

Vídeo 6: El narcisismo en nuestra vida diaria. Parte 2: Pérdida de nuestra identidad por Wes Penre y Ariel Glad

La mayoría de las personas en este planeta viven principalmente sus vidas reaccionando desde su mente subconsciente en lugar de tener pensamientos originales. Alguien hace o dice algo y reaccionamos a eso de acuerdo con la herida emocional que se desencadena. Ni siquiera sabemos que estamos haciendo esto. A medida que la vida continúa, nos lastimamos y desencadenamos cada vez más; tanto desde nuestro entorno inmediato como desde la sociedad, en el que los medios tienen un gran impacto en nuestro comportamiento. Quienes controlan los medios saben exactamente cómo funciona la mente humana y cómo desencadenar a la población en masa. Funciona como un reloj.

Con el tiempo, esto se ha convertido en un mundo cada vez más reactivo, donde las personas están reaccionando, en lugar de actuar. Actuamos cada vez menos en línea con nuestro verdadero yo. Hemos sido manipulados para ser de esta manera; esto es parte de una agenda mucho más grande que discutiremos en detalle en vídeos posteriores. Los que tienen el control, humanos y no humanos, instigan el trauma y el drama, y nosotros, en nuestras formas reactivas nos agredimos después unos a otros, lo que sienta las bases para la mayoría de los problemas que enfrentamos hoy.

El hecho de que los humanos actuemos desde nuestra mente subconsciente en lugar de desde nuestro yo genuino puede ser estudiado particularmente en las relaciones y los matrimonios. Hay un dicho que dice que los hombres generalmente se casan con sus madres y las mujeres se casan con sus padres. Esto es correcto y es más frecuente que sea así que no lo sea. Aunque podemos ver esto por mera observación, este fenómeno no se ha explicado adecuadamente, pero tiene todo que ver con el narcisismo.

Puede ser una sorpresa para muchos, pero la relación más común en este planeta (al menos en el mundo industrial, es entre un narcisista) o una persona con rasgos narcisistas, y un llamado "codependiente", que es un término usado para la víctima del narcisismo. El término "codependencia" se acuñó porque esta persona piensa que él o ella dependen del narcisista para su propia supervivencia y felicidad. También es cierto que el narcisista depende de su víctima para su supervivencia lo que, de hecho, los hace a los dos codependientes. El narcisista literalmente necesita la energía de la vida de la otra persona para mantenerse con vida, y el codependiente (el término que usaremos para la víctima del abuso narcisista de aquí en adelante) cree que necesita al narcisista por muchas razones diferentes y siempre se debe al abuso infantil.

La gente piensa que el abuso infantil significa que un padre golpea al niño, o es abiertamente malo para él o ella, pero este no es siempre el caso. Hay abusos que están teniendo lugar incluso por padres codependientes, que de otro modo podrían ser personas decentes. El abuso puede ser cualquier cosa: negligencia, rechazo, vergüenza, sentimientos de culpa, comparación entre el propio niño y otros niños, no escuchar, tener reglas estrictas, no dejar que el niño sea él mismo, no validar las propias necesidades del niño. Los estudios han demostrado que lo que podría parecer la forma menor de abuso de los ejemplos anteriores, a menudo puede tener los efectos más dañinos para el niño; particularmente el rechazo, la vergüenza, la comparación y el sentimiento de culpabilidad. Estos dejan enormes heridas emocionales en el niño, heridas que él o ella traerá consigo a la edad adulta y tendrá efectos severos en la psique del niño; algo que a veces durará toda la vida.

Si uno de los padres es narcisista y el otro padre es codependiente, lo cual es una relación típica hoy en día, el padre narcisista abusará continuamente del niño, abierta y/o encubiertamente. Esto creará un niño codependiente. El niño comenzará a imitar al padre narcisista o aprenderá a complacer al padre narcisista. En el primer caso, el niño a menudo desarrolla características similares al padre narcisista, pero por lo general no se convertirá en un narcisista en toda regla (aunque esto puede suceder). La parte de la personalidad del narcisista que toma este niño depende del grado de influencia negativa que haya tenido el padre y de cuán fuerte sea el yo central del niño.

