

Vídeo 26. Reflejo y proyección, parte 1: La relación narcisista-codependiente por Wes Penre y Ariel Glad, 20 de junio de 2018.

En videos anteriores, hemos mencionado "el reflejo", que es cuando dos personas reflejan sus emociones el uno en el otro. En este video, queremos explicar este término un poco más en detalle. También queremos mencionar algo llamado "Proyección", que a menudo es una consecuencia natural del fenómeno del reflejo. Comenzaremos por explicar el reflejo.

\*\*\*

Básicamente hay dos tipos de reflejo, uno es entre un narcisista y un llamado codependiente, que es la persona objetivo del narcisista, y el otro es entre dos codependientes o codependientes en recuperación.

\*\*\*

Comencemos discutiendo este fenómeno explicando la interacción entre el narcisista y el codependiente. En anteriores videos hemos entrado en detalles sobre lo que consideramos la verdadera naturaleza de un narcisista: él o ella no es un alma completa en la forma en que los humanos son, sino que consiste en fragmentos de almas humanas de diferentes almas desencarnadas, remendados en el BLA por la AIF y enviados a la Tierra en una misión para mantenernos atrapados en la Matrix.

\*\*\*

La herramienta quizás más efectiva que tienen los narcisistas en sus interacciones con los demás es el reflejo; así es como nos enganchan. Por ejemplo, digamos que una mujer conoce a un hombre y comienzan a hablar. El hombre -que es el narcisista en este caso- podría pedirle a la mujer que le cuente algo sobre ella. Al principio puede mostrarse reacia porque no conoce a este hombre, pero comienza a contarle algunas cosas en general, como que le interesa caminar en la naturaleza. El hombre narcisista inmediatamente responde que él también está interesado en la naturaleza. A medida que la conversación continúa, la mujer se da cuenta de que a él le interesan exactamente las mismas cosas que a ella. A medida que la relación progresa, también nota que él tiene las mismas ideas sobre las cosas y él disfruta exactamente de las mismas cosas que ella. Esto la entusiasma y ahora comienza a abrirse más y también le cuenta sobre sus vulnerabilidades e inseguridades. El hombre parece estar muy atento a lo que ella está diciendo, él asiente y le dice que la entiende perfectamente porque él tiene las mismas vulnerabilidades e inseguridades. En este momento la mujer ya se ha enamorado de él, pensando que él es su pareja perfecta.

\*\*\*

Esto suena maravilloso ¿No? ¿Quién no querría una relación en ese nivel? Aunque tales relaciones son posibles y existen -particularmente cuando nos encontramos con nuestra llama gemela- no es posible desarrollar genuinamente este tipo de relación entre narcisistas y codependientes. Lo que el hombre hizo en el ejemplo anterior fue reflejarla para llegar a conocerla en un nivel profundo, para saber cómo manipularla mejor en el futuro. Sin embargo, es necesario abordar que los narcisistas, que consisten solo en fragmentos de almas, tienen

heridas muy similares a las del resto de nosotros porque sus heridas son nuestras heridas, pero llegaremos a eso en un minuto.

\*\*\*

Primero, veamos un poco más de cerca lo que el hombre narcisista estaba haciendo en el ejemplo anterior. Él se aseguraba de ganarse su confianza actuando con empatía y comprensión, pero también al reflejar sus sentimientos, emociones y necesidades. Por lo tanto, una relación narcisista-codependiente puede ser muy apasionada e intensa al principio porque, como en el ejemplo anterior, la mujer piensa que ha conocido a su pareja soñada. Sin embargo, después de un cierto período de tiempo las cosas comienzan a cambiar. Lo único que quiere el narcisista es obtener el suministro de su compañero y para llegar al punto en que pueda comenzar a alimentarse de este suministro, necesita ganarse su confianza y llegar a conocerla. Cuando esta "fase de luna de miel" termina, comienza el abuso.

\*\*\*

El narcisista ahora está empezando a reflejar las emociones y vulnerabilidades de la mujer de una manera abusiva, con el fin de activarla y reaccionar, poniéndola en un estado vulnerable para poder extraer energía vital de ella. Un ejemplo de un narcisista abierto podría ser si la mujer, por ejemplo, quiere visitar a un amigo durante unos días fuera de la ciudad. El narcisista no quiere que ella vaya porque tiene miedo de perder su control sobre ella, por lo que no quiere que tenga amigos ni relaciones aparte de la suya con él. Él sabe sobre su ansiedad por abandono, por lo que podría decir: "No quiero que te vayas, debes quedarte donde perteneces: aquí conmigo y si vamos a hacer algo, lo haremos juntos ". Podrían discutir durante un tiempo sobre esto hasta que el narcisista diga de repente:" Si te vas, no vuelvas a casa ¡Me habré ido!"

