

TREBALL DE RECERCA

El Narcisisme:
La Trampa del Mirall



*« Narcís no es va enamorar del seu reflex,
sinó de l'únic que li importava: ell mateix. »*

- Ovidio

AGRAÏMENTS

Aquest treball no hauria estat possible sense totes les persones que m'han acompanyat, recolzat i ajudat a veure la llum enmig d'un camí que, durant molt de temps, va ser molt fosc.

En primer lloc, **agraeixo profundament a la meva família**, per ser el meu refugi i no deixar-me caure, per entendre'm, per escoltar-me, i per no rendir-se quan jo no tenia força. Als meus **pares i a la meva germana**, gràcies per haver estat allà en els moments més difícils, per l'amor incondicional i per recordar-me cada dia qui sóc i el que valc.

Gràcies també als **meus amics i amigues**, per cada missatge, cada abraçada, cada conversa que m'ha fet sentir escoltada i estimada. Sou el meu suport, la meva pau i la meva alegria. Sense vosaltres, aquest procés hauria estat infinitament més dur.

Un agraïment especial al meu **psicòleg**, per haver-me ajudat a entendre'm, per guiar-me en el camí de la reconstrucció personal, i per ajudar-me a curar ferides que creia irreparables. Gràcies per donar-me les eines per recuperar-me i per tornar a abraçar la meva pròpia identitat.

Per últim, però no menys important, vull donar les **gràcies més sinceres a la meva tutora de TR**. Gràcies per ser molt més que una guia acadèmica. Has estat un referent de calma, d'empatia i de suport constant. Gràcies per donar-me confiança quan jo dubtava de mi, per escoltar-me sempre, per acompanyar-me amb tanta paciència i comprensió, i per fer-me sentir que no estava sola. Ets i seràs sempre una de les meves fonts d'inspiració.

Aquest treball és per totes les persones que han patit el que jo he patit i per intentar donar visibilitat, però també per totes aquelles que m'han ajudat a tornar a ser jo. **Gràcies de tot cor.**

Un agraïment especial a la mosso d'esquadra

No trobaré mai les paraules suficients per expressar tot el que ha significat per a mi, la Mosso d'Esquadra que no només va fer la seva feina, sinó que va decidir acompanyar-me des del cor.

Gràcies, per veure'm quan ni jo mateixa em veia, per escoltar-me quan em costava parlar, i per aguantar cada recaiguda, cada dubte, cada por. Vas ser aquella mà que em va subjectar quan em trontollava tot. Vas ser refugi, guia i força. Amb tu vaig plorar, vaig parlar durant hores i, per primera vegada en molt de temps, em vaig sentir segura.

Mai oblidaré com et vas implicar, com vas moure cel i terra per ajudar-me, fins i tot organitzant trobades impossibles per intentar protegir-me. Sé que no formava part del teu paper fer tot això, però ho vas fer igualment. Perquè et va importar, perquè et vas quedar al meu costat quan hauria sigut molt més fàcil marxar.

Has salvat una vida. No ho dic per dir. Has estat part fonamental en la meva recuperació, i això et converteix en una de les persones més importants d'aquesta etapa de la meva vida. T'he arribat a estimar d'una manera molt profunda i genuïna. T'estaré agraïda sempre.

Aquest treball també és per tu. Perquè sense tu, potser jo avui no estaria aquí escrivint-lo.

Gràcies de tot cor.

RESUM

El narcisisme pot estar molt més a prop del que imaginem: pot ser la teva parella, un amic o un familiar. Però, com identificar una persona narcisista? Aquest treball explora el trastorn narcisista de la personalitat i com pot destruir emocionalment algú del seu entorn mentre es mostra com una persona encantadora i seductora.

Em centro especialment en les relacions tòxiques de parella, analitzant com afecten psicològicament a la víctima a través d'exemples reals i una experiència personal viscuda en primera persona. També s'estudia el comportament narcisista en àmbits com la família, les amistats, les xarxes socials i les figures públiques, mostrant com es manifesta i com es pot detectar.

El treball combina teoria, testimonis i, sobretot, una acció pràctica: la preparació i realització de dos sessions de conscienciació a l'aula mitjançant dos classes participatives a través d'una presentació canva i una obra de teatre. Aquesta activitat, dirigida a adolescents, té com a objectiu visibilitzar el maltractament psicològic, oferir eines per identificar-lo i crear un espai on víctimes potencials o persones de l'entorn puguin sentir-se compreses i escoltades. Aquesta és la veritable eina del projecte: prevenir, conscienciar i empoderar a totes aquelles persones que han patit una situació narcisista.

ABSTRACT

Narcissism can be much closer than we imagine: it might be your partner, a friend, or a family member. But how can we identify a narcissistic person? This project explores narcissistic personality disorder and how it can emotionally destroy someone in their environment while the narcissist presents themselves as charming and seductive.

The focus is especially on toxic romantic relationships, analyzing the psychological impact on the victim through real-life examples and a personal experience told in the first person. The study also examines narcissistic behavior within family dynamics, friendships, social media, and public figures, showing how it manifests and how it can be detected.

The project combines theory, testimonials, and above all, a practical component: the design and delivery of two awareness-raising classroom sessions through a Canva presentation and a short theatrical performance. This activity, aimed at adolescents, seeks to shed light on psychological abuse, provide tools to identify it, and create a space where potential victims or people in their surroundings can feel understood and heard. This is the true aim of the project: to prevent, raise awareness, and empower those who have experienced narcissistic abuse.

ÌNDEX

INTRODUCCIÓ	6
MOTIVACIÓ:.....	6
METODOLOGIA.....	7
Marc teòric	10
1. Què és el Narcisisme? Origen i Tipus.....	10
2. Psicologia del Narcisista: Com Funciona la seva Ment?.....	14
3. L'Impacte del Narcisisme en les Relacions Personals.....	16
4. Les Víctimes: Qui Pot Caure en Aquestes Relacions?.....	18
5. Senyals per Identificar un Narcisista.....	20
6. Com Protegir-se d'un Narcisista?.....	24
7. Narcisisme i Societat Actual.....	28
9. Notícies i Investigacions Científiques.....	31
10 Experiència i reflexió personal.....	35
Marc pràctic	39
Classe 1: Sessió de sensibilització sobre el narcisisme a l'aula.....	40
Desenvolupament de la classe:.....	40
Classe 2 : Obra de teatre.....	42
ESCENA 1: CONTROL I AÏLLAMENT.....	44
ESCENA 2: DESQUALIFICACIÓ I INSULTS.....	48
ESCENA 3: ABÚS EMOCIONAL I HUMILIACIÓ.....	50
OBJECTIUS ACONSEGUITS:	55
CONCLUSIONS FINALS:	56
REFERÈNCIES WEBGRÀFIQUES	57
ANNEXOS	62

INTRODUCCIÓ

MOTIVACIÓ:

La meva motivació per a fer aquest treball neix d'una experiència personal que m'ha marcat profundament. Durant tres anys, vaig viure en una relació tòxica que em va portar a una situació de patiment constant. Em passava els dies plorant, atrapada en un cicle de manipulació emocional que em va fer perdre la meva identitat i la meva autoestima. Va ser una etapa fosca, possiblement la més difícil de la meva vida, en què vaig arribar a sentir que no hi havia sortida.