Este último tipo de niño a menudo se convertirá en un "complacido de la gente", que pasa toda su vida tratando de agradar a las personas que conoce, en un intento de ser amado. Esto es devastador para la persona, porque significa que ni su individualidad, ni su ego, se desarrollarán nunca. Él o ella se ajusta al medio ambiente y rara vez se comporta con su ser auténtico. Hay una falta de identidad y el niño no sabe quién es en realidad ya que el yo auténtico nunca fue cultivado. Desde la primera infancia, él o ella siempre trata de ser alguien más que él mismo, al darse cuenta de que ser uno mismo obviamente no está permitido. Por lo tanto, la persona piensa que esto tampoco está permitido en la edad adulta.

Este fenómeno es extremadamente común. El niño que imita al narcisista tampoco desarrollará su propia personalidad porque se volverá similar al padre o padres abusivos.

Aquellos de nosotros que descubrimos que la mejor manera de hacerle frente era aprender lo que los padres querían de nosotros y aprendimos a adaptarnos a esto, a veces creamos nuestro pequeño mundo dentro de nuestras mentes donde podemos escapar cuando los tiempos son difíciles. A menudo es un mundo de fantasía, o un lugar al que solo nosotros tenemos acceso y, en ese mundo o lugar, podemos crear lo que queramos. Si somos niños creativos y artísticos a menudo desarrollamos este paraíso para nosotros. Por otra parte, los niños que hacen esto pueden volverse artísticos y creativos. En otras palabras, escapamos de

la realidad 3D y pasamos nuestro tiempo en otras dimensiones, donde podemos crear con nuestros pensamientos sin interferencias. Perdemos el contacto con nuestros cuerpos y nuestro medio ambiente en gran medida porque es muy incómodo estar aquí en el mundo físico donde se produce el abuso.

Sin embargo, aquellos de nosotros que en cambio nos volvemos rebeldes cuando somos pequeños, el llamado "niño problemático", a veces hacemos exactamente lo contrario. Tratamos de enfrentarnos rebelándonos contra el abuso, lo que lleva a más abusos de nuestro padre o padres. A menudo nos volvemos más narcisistas en nuestra adultez que aquellos que encontraron una forma de escapar, aunque ambas opciones llevarán a mucho daño más tarde en la vida, aunque de diferentes maneras. El rebelde a menudo es más abiertamente agresivo o pasivo-agresivo, mientras que el niño que escapa a su propia dimensión suele ser retraído y sumiso. El niño conflictivo opta por permanecer aquí en el ámbito físico, en comparación con el niño que escapa, y por lo tanto, rara vez tendrá la oportunidad de desarrollar gran parte de su lado espiritual. Algunos niños son una mezcla de los dos ejemplos anteriores. Ninguno de los niños en las categorías anteriores tiene otra opción: ambos simplemente escogen su propio modo de enfrentarse a una situación sobre la que ellos, de cualquier forma, no tienen ningún control como niños. Después de todo, estamos bastante indefensos al comienzo de nuestras vidas y necesitamos a nuestros cuidadores para la supervivencia.

Muchos de nosotros, que desconocemos los efectos del narcisismo, pensamos que la forma en que actuamos y reaccionamos a diario está en sintonía con nuestra verdadera personalidad, cuando nada podría estar más lejos de la verdad. En realidad, ni siquiera sabemos quiénes somos: nos hemos convertido en otra persona. Nos convertimos en alguien que nuestros padres o cuidadores querían que fuéramos, o en el caso del niño rebelde, él o ella se convirtió en la "oveja negra" de la familia, contra la que todos se volvieron en contra, porque él o ella no era obediente. Nosotros, que hicimos todo lo posible para tratar de complacer a nuestros padres, a menudo nos convertimos en el llamado "Niño de Oro", siempre tratando de superarnos para satisfacer las necesidades de los padres.

En ambos casos, esto a menudo conduce a la depresión y al sentimiento de "no ser lo suficientemente bueno", tanto en nuestra infancia como en nuestra edad adulta. No poder expresarnos en nuestra infancia, de acuerdo con lo que realmente somos, y no poder complacer a nuestros padres ni a nosotros mismos, nos lleva a la vergüenza, la culpa, la ansiedad general y la ansiedad por la separación, por nombrar algunos. Los temores de no ser lo suficientemente buenos y de ser abandonados, de no amados por lo que somos, en combinación con la vergüenza y la culpa, son el núcleo de nuestras heridas infantiles emocionales; particularmente el abandono o la ansiedad de separación parece estar en el fondo de todas las heridas del abuso narcisista. Y debido a que todas las personas estamos heridas en mayor o menor grado, todos tenemos tendencia a desencadenar nuestros traumas mutuamente, sin tener que ser narcisistas.

YouTube address: <https://youtu.be/aM3cHA1ZTRE>