\*\*\*

En el caso de un narcisista encubierto, su respuesta podría ser algo como esto (usando la misma situación anterior en la que la mujer quiere visitar a su amigo): "¿Realmente necesitas irte? Me sentiré tan solo y te extrañaré mucho. No soporto la idea de que estés lejos de mí por tanto tiempo." También podría ser capaz de provocar algunas lágrimas en sus ojos y actuar muy deprimido. Su compañera ahora se sentirá culpable y podría cancelar el viaje. Si ella todavía insiste en irse el narcisista intentará aún más tretas para que se quede, cavando más profundamente en sus heridas y desencadenantes.

\*\*\*

En el primer ejemplo -con el narcisista abierto- la mujer se pondrá ansiosa, su propia ansiedad por el abandono se activará y temerá que él la deje, lo que llevará a que termine sola. Ya siendo codependiente del narcisista esto no es lo que quiere, así que nunca hará el viaje planeado. Debido a que el miedo al abandono es una profunda herida, su compañero narcisista que sabía esto lo desencadenó y al mismo tiempo reflejó su propia ansiedad de abandono en su pareja, que luego reaccionó con miedo y ansiedad provocada por sus propias heridas. Ahora podemos ver cómo un narcisista es provocado y qué sucede luego.

\*\*\*

Debido a que los narcos son solo una miríada de fragmentos de alma son reactivos en lugar de conscientemente activos. Incluso en la fase de unión inicial, descrita anteriormente, es un manierismo reactivo desarrollado a partir de fragmentos heridos, utilizando un instinto de supervivencia donde necesitan a la otra persona para mantenerse con vida. Todo en el entorno de los narcisistas es un desencadenante y su respuesta al entorno siempre es reactiva y no consciente. Por lo tanto, las personas con las que interactúan -y el codependiente en particular- son factores desencadenantes para ellos, a los que responden de manera reactiva. Esto lleva inevitablemente a que los socios codependientes de los narcisistas los activen constantemente. Esta es la razón por la que vemos que algunos actúan violentamente contra las otras personas, verbal o físicamente y aquí es donde la "Proyección" entra en escena.

\*\*\*

La proyección es una respuesta típica de narcisistas, particularmente durante una discusión. Cuando los narcisistas se activan empiezan a sentirse vulnerables y fuera de control. Como sabemos, solo consisten en heridas profundas y muy dolorosas que no pueden procesar por lo que para hacer frente a su dolor interno necesitan disociarse de ellos. Lo hacen al no asumir la responsabilidad de sí mismos y en su lugar, proyectan sus propias heridas en su objetivo: acusan a su objetivo de sus propias fallas y deficiencias al desconocer su trauma interno. Esto disparará-activará a sus oponentes que luego reaccionarán por sus propias heridas. Los codependientes ahora discutirán o se retirarán sintiéndose heridos y confundidos. Cuando este patrón se ha repetido una y otra vez, los objetivos comienzan a pensar que hay algo malo en ellos y se hacen responsables de las heridas y los modales de los narcisistas. Esta es la razón por la que a menudo vemos a los codependientes actuar y reaccionar de manera muy similar a los narcisistas; se convierten en la persona que los narcisistas los acusan de ser. Otros codependientes se retiran dentro de sí mismos pensando que son malas personas y dejan de interactuar con otros, sin dejar que sus "malos rasgos" sean expuestos.

\*\*\*

Esto crea una situación muy compleja, donde a veces es difícil distinguir quién es el narcisista y quién el codependiente. Sin embargo, hay una manera de distinguir entre los dos, si sabemos cómo funciona la dinámica entre ellos. Un narcisista no puede procesar sus heridas internas y no tiene verdaderas capacidades autorreflexivas debido a la forma en que están contruidos: no hay nadie "allí dentro" para procesar el dolor. Por lo tanto, ellos, por defecto, ¡No pueden cambiar! Sin embargo, un codependiente es capaz de mirarse a sí mismo y procesar el dolor cuando lo requiere. Aunque a veces es difícil que un codependiente haga esto, esa persona aún puede procesar el dolor interno y progresar. La conclusión para establecer quién es quién y qué es qué, es observar primero y luego hacer la pregunta: ¿Quién es capaz de progresar y quién no? ¿Quién puede cambiar y quién no?