L'estiu del 2024, finalment, quan es van enterar de tot els meus pares em van obligar a tallar tot contacte amb aquella persona. Tot i que, en un primer moment, això em va generar un buit immens i un dolor que semblava insuportable, amb el temps vaig comprendre que havia estat una decisió necessària per recuperar-me. Durant mesos, vaig haver d'afrontar les conseqüències emocionals d'aquella relació: la inseguretats, la por, la sensació de no ser suficient... Però, poc a poc, vaig començar a reconstruir-me. Va ser un procés llarg i difícil, amb recaigudes però també un dels més transformadors de la meva vida.

A mesura que anava entenent millor el que havia viscut, em vaig començar a interessar pel narcisisme dins de les relacions de parella. A entendre millor les dinàmiques de les relacions tòxiques i a adonar-me de com n'és d'important la informació per evitar que altres persones passin pel mateix.

És per això que vaig decidir centrar el meu Treball de Recerca en aquest tema. Amb aquest treball no només pretenc aprofundir en el coneixement d'aquest tipus de dinàmica de parella, sinó també contribuir a la prevenció i la visibilització d'aquest tipus de violència psicològica. Vull que aquest treball pugui **servir de mirall i d'eina per a aquelles persones que es troben en una situació similar i que no saben posar-li nom**. Quan una persona llegeix sobre aquestes situacions i s'hi veu reflectida, pot començar a **entendre que el que li passa no és sa, que té dret a sentir-se bé i que no està sola**.

METODOLOGIA

La metodologia utilitzada en aquest treball es divideix en diferents etapes per analitzar el fenomen del narcisisme i el seu impacte en les relacions personals.

- **Recerca teòrica:** Anàlisi dels conceptes generals sobre el narcisisme, incloent la seva definició, tipologies, característiques principals i diferències entre una autoestima sana i una que no ho és. També s'estudia el Trastorn de Personalitat Narcisista segons el DSM-V i el mite de Narcís com a referent simbòlic. He consultat fonts acadèmiques i especialitzades com: *L'American Psychiatric Association* i el *Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals (DSM-5)*, articles científics publicats a revistes com *Psychology Today*, *Journal of Personality Disorders* i recursos psicològics en línia com *Psicología y Mente* i *The Narcissistic Life*.

La **part pràctica** consisteix en:

La part pràctica del meu treball de recerca consisteix en a través d'una classe i una representació teatral breu, enfocada a conscienciar, sensibilitzar, advertir i fer visible les dinàmiques del narcisisme, especialment en l'àmbit de la parella, tot i que també es fa referència a altres contextos com l'amistat, la família o les xarxes socials. L'objectiu principal d'aquesta sessió és posar llum sobre el maltractament psicològic i emocional que sovint es disfressa de comportament afectuós o de control disfressat d'interès, i crear un espai de reflexió i debat per donar eines als joves per actuar davant aquestes situacions.

Aquesta activitat es va dur a terme amb alumnes de primer de batxillerat de l'itinerari de psicologia, però es podria adaptar fàcilment a altres nivells educatius dins d'assignatures com **tutoria, educació emocional, valors o coeducació**, segons el nivell i el grup.

La sessió consta de dues classes:

1. **Classe introductòria:** La sessió comença amb la introducció de conceptes clau sobre el narcisisme, centrant-se especialment en les relacions de parella. Es proporciona un marc teòric accessible que permet a l'alumnat comprendre millor els mecanismes d'aquest tipus de dinàmiques. Aquesta part inclou dinàmiques participatives com jocs (kahoot), preguntes guiades i petits debats, amb l'objectiu de fomentar la implicació activa i una millor assimilació dels continguts. La pràctica no només serveix per exemplificar la teoria, sinó també per activar la consciència emocional i analítica dels participants davant situacions habituals però sovint normalitzades.
2. **Obra de teatre i reflexió:** A continuació, es representa una obra de teatre dividida en tres escenes, escrita per mi, que mostra situacions típiques d'una relació amb dinàmiques narcisistes i comportaments tòxics. Cada escena posa en evidència diferents formes de manipulació emocional, gaslighting i control. Després de la representació, es crea un espai de reflexió crítica on l'alumnat pot compartir les emocions que ha sentit, identificar comportaments abusius i explorar possibles maneres de reaccionar o posar límits. Es treballa també la veu de la víctima, sovint silenciada, per donar-li espai i legitimar-la. Aquesta part vol anar més enllà de la teoria i provocar un impacte emocional que porti a una reflexió profunda.

Amb aquesta activitat, es pretén oferir una eina pedagògica vivencial i transformadora que visibilitzi una problemàtica molt estesa però sovint invisible: el narcisisme en les relacions afectives. L'objectiu és empoderar els joves perquè puguin identificar senyals d'alerta de manipulació o abús psicològic —tant si els viuen en primera persona com si les observen en el seu entorn— i dotar-los de recursos emocionals i crítics per respondre-hi. En definitiva, es tracta de sembrar una llavor de consciència que contribueixi a relacions més sanes, lliures i respectuoses.

OBJECTIUS:

- **Analitzar** el funcionament de la ment narcisista —com pensa, actua i manipula— amb l'objectiu de fomentar el coneixement sobre el narcisisme, especialment entre adolescents d'entre 13 i 16 anys.
- **Identificar** les dinàmiques tòxiques que poden sorgir en una relació de parella narcisista.
- **Prevenir** que adolescents d'entre 13 i 16 anys caiguin en relacions perjudicials, proporcionant-los eines per identificar i detectar a temps dinàmiques tòxiques o abusives.
- **Destacar l'impacte emocional i psicològic** que pot patir algú proper a un narcisista.
- **Oferir consells per sortir d'una relació amb un narcisista** i recuperar-se emocionalment.

Hipòtesi? NO hi ha.

Perquè no està plantejat com una investigació experimental o explicativa, sinó més aviat com un estudi descriptiu o exploratori. Es basa en conscienciar i en fer entrevistes o enquestes, probablement el seu objectiu sigui recollir informació, analitzar opinions o sensibilitzar sobre un tema, en lloc de demostrar una relació causa-efecte o una suposició prèvia.

1. Què és el Narcisisme? Origen i Tipus

1.1 Mite de Narcís

El narcisisme forma part de l'anomenada tríada fosca. La paraula prové del personatge mitològic de Narcís, un jove bellíssim insensible a l'amor de les dones que va morir en ofegar-se, admirant el seu propi reflex en una font. Es va metamorfosejar en la flor del mateix nom.

Calderón de la Barca, Pedro - L'autor del mite.

Narcís era un jove de gran bellesa que rebutjava tothom qui s'enamorava d'ell, mostrant-se egoista i incapaç d'estimar. Un dia, en veure el seu reflex en un rierol, es va obsessionar amb la seva pròpia imatge, ignorant Eco, una nimfa que l'estimava i a qui va menysprear. Malgrat els advertiments, Narcís no va poder apartar-se del seu reflex i, embogit, es va llançar al riu intentant unir-se amb ell, morint ofegat. En el lloc de la seva mort van néixer les flors del narcís, símbol de la seva vanitat i amor propi extrem.

El mite de Narcís transmet dues interpretacions principals. **La moralista** el presenta com un càstig per la seva supèrbia i rebuig a l'amor, especialment a Eco, qui podria haver estat el seu mirall. **La mística** interpreta la seva obsessió com una cerca de transcendència i coneixement interior, basant-se en la idea que l'ésser humà conté una part del diví dins seu.

A més de ser una reflexió sobre l'egolatria i la vanitat, el mite convida a la introspecció i al coneixement del propi jo a través del mirall. També mostra com l'amor intens pot conduir a la desesperació i fins i tot a l'autodestrucció, com passa tant amb Eco com amb el mateix Narcís.

1.2 Què és el Narcisisme? El narcisisme és un trastorn de la personalitat que es pot manifestar en qualsevol persona, tot i que no tothom que presenta trets narcisistes compleix criteris clínics. Es caracteritza per un patró persistent de grandesa, una necessitat excessiva d'admiració i una manca profunda d'empatia envers els altres. Aquesta percepció inflada

El Narcisisme: La trampa del mirall

d'un mateix sovint es tradueix en una actitud de superioritat i en el menyspreu o desvalorització de les persones del seu entorn.

Per tal que una persona pugui ser diagnosticada amb **trastorn narcisista de la personalitat**, segons el **DSM-5** (Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals), ha de presentar **cinc o més de les següents característiques**:

- Sentit grandiós d'autoimportància
- Fantasies de poder, èxit il·limitat, bellesa o amor ideal
- Creença que és especial i únic, i que només pot ser comprès per persones o institucions especials
- Necessitat excessiva d'admiració
- Sentiment de tenir drets especials o exigències desproporcionades
- Tendència a aprofitar-se dels altres per assolir els seus objectius
- Manca d'empatia
- Sovint sent enveja dels altres o creu que els altres l'envegen
- Comportaments arrogants o altives maneres de fer

1.3 D'on he tret la informació? DSM V Per què? La Informació l'he tret del DSM-V, perquè és l'obra manual més completa i actualitzada de la pràctica clínica a disposició dels metges especialitzats en salut mental i investigadors.



Figura 1. *Font: Fotografia feta per mi 12/02/2025.

1.4 Diferències entre autoestima sana vs narcisisme patològic

Aspecte	Autoestima Saludable	Narcisisme Patològic
Autopercepció	Valoració realista de les pròpies capacitats i limitacions. Acceptació tant de les fortaleeses com de les debilitats.	Sentiment exagerat d'autoimportància i grandiositat. Creença de ser únic o especial sense una base realista.
Necessitat d'admiració	No depèn constantment de l'aprovació externa; satisfacció interna amb els propis èxits.	Busca constantment l'admiració i validació dels altres per mantenir la seva autoestima.
Empatia	Capacitat per reconèixer i respectar els sentiments i necessitats dels altres.	Manca d'empatia; dificultat per reconèixer o identificar-se amb els sentiments i necessitats aliens.
Relacions interpersonals	Relacions basades en el respecte mutu i la reciprocitat.	Relacions sovint explotadores; utilitza els altres per assolir els seus propis objectius.
Resposta a la crítica	Accepta crítiques de manera constructiva; disposat a aprendre dels errors.	Reacciona amb ràbia o desdeny davant la crítica; pot desqualificar els altres per protegir la seva imatge.
Autenticitat	Comportament coherent amb els valors i creences personals; no necessita aparentar.	Pot presentar una façana per impressionar els altres; preocupació excessiva per la imatge pública.

Gestió de l'èxit i el fracàs	Celebra els èxits amb humilitat i veu els fracassos com a oportunitats d'aprenentatge.	Exagera els èxits i minimitza o nega els fracassos; pot culpar els altres pels seus errors.
-------------------------------------	--	---

Figura 2. *Font: Video representatiu d'autoestima vs narcisisme

1.5 Tipus de narcisisme (TPN) (overt vs covert). La doble cara del narcisista: encantador en públic, manipulador en privat.

Diversos estudis han classificat els tipus de comportament narcisista. En primer lloc cal distingir entre el narcisista exhibicionista o clàssic (overt) i el narcisista introvertit (covert), que busca constantment l'aprovació aliena sense expressar-ho perquè considera que la mereix i que es relaciona fortament amb el complex d'inferioritat. Segons Theodore Millon, psicòleg nord-americà, també cal diferenciar si la persona presenta o no trets paranoics.

El moment en què es desenvolupa el trastorn també afecta a la seva classificació: la majoria de narcisismes sorgeixen durant la infantesa o l'adolescència, quan es forja el caràcter, però hi ha un tipus que està lligat al suposat èxit en la vida i que apareix en persones de mitjana edat de bona posició econòmica, que es vanten justament de l'estatus adquirit. Per acabar, quan el narcisisme no s'aplica només a un individu sinó a un grup (un etnocentrisme exagerat).

S'anomena narcisisme col·lectiu i està a l'origen de diverses formes de discriminació social, com el racisme.

Covert: Una forma encoberta de narcisisme on la persona pot semblar modesta, però en realitat, té sentiments grandiosos i una profunda necessitat d'admiració i validació. Davant de la gent fa veure que és molt bo i graciós, crida l'atenció, però a les espatlles de les persones li surt com és de veritat. Aquest és més subtil i difícil de detectar. Les persones amb

narcisisme encobert també tenen un sentit exagerat de la seva importància, però ho expressen d'una manera més reservada.

*Figura 3. *Font: Video manipuladors silenciosos*

Obert: Aquest tipus és el més fàcil de reconèixer. Les persones amb narcisisme obert són oberta i clarament arrogants, busquen atenció constant i necessiten que els altres reconeguin la seva grandesa. Són aquells individus que sempre volen ser el centre d'atenció i no tenen cap problema en presumir els seus èxits.

1.6 Què volen aconseguir els narcisistes?

- Validació constant. Necessiten que els altres reforcin la seva imatge de grandiositat i superioritat.
- Control i manipulació. Això els permet satisfer les seves pròpies necessitats i desitjos, sovint a costa del benestar de les seves víctimes.
- Explotació per aconseguir beneficis. Poden aprofitar-se de les persones per obtenir beneficis materials, socials o emocionals.
- Mantenir una imatge amb les demés. Busquen envoltar-se de persones que reforcin la seva percepció d'ésser especials o superiors.

2. Psicologia del Narcisista: Com Funciona la seva Ment?

2.1 Característiques principals d'un narcisista (manca d'empatia, necessitat d'admiració, sentiment de grandesa).

La persona narcisista té un autoconcepte equivocat d'ella mateixa, que li provoca una manca d'empatia amb la resta, ja que es considera superior o més important i en conseqüència no presta l'atenció deguda als altres. Aquestes persones són tan egocèntriques que simplement no poden entendre el que li passa al seu voltant. Tenen una necessitat flagrant de ser admirats constantment i senten que els altres els deuen amor i respecte incondicional. Presenta una hipersensibilitat a les crítiques, que sempre considera infundades o fruit de l'enveja i valora les relacions socials segons el grau de reconeixement que facin de la seva

El Narcisisme: La trampa del mirall

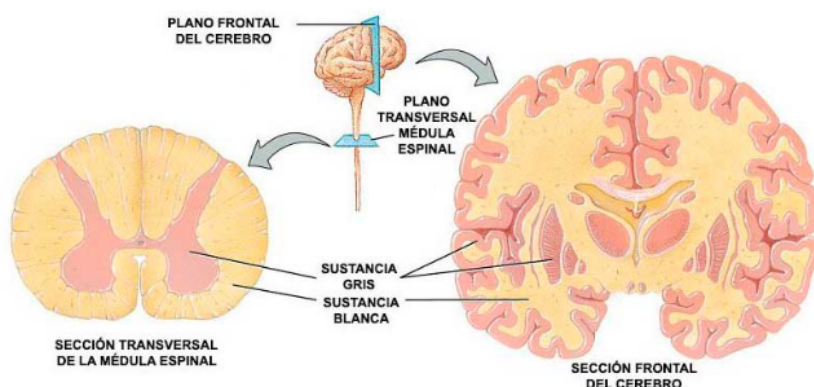
vàlua. El narcisista no pateix remordiments o vergonya quan actua malament, ja que sempre troba justificació per a les seves accions i sovint demostra el seu egoisme amb paraules o actes.

- Sentiments de grandesa i prepotència.
- Està absorbt en fantasies d'èxit, poder, bellesa o amor idealitzat il·limitat.
- Creu que és únic o especial i que solament li poden entendre la gent especial o d'alt estatus.
- Té una necessitat excessiva d'admiració.
- Mostra un sentiment de privilegi (expectatives no razonables)
- Explota les relacions interpersonals (s'aprofita dels demés pel seu benefici).
- Té manca d'empatia, no es reconeix o s'identifica amb els sentiments o les necessitats dels demés.
- Amb freqüència té enveja dels demés o sent que els altres li tenen enveja.
- Mostra comportaments i actituds arrogants, de superioritat.

2.2 Per què es desenvolupa el narcisisme? Factors genètics, ambientals i traumes infantils.

Les causes del trastorn narcisista de la personalitat, al igual que les de altres trastorns, no arriben a conèixer-se del tot i es componen per una sèrie de factors complexos que poden ser per: **factores ambientals, genètics i biològics.**

Les persones que pateixen aquest trastorn presenten un menor volum de matèria gris en la ínsula anterior esquerra, una zona del cervell molt associada a la regulació emocional i a la empatia, així com al funcionament cognitiu.



*Figura 4. *Font: Psicoactiva
Fotografia de les parts del cervell*

Molts son per factors ambientals que poden influir en el desenvolupament d'aquest trastorn. Per exemple, conviure amb pares o tutors que presentin un comportament manipulador, haver sigut molt lloats o admirats de manera poc realista o ben abús/maltracte infantil.

3. L'Impacte del Narcisisme en les Relacions Personals

3.1 Com afecta el narcisisme a les relacions de parella? (dinàmiques de control, gaslighting, lluna de mel i devaluació).

Les relacions amb persones narcisistes sovint segueixen un cicle d'abús que inclou diverses fases:

- **Fase d'Idealització (Love Bombing):** Al començament, el narcisista enlluerna la seva parella amb mostres excessives d'afecte i atenció, creant una connexió intensa i ràpida.
- **Fase de Devaluació:** Un cop establerta la relació, el narcisista comença a minar l'autoestima de la seva parella mitjançant crítiques constants, menyspreu i manipulació emocional.
- **Gaslighting:** Aquesta tècnica de manipulació fa que la víctima dubti de la seva pròpia percepció i memòria, fent-la sentir confosa i insegura.
- **Fase de Rebuig (Discard):** Finalment, el narcisista pot abandonar la seva parella de manera sobtada, deixant-la emocionalment devastada.

Aquestes dinàmiques de control i manipulació poden tenir conseqüències greus en la salut mental de la víctima, incloent-hi ansietat, depressió i una disminució significativa de l'autoestima.

El narcisisme no només afecta les relacions de parella, sinó que també pot aparèixer en altres àmbits com la família, les amistats o el món laboral. Per aprofundir en aquestes manifestacions, es pot consultar [l'Annex 1](#) (narcisisme familiar) i [l'Annex 2](#) (narcisisme en amistats i l'entorn laboral).

4. Les Víctimes: Qui Pot Caure en Aquestes Relacions?

4.1 Trastorn de la persona dependent i les seves característiques.

Aquestes persones que pateixen aquest trastorn tenen una necessitat dominant i excessiva que les cuidin, cosa que comporta un comportament submís i un apego exagerat. Tenen una gran por a la separació i solen fer tot el possible per evitar el rebuig o l'abandonament, encara que això impliqui sotmetre's a relacions desequilibrades o tòxiques. La seva autoestima depèn en gran part de l'aprovació dels altres, fet que pot portar a una dependència emocional extrema.

Fets:

- Li és difícil prendre decisions quotidianes sense el consell i la tranquil·litat excessiva d'altres persones.
- Necessita als demés per assumir responsabilitats en els àmbits importants.
- Té dificultats per expressar la seva opinió amb els demés per por a perdre el suport o l'aprovació.
- Té dificultats per iniciar projectes o fer coses per si mateix (degut a la falta de confiança).
- Fa coses que no li agraden per tal d'obtenir l'acceptació i el suport dels demés.
- Es sent incòmode o indefens quan està sol per por a no saber cuidar-se.
- Quan termina una relació estreta, busca una relació amb urgència per a que la cuidin i l'ajudin.
- Sent una preocupació no realista per por a que li abandonin.

*Figura 5. *Com saber si ets una víctima?*

4.2 Com se sent una víctima d'un narcisista? Una víctima d'un narcisista pot experimentar un deteriorament emocional profund a causa del cicle de manipulació i abús emocional. Els sentiments més comuns inclouen:

- **Confusió mental:** provocada pel gaslighting i els missatges contradictoris.
- **Baixa autoestima:** després de fases de devaluació, humiliacions i menyspreu.

- **Ansietat i por:** per no saber què esperar, pel càstig emocional o reaccions extremes del narcisista.
- **Culpabilitat:** creuen que són responsables del comportament de l'altre.
- **Aïllament:** sovint el narcisista talla els llaços amb amics o família, deixant la víctima sola.
- **Dependència emocional:** el cicle d'abús (love bombing → abús → disculpes → nova idealització) crea una **addicció emocional** molt difícil de trencar.

Aquest estat es coneix com a "*trauma bonding*" (vinde traumàtic), que fa que la víctima estigui emocionalment lligada al seu agressor malgrat el maltractament.

4.3 Com es pot arribar a sentir una persona després d'una relació així? Després de sortir d'una relació amb una persona narcisista, moltes víctimes passen per un procés de dol complex, tot i haver trencat amb una relació abusiva. Poden sentir:

- **Buit i desorientació:** perquè tota la seva identitat ha estat condicionada pel narcisista.
- **Síndrome d'estrès posttraumàtic (TEPT):** flashbacks, hipervigilància, insomni o evitació social.
- **Vergonya i silenci:** moltes víctimes no entenen com han "permès" arribar tan lluny, cosa que provoca retraïment.
- **Dificultat per confiar de nou:** tenen por de tornar a ser manipulades.
- **Necessitat de validació externa:** després d'anys sense ser escoltades, sovint cerquen suport per reconstruir la seva autoestima.

5. Senyals per Identificar un Narcisista

5.1 Com reconèixer una persona narcisista abans de quedar atrapat en la seva xarxa?

Una persona que té trets de personalitat narcisista generalment actuarà per millorar-ne l'ego. Sovint és arrogant, incapaç de tolerar les crítiques, té grans dificultats per a la introspecció i té molt poca perspectiva sobre les pròpies accions. Quan la seva autoestima

sembla amenaçada, pot ésser impulsiva i reaccionar molt agressivament. Es nodreix de l'admiració amb una necessitat irracional de ser envejada i valorada. Estem davant d'un trastorn que coqueteja constantment amb la depressió, mai no és lluny, perquè a la menor situació de fracàs o sentiment d'humiliació, cau en una cruel insatisfacció personal.

Centre d'atenció constant

- La persona es creu tremendament important.
- Preocupada per fantasies d'èxit, poder i bellesa.
- Es creu que és única i especial i que només l'entenen persones igualment respectades i exitoses.
- Exigeix una admiració excessiva.
- Constantment acull reclams de tracte especial. Menyspreu a l'entorn
- L'interessat explota els altres per a les seves pròpies finalitats.
- Manca empatia: no es veuen els sentiments i necessitats dels altres éssers humans.
- La persona sol estar gelosa dels altres o, per contra, creu que els altres estan gelosos del seu èxit.
- Actua de manera arrogant i autoritària.

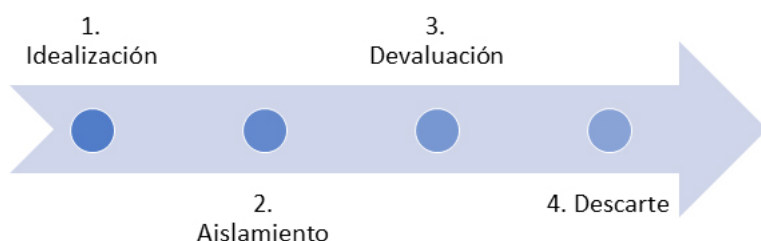
Figura 6. Senyals de que estás en un abús narcisista?

5.2 Diferències entre l'egocentrisme i el narcisisme

Narcisisme	Egocentrisme
<ul style="list-style-type: none">· És un trastorn de la personalitat.· El narcisista és manipulador i sempre vol alguna cosa a canvi.	<ul style="list-style-type: none">· És un tret de la personalitat.· Legocèntric només s'esforça per tenir raó i imposar-ne el punt de vista.

<p>Els narcisistes utilitzen les emocions d'altres persones per exercir control. Per aconseguir-ho, poden semblar amigables i seductors al principi. A poc a poc evoluciona la personalitat i les intencions.</p>	<p>La persona egocèntrica és menys exigent que l'altra. El seu comportament pot semblar immadur i fins i tot infantil. No manipula i es mostra des del principi com allò que és: algú que només considera les seves pròpies perspectives, opinions i necessitats.</p>
---	---

5.3 Tècniques de manipulació més comunes (gaslighting, love bombing, triangulació, silent treatment).



*Figura 7. *Font: Institut de psicologia i sexologia de Mallorca*

1. El o la narcisista comença la relació precisament amb el bombardeig d'amor, amb l'objectiu que la seva parella el/la idealitzi.
2. Després començarà a demandar més atenció, cosa que farà que la seva parella, a poc a poc, vagi limitant cada cop més les seves activitats en solitari (aïllant-se).
3. És aleshores, quan ja té la seva parella "atrapada", que la persona amb perfil narcisista comença a mostrar la seva veritable cara i comencen els problemes. Mostra les seves tècniques de manipulació.
4. En aquest tipus de relacions, el narcisista acaba abandonant la seva parella quan en té una altra assegurada. No és estrany que cometin infidelitats i que, després de la ruptura, no mostrin penediment ni empatia per la seva exparella.

Gaslight: Consisteix a desacreditar o desprestigiar una altra persona. Es descriu com una forma de manipulació que intenta generar dubtes en la persona indicada sobre la seva percepció de la realitat, la seva memòria i fins i tot la seva pròpia salut mental. La paraula *gaslighting* prové d'una obra de teatre i la seva adaptació al cinema el 1944. És una forma insidiosa de control, càstig i manipulació psicològica per minar la confiança d'una persona sobre com percep la realitat.

Objectius: Es crear confusió i dubtes. Et fa qüestionar-te els teus sentiments, instints, pensaments, etc.

Love bombing: És una forma de manipulació psicològica en què un membre de la relació dona atenció i amor de manera desmesurada i aclaparadora a l'altre, per després retirar-lo com a càstig si la seva parella no actua com ell vol, i així poder controlar-la. D'aquesta manera, la parella aprèn a esperar el bombardeig d'amor, com si fos una recompensa. Així, s'utilitza com una manera de fer xantatge emocional a l'altre, fent que se senti culpable: "Amb lo generosa que ha estat la meva parella, si alguna cosa va malament, és culpa meva. Jo no he fet ni la meitat per ella". Aquest bombardeig es dona des del principi de la relació



*Figura 8. *Font: Institut de psicologia i sexologia de Mallorca*

Triangulació: La triangulació és una tècnica de manipulació emocional en què una persona que està en una discussió amb una altra intenta atraure una tercera persona per canviar la dinàmica. En molts casos, aquest tipus de manipulació sol ser inconscient, ja que per a moltes persones pot ser incòmode estar immerses en un conflicte. Per això, l'objectiu de la triangulació és precisament inclinar la balança d'un argument. Ho fan per intentar fer que una persona pensi o actuï com ells desitgen.

Silent treatment: El “tractament silenciós” és una de les estratègies més freqüents, i de les més cruels, utilitzades per persones amb trastorns de la personalitat com el narcisista, l'antisocial, el sociòpata i el psicòpata integrat, que sovint l'apliquen d'un moment a l'altre, sense que hi hagi hagut cap discussió o problema previ que ho pugui explicar. Consisteix a tallar tot tipus de comunicació amb la víctima, treure-li la paraula, ignorar-la completament, sotmetre-la a un menyspreu constant, com si no existís, fer-la invisible. Mai diuen la raó del seu comportament, fet que impedeix que la víctima entengui la causa de la seva actitud, generant en ella confusió, desconcert, frustració, ràbia, por, estrès, incertesa, buit, pèrdua d'autoestima i ansietat... Transmet menyspreu, indica fúria freda i, a través d'aquesta estratègia, busquen empoderar-se sobre la víctima, deixant-li clar que tenen el control, el poder, que són superiors. L'objectiu és que interioritzi que no val res, que no és ningú, i així erosionar la seva autoestima fins a anul·lar-la. També pretenen adoctrinar-la perquè sigui més submissa, castigar-la, sotmetre-la a la seva voluntat i advertir-la sobre les conseqüències dels seus actes. El maltractador mostra un rostre amb total absència d'expressió, una màscara freda que reflecteix indiferència i desconexió emocional, com si no hi hagués cap tipus de sentiment ni remordiment davant les seves accions.

Per tant, dialogar amb ells és com parlar amb una paret.

Figura 9. Quan un narcisista vol venjança...

6. Com Protegir-se d'un Narcisista?

6.1 Estratègies per establir límits i evitar ser manipulat.

A la nostra infància no ens van ensenyar el tema de la gran importància que té posar límits a certes persones. També és important l'amor i el respecte que tinguem per nosaltres mateixos. Els altres ens tractaran segons el tracte que ens donem a nosaltres mateixos, és a dir, segons la relació que tinguem amb nosaltres mateixos.

Per a persones que es mostren tal i com són podem fer servir aquest test. L'NPI-16 és una forma abreujada del Narcissistic Personality Inventory (NPI), un instrument psicològic que s'utilitza per mesurar els trets de narcisisme en els individus. El test NPI original va ser desenvolupat per Raskin i Hall el 1979 i constava de 40 preguntes, mentre que l'NPI-16 és una versió reduïda del test original creada per facilitar una avaluació més ràpida del narcisisme. La versió completa del test mesura diferents dimensions del narcisisme, com la grandiositat, la necessitat d'admiració i la superioritat, entre d'altres. El test NPI-16 s'utilitza habitualment en la recerca psicològica per estudiar la correlació entre el narcisisme i altres fenòmens psicològics o comportaments.

<https://www.psicoadactiva.com/test/test-narcisismo/> *al final hi ha el test*

Per a les persones que menteixen i no diuen als demés com són podem establir límits d'aquesta manera:

1. Deixa de ser el subministrament emocional per a la teva parella
2. Coneix-te millor a tu mateix i fes un treball intern.
3. Deixa d'intentar que el narcisista et compregui.
4. No et mostris vulnerable.
5. No continuïs buscant sintonia i harmonització.
6. No vulguis "arreglar" al narcisista.
7. No l'excusis.

LÍMITS:

1. Coneix-te més en profunditat.
2. Comença amb petits passos.
3. Posals tan aviat com sigui possible.
4. Sigues segur/a i consistent en tu mateix/a.
5. Aprèn a comunicar-te bé.
6. Mira-ho des d'una altra perspectiva.
7. Canvia la teva manera de pensar. (a positivament sempre)

Figura 10. Com dominar a un narcisista?

6.2 La importància del "no contact" i com implementar-lo.

El **contacte zero** és una estratègia fonamental per protegir-se dels efectes nocius d'una relació amb una persona narcisista. Consisteix a tallar tota forma de comunicació i interacció amb l'individu en qüestió, incloent-hi trucades, missatges, correus electrònics i trobades en persona.

Importància del Contacte Zero

Les persones amb trastorn narcisista de la personalitat sovint manipulen i exploten emocionalment els altres per satisfer les seves pròpies necessitats. Mantenir el contacte amb aquestes persones pot perpetuar el cicle d'abús i dificultar la recuperació emocional de la víctima. Implementar el contacte zero permet:

- **Recuperar l'autoestima:** Allunyar-se de la influència negativa del narcisista ajuda a reconstruir la confiança en un mateix.
- **Reduir l'estrès i l'ansietat:** Evitar el contacte elimina les situacions conflictives i estressants associades a la relació.
- **Prevenir la manipulació futura:** El contacte zero impedeix que el narcisista continuï exercint control o manipulació sobre la víctima.

Com Implementar el Contacte Zero

1. **Tall de comunicació:** Bloqueja el narcisista a totes les plataformes de comunicació, incloent-hi telèfon, xarxes socials i correu electrònic.
2. **Evita llocs comuns:** Si és possible, no freqüentis llocs on sigui probable trobar-te amb aquesta persona.
3. **Informa l'entorn proper:** Comunica als amics i familiars la teva decisió perquè puguin donar-te suport i evitar transmetre informació entre tu i el narcisista.
4. **Mantingues fermesa:** És possible que el narcisista intenti restablir el contacte mitjançant diverses tàctiques; mantingues la teva postura i no cedeixis.
5. **Busca suport professional:** Considera la possibilitat de consultar un terapeuta especialitzat per ajudar-te en el procés de recuperació.

Implementar el contacte zero pot ser desafiant, però és una mesura essencial per protegir el teu benestar emocional i iniciar el camí cap a la recuperació.

Figura 11. Contacte zero

Figura 12. Contacte zero

6.3 Com recuperar-se emocionalment després d'una relació amb un narcisista.

L'autoestima és una part molt important que has de cuidar i millorar. L'autoestima, la capacitat d'estimar-nos i de tenir confiança en nosaltres mateixos, és fonamental per poder navegar en el complex món social, laboral i afectiu.

Les investigacions en neurociència realitzades per prestigiosos investigadors han demostrat científicament la Teoria de l'Apego:

1.- [Eric Kandel, premi Nobel de medicina \(Memòria implícita\)](#)

2.- [Daniel Siegel, entre d'altres](#)

Perquè un nen tingui un desenvolupament neurològic adequat del seu cervell, necessita tenir uns pares i/o cuidadors que responguin i estiguin en sintonia amb les seves respostes, no només a través de paraules, sinó també amb mirades, tacte, veu i expressió facial.

El Narcisisme: La trampa del mirall

No n'és suficient intentar estimar-nos així sense més, en cas que no haguem estat estimats. Això no és suficient perquè està gravat, imprès en la nostra ment, cos, i gens. Tot queda gravat en l'organisme, imprès: el bo, l'haver rebut amor i també l'haver rebut desamor (Teoria de l'Apego). La saviesa popular diu que per estimar els altres primer cal estimar-se un mateix. Per estimar-nos, primer ens han d'haver estimat. **Però si no vam ser estimats, com fem per estimar-nos nosaltres mateixos?** Està molt lligat a saber donar-se l'oportunitat de treure la millor versió de cadascú, descobrint el potencial que tenim en tots els nivells: afectiu, romàntic, espiritual... Prometre'ns un benestar propi i aliè. A més, estimar-se a un mateix també implica estar atent a les nostres necessitats vitals i acceptar-nos, respectar-nos i estimar-nos per ser qui som.

- Has de ser tu mateix i a mostrar-te tal com ets.

Anar al psicòleg és una de les millors idees. Es normal sentir-se insegur abans de la primera consulta. És comprensible que el client senti vergonya i timidesa a l'hora de compartir les seves intimitats amb un estrany. Potser és preguntarà: "I si no m'entén?" "I si en lloc d'ajudar-me, em jutja o no m'entén?"

Un psicòleg t'escoltarà sense jutjar-te. Hi ha un codi deontològic i la teva privacitat està assegurada. El psicòleg serà una ajuda perquè et sentis millor i recuperis el control de la teva vida. Per això, és necessari fer els canvis que et permetin estar bé amb tu mateix, millorar les relacions amb els altres, veure els problemes des d'una perspectiva diferent per resoldre els teus conflictes i comprendre l'origen dels teus problemes actuals... Finalment, el psicòleg pot ajudar-te a recuperar l'alegria de viure, tenir el control de la teva vida i sentir seguretat i confiança en tu mateix. No ets un cotxe al qual se li canvia la bateria fàcilment, per tant, posar-te bé i arreglar-te portarà temps i requerirà la teva dedicació.

6.4 Té cura una persona narcisista?

No hi ha un tractament per canviar a una persona així, ja que les persones que pateixen aquest trastorn no pensen que tenen cap problema, llavors no demanen ajuda. Són persones

El Narcisisme: La trampa del mirall

que, tot i fingir ser bones, en realitat són llops amb pell de xai: utilitzen la manipulació emocional, la mentida, etc. Per a una persona narcisista la seva forma d'actuar en tot moment és adequat. Les característiques d'aquest trastorn fan que la millora sigui força lenta, ja que les persones solen mostrar-se molt defensives i els símptomes constitueixen un patró conductual que forma part de la personalitat de manera molt estesa en el temps. Tanmateix, algunes teràpies, com la teràpia grupal o la teràpia cognitivoconductual, poden ajudar les persones afectades a modificar certs patrons de conducta. Per exemple, les persones en teràpia poden aprendre a millorar i mantenir les seves relacions personals, a acceptar les crítiques amb més tolerància i a regular les seves emocions de manera més adaptativa.

Les persones que són narcisistes estan orgulloses de ser-ho. Se'ls pot preguntar directament, ja que no veuen el narcisisme com una qualitat negativa; al contrari, creuen que són superiors a altres persones i no veuen cap problema a dir-ho públicament.

7. Narcisisme i Societat Actual

7.1 Com les xarxes socials fomenten el narcisisme i l'autoimatge exagerada.

Les xarxes socials també juguen un paper clau en la construcció de conductes narcisistes. Per a més informació, es pot consultar [l'Annex 3](#) (narcisisme i xarxes socials).

7.2 Narcisisme en figures públiques i líders: quan el poder accentua aquests trets.

El narcisisme també pot aparèixer en figures de poder o en l'àmbit públic. Per aprofundir en aquest fenomen, es pot consultar [l'Annex 4](#) (narcisisme en líders i figures públiques).

8. Frases típiques d'una persona narcisista.

Frases de Superioritat i Grandiositat

“Nadie lo hace mejor que yo.”

“Si no fuera por mí, nada de esto sería posible.”

El Narcisisme: La trampa del mirall

Aquestes frases reflecteixen la necessitat constant de validació i la creença de superioritat envers els altres.

Frases de Manipulació Emocional

“Si realmente me quisieras, harías esto por mí.”

“Después de todo lo que hago por ti.”

“Tienes suerte de que me importe.”

“Nadie querría estar contigo.”

Aquestes expressions busquen generar culpa i dependència emocional en l'altra persona.

Frases de Gaslighting i Negació

“Eso nunca ocurrió, te lo estás inventando.”

“Estás exagerando.”

“Eres demasiado sensible, para ya.”

“¿Por qué me haces esto?”

Aquestes frases s'utilitzen per distorsionar la realitat i fer que la víctima dubti de les seves pròpies percepcions.

Frases de Narcisisme Encovert, de Control i Aislament

“Solo lo digo por tu bien.”

“Me preocupo más por ti de lo que crees.”

“¿Por qué hablas con X? Es idiota.”

“No puedes sin mí.”

“Espero que sepas con quién te estás metiendo.”

Aquestes expressions pretenen aïllar la víctima del seu entorn i establir una relació de dependència.

Figura 13. Quines frases ens diuen?

9. Notícies i Investigacions Científiques

1. *“Psicopatía y abuso narcisista: las consecuencias de un tipo desconocido de violencia en pareja, de Alexandra Ainz Galende y Rubén Rodríguez Puertas, publicado en la Revista CENTRA de Ciencias Sociales (2024)”*

Segons l'estudi realitzat per Ainz Galende i Rodríguez Puertas (2024), publicat a la Revista CENTRA de Ciencias Sociales, existeix una forma de violència psicològica en parella que passa sovint desapercebuda: l'abús narcisista vinculat a perfils de psicopatia integrada. Aquest tipus de persona, tot i mantenir una imatge socialment acceptable, amb habilitats socials, èxit professional i capacitat de seducció, desplega dins l'àmbit privat un control emocional molt destructiu sobre la seva parella.

Aquesta dinàmica d'abús es caracteritza per un cicle repetitiu que inclou diverses fases:

1. **Bombardeig d'amor:** fase d'idealització, on l'agressor mostra una intensitat emocional exagerada, fent sentir la víctima especial, admirada i estimada.
2. **Devaluació:** un cop establerta la relació, comencen les crítiques, humiliacions subtils i menyspreus, sovint disfressats d'humor o sarcasme.
3. **Descarte:** l'agressor rebutja sobtadament la víctima, generant sentiments de confusió i culpa.
4. **Hoovering:** l'intent de reenganxar la víctima, mitjançant manipulacions, disculpes o promeses de canvi.

El Narcisisme: La trampa del mirall

Aquest cicle erosiona progressivament l'autoestima de la víctima i crea una dependència emocional que dificulta la sortida de la relació. Les dones entrevistades en l'estudi descriuen una profunda sensació d'aïllament, confusió mental i culpabilitat. A més, moltes van experimentar fenòmens com el **gaslighting** (fer dubtar la víctima de la seva percepció), dificultat per demanar ajuda, i una sensació d'indefensió apresada.

També es destaca el paper dels **mites de l'amor romàntic** i la normalització social de determinades conductes que contribueixen a perpetuar aquest tipus de relacions. Creences com ara "l'amor tot ho pot", "tenir gelosia és normal", o "sacrificar-se és part de la parella" poden fer que la víctima justifiqui actituds abusives.

Finalment, l'article conclou que la psicopatia integrada, tot i ser molt difícil de detectar, té un impacte emocional i psicològic profund. Per tant, cal formar tant els professionals com la societat per identificar les seves característiques i **protegir les possibles víctimes mitjançant prevenció, educació emocional i suport especialitzat**.

2. **Gender Differences in Narcissism and Courtship Violence in Dating Couples** (Ryan, K. M., Weikel, K., & Sprechini, G., 2008)

Objectiu de l'estudi

Examinar com els trets narcisistes – especialment l'explotació i el sentiment de dret (entitlement)– s'associen amb la violència en cites (courtship violence) i si hi ha diferències de gènere en aquesta relació.

Participants i metodologia

- 63 parelles heteroses davant d'una universitat dels EUA (Pennsilvània), estudiants actualment en relació de cita.
- Mesures utilitzades: Narcissistic Personality Inventory (explotativitat/entitlement, grandiositat i vulnerabilitat) i Conflict Tactics Scale 2 (CTS2) per avaluar agressions físiques, psicològiques i sexuals entre els membres de la parella.

- Disposició de dades a nivell individual i de parella (anàlisi d'interdependència).

Resultats principals:

1. Risc de violència psicològica i sexual correlacionat amb Narcisisme

Tant homes com dones amb puntuacions altes en la faceta de *explotativitat/entitlement* presenten més conductes de violència psicològica i coerció sexual.

2. Diferències de gènere

En homes, la relació entre grandiositat narcisista i violència psicològica està mediada per atribucions de responsabilitat (és a dir, atribueixen menys culpa a si mateixos i més a la parella). En dones, el patró varia: la vulnerabilitat narcisista s'associa més directament amb conductes manipulatives per protegir-se emocionalment.

3. Patró general

La violència en les cites no es limita a agressió física; s'observa especialment en termes de control emocional, manipulació i coerció –aspectes definitoris de l'abús narcisista subtil.

4. Conclusió

El narcisisme no pot considerar-se un predictor únic de violència en la parella jove, però les seves facetes (especialment *entitlement*) són factors de risc importants en la dinàmica d'abús psicològic i sexual.

9.1 Comparacions i reflexions:

Àrea	Ryan et al. (2008)	Ainz Galende & Rodríguez (2024)
Any i context	2008, estudi universitari jove EUA	2024, estudi de psicòpates integrats en relacions heterosexys Espanya
Tipus de narcisisme	Explotativitat/entitlement, grandiositat i vulnerabilitat	Narcisisme combinat amb trets psicopàtics (perfil integrat)
Violència mesurada	Violència psicològica, coerció sexual (CTS2)	Abús narcisista: bombardeig d'amor, devaluació, gaslighting, aïllament

El Narcisisme: La trampa del mirall

Diferències gènere	Homes: grandiositat→violència mediada per responsabilitat; Dones: vulnerabilitat→manipulació	No examina gènere; centrat en perfil masculí
Metodologia	Quantitativa, 63 parelles (self-reports i tàctiques de conflicte)	Qualitativa (entrevistes) + quantitativa (correlacions abús-narcisisme)
Conclusions generals	El <i>entitlement</i> narcisista és factor de risc en abús subtil	El combinat narcisista-psicòpata crea un cicle d'abús psicològic molt destructiu

Semblances:

- Ambdós estudis connecten el narcisisme amb formes de violència psicològica i emocional en la parella.
- Destaquen la manipulació, el control emocional i la coerció com a trets centrals de l'abús narcisista.
- Coincideixen en la importància de visibilitzar formes de violència subtils, sovint normalitzades o poc detectades.

Diferències:

- **Context temporal i metodològic:** l'estudi del 2008 analitza joves universitaris amb instruments quantitius; el del 2024 aprofundeix en perfils clínics més greus com la psicopatia integrada, amb entrevistes qualitatives.
- **Focalització:** el 2008 posa èmfasi en les diferències de gènere i en facetes com l'“entitlement”; el 2024 se centra en el cicle complet d'abús (bombardeig d'amor, devaluació, descarte, hoovering).
- **Perspectiva evolutiva:** el 2008 tracta el narcisisme com un conjunt de trets de personalitat; el 2024 com un trastorn amb impacte devastador i necessitat d'intervenció especialitzada.

10 Experiència i reflexió personal

L'any 2022, en començar segon d'ESO, la meua vida va canviar per complet. Va ser l'any que vaig conèixer en *Pol*. A primera vista, semblava un noi encantador: amable, dolç, afectuós, d'aquells que sap què dir en el moment just. Em va fer sentir especial, única, com si fos la seva prioritat absoluta. El 12 d'octubre vam començar una relació que, al principi, semblava màgica.

Però a mesura que passaven les setmanes, aquells petits detalls que al principi em feien sentir cuidada van començar a convertir-se en llaços que m'ofegaven. En *Pol* es posava gelós del meu millor amic, s'enfadava per coses insignificants, de manera desmesurada, perdent el control amb facilitat. Quan intentava fer-li veure que alguna cosa no anava bé, sempre trobava la manera de girar la culpa cap a mi: "és que tu ho provoques", "si no fessis això, jo no em posaria així". I jo, il·lusa, em creia que canviaria.

Sense adonar-me'n, vaig caure dins d'un cicle tan tòxic com invisible: ell decidia, jo acatava; ell es distanciava, jo suplicava; ell m'humiliava, jo demanava perdó. Cada vegada estava més trista, més insegura, més buida.

Fins i tot alguns professors van arribar a parlar amb els meus pares perquè no els agradava com *Pol* em tractava, com em parlava o em mirava. Jo no ho volia veure. Tenia una forta dependència emocional, i ell s'encarregava constantment de reforçar-la, fent-me creure que sense ell no era ningú. Que la meua vida, el meu valor, el meu futur... tot depenia de si ell m'estimava o no.

Amb el temps, els insults es van convertir en rutina. M'assegurava cada dia que no servia per a res: "ets plana", "ets una puta", "subnormal", "no vals res", "ets una pesada de merda". Quan intentava enfrontar-lo, demanar explicacions o simplement defensar-me, es feia el mut, em menyspreava o em deia que em deixés de fer la víctima. Plorava d'impotència, i ell em deia que només plorava per manipular-lo.

El Narcisisme: La trampa del mirall

M'arribaven missatges de noies dient-me que ell els escrivia, que els deia que no tenia núvia. Algunes eren amigues meves, altres ni tan sols sabien que ell estava amb algú. Quan li demanava explicacions, sempre tenia alguna resposta absurda: "és que tenen el meu compte", "només volen fer-te mal", "no et fiis de les teves amigues". I jo, cega per amor, li creia. Ell era el meu tot, i jo només era una ombra d'allò que havia estat.

El control era constant: no podia parlar amb nois, ni saludar-los, ni tan sols mirar-los. La roba? Prohibits els tops, els pantalons curts, les malles. Sempre xandall, dessuadores (preferiblement seves), i abans de sortir de casa, li havia d'ensenyar com anava vestida. Fins i tot al juny, amb temperatures asfixiants, jo anava abrigada, dient que "tenia fred", quan la veritat era que em moria de calor i d'ansietat.

La meva presència a la platja o la piscina es convertia en una font d'angoixa: no podia posar-me boca avall ni tan sols si estava amb ell o amb els meus pares. Tot era control, gelosia, manipulació. No podia anar vestida "massa bé" ni tan sols als seus partits perquè, segons ell, "era per provocar, per cridar l'atenció".

Amb els seus amics, ell es transformava: feia el xulo, em deixava malament, no mostrava cap afecte i fins i tot se'n reia de mi. Parlava malament de mi, ridiculitzant-me davant dels altres.

El juny de 2025, un dia em va dir que es quedava jugant a la Play, però vaig descobrir que s'havia anat a la platja amb altres amics i noies. Quan li vaig demanar explicacions, em va dir que no sentia res per mi, que li era igual i que no m'havia de donar cap justificació. Aquella nit, hores abans, havíem dormit junts. Tot era una bogeria. Quan la meva mare va veure els missatges que ens havíem intercanviat, va veure la crua realitat i em va prohibir continuar amb ell. S'havia acabat.

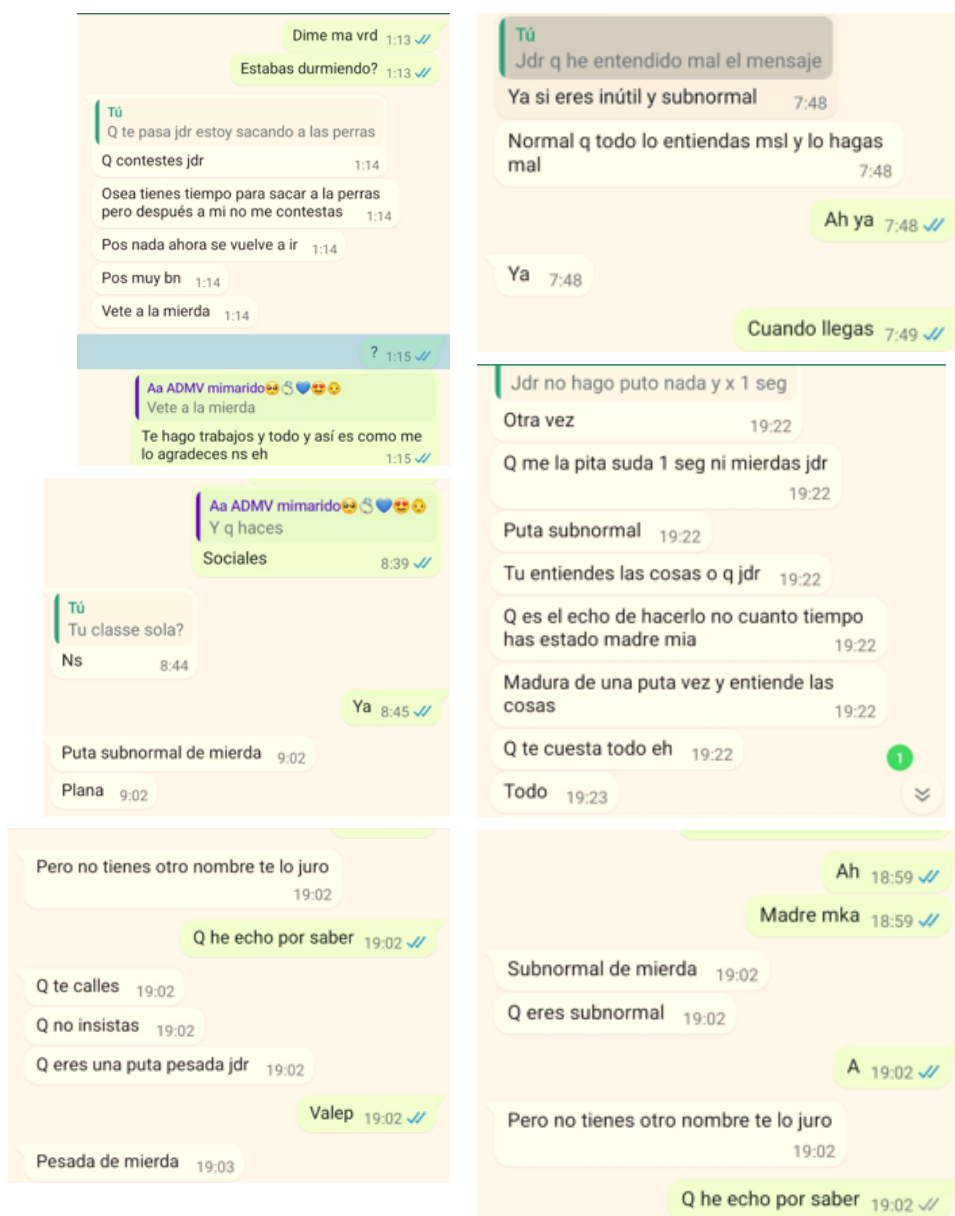
Tot i això, ell no va parar: seguia escrivint-