrir. Estás preocupado porque te has vuelto hipervigilante, desconfías de todos y de todo lo que te rodea. Sientes que necesitas algo más. Algo que va más allá de tu intuición.

Y es aquí donde me gusta proponer la idea de una Constante. Tu Constante te consolará y protegerá a lo largo de este libro y durante el resto de tu vida.

Piensa en alguien a quien quieras. Alguien que te inspira constantemente y que jamás te decepciona. Podría ser cualquiera: tu madre, un amigo íntimo, tus hijos, tu gato o un familiar fallecido. En realidad, cualquiera. Podrías pensar que no tienes una Constante. Pero por supuesto que la tienes; incluso puedes inventarte una. Imagínate un poder superior en tu mente, un poder que te proporciona la paz del corazón. De colores vivos, brillante y lleno de vida. Que encarne todas las cualidades que más admiras: la empatía, la compasión, la bondad. Un espíritu afable que siempre te mantendrá a salvo. Y *voilà*, ya tienes una Constante.

Así pues, ahora que ya tienes una Constante en mente (tangibile o imaginaria), tengo algunas preguntas. ¿Tu Constante te hace sentir desquiciado? ¿Ansioso? ¿Celoso? ¿Sientes el corazón en la garganta cuando te habla? Cuando estás lejos de tu Constante, ¿te pasas horas analizando el comportamiento de los demás y defendiéndote de hipotéticas discusiones?

Por supuesto que no.

Entonces, ¿a qué se debe eso? ¿Por qué una persona desdenosa puede hacerte dudar de todo lo bueno que está pasando en tu vida? ¿Cuál es la diferencia entre tu Constante y la gente que te hace sentir como una mierda?

Si aún no eres capaz de responder a estas preguntas, no estás solo. Y eso es lo mejor de todo. No necesitas entender por qué no te gusta estar cerca de una persona. Tienes una Constante, y eso es cuanto necesitas saber por ahora. La autoestima llega más tarde.

Tu Constante es un recordatorio privado de que no estás loco, aun cuando te parezca que estás enfrentándote al mundo entero. Con el tiempo, empezarás a distinguir a las personas que te hacen sentir mal. Te das cuenta de que no tienes por qué aguantar la negatividad cuando hay una Constante que saca lo mejor de ti.

Una vez que te sientas más cómodo con la idea, estarás preparado para hacerte la pregunta más importante de todas: ¿No debería disfrutar de esta misma paz en mi vida con toda la gente?

Por supuesto. Entonces, manos a la obra.