

SANACIONEMOCIONAL.ES

PROTOCOLO ESTOICO PARA CRISIS EMOCIONAL TRAS ABUSO NARCISISTA

PASO 1 — Propósito

Este protocolo existe para una sola cosa: recuperar tu mente y tu poder interno después de que alguien intentó apropiarse de ellos.

El abuso narcisista hiere, confunde y distorsiona. Este protocolo restaura:

- claridad
- dignidad
- soberanía interna

PASO 2 — La distorsión

El abuso narcisista genera una niebla mental:

- dudas sobre ti
- cuestionamiento de tu memoria
- confusión emocional

No estás perdiendo la razón. Estás experimentando las secuelas de una manipulación sistemática.

PASO 3 — La regla fundamental

“No es lo que ocurrió lo que destruye, sino la confusión sembrada sobre lo que ocurrió.”

Este protocolo separa la realidad objetiva de la manipulación.

PASO 4 — Recuperar los hechos

Escribe: **“Lo que realmente pasó fue...”**

Evita:

- interpretaciones
 - excusas
- justificaciones

Solo hechos observables. Esto rompe el gaslighting.

PASO 5 — La herida central

El abusador atacó:

- tu identidad
 - tu valor
- tu derecho a sentir

El dolor no es debilidad. Es información sobre tu experiencia.

PASO 6 — Lo que sí controlas

Controlas:

- tus límites
- tu distancia
- tus decisiones
 - tu atención

No controlas:

- su versión de la historia
 - su conciencia
- su capacidad de empatía

El poder vuelve aquí.

PASO 7 — Prohibición sagrada

Durante una crisis:

- No contactar al abusador
 - No explicarte
 - No defenderte
 - No pedir cierre

Esto evita reabrir la herida.

PASO 8 — Respiración de emergencia

Inhala 4 segundos Sostén 4 Exhala 6

Mientras exhalas, repite: **“Estoy a salvo ahora.”**

Tu cuerpo necesita sentirlo.

PASO 9 — Desactivar la culpa

La culpa no significa que hiciste algo mal. Significa que fuiste entrenado para sentirla.

Obsérvala. No la obedezcas.

PASO 10 — La verdad incómoda

El abusador no va a:

- entender
- disculparse
- reparar

Aceptar esto duele. Negarlo perpetúa el sufrimiento.

PASO 11 — Dicotomía estoica

No puedes hacer que sea justo. Sí puedes salirte de la injusticia y protegerte.

PASO 12 — El ancla

Mira alrededor y nombra:

- 5 cosas que ves
- 4 que tocas
- 3 que oyes

Regresas al presente. Sales del recuerdo y la confusión.

PASO 13 — Recuperar identidad

El abuso te mostró quién **no** eres. Ahora eliges quién **sí**.

Eso es estoicismo en acción.

PASO 14 — Dignidad

No necesitas demostrar tu verdad a quien se beneficia de negarla. Tu silencio puede ser protección y poder.

PASO 15 — La rabia

La rabia no es peligrosa. Es energía de límite y defensa.

Dirígela hacia:

- distancia
- estructura
- autoprotección

PASO 16 — Reescritura

No fuiste débil. Fuiste confiado y humano. Eso no es un defecto: es aprendizaje.

PASO 17 — Impermanencia

Esta versión rota de ti no es permanente. Es una fase de curación y reconstrucción.

PASO 18 — Acción mínima

Haz algo que confirme: **“Tengo control sobre mi vida.”**

Aunque sea pequeño:

- ordenar tu espacio
 - beber agua
 - caminar

La acción mínima rompe la parálisis.

PASO 19 — Comunidad

El abuso ocurre en aislamiento. La sanación ocurre con testigos seguros y apoyo confiable.

No enfrentes esto solo.

PASO 20 — Preparación

El trauma puede reaparecer como flashbacks o ansiedad. Ahora tienes estructura, respiración y perspectiva.

Eso es poder.

PASO 21 — Juramento

“No entregaré mi mente a quien me dañó. No permitiré que el abuso siga definiéndome.”

Repite esto como mantra.

PASO 22 — Cierre

No necesitas venganza ni aprobación. Solo necesitas libertad interna. Y ese proceso ya comenzó.

Si este protocolo te ha ayudado y sientes que necesitas un acompañamiento más profundo, puedes continuar tu proceso conmigo. En mi web encontrarás sesiones individuales y un pack especial para avanzar con más claridad y apoyo.

sanacionemocional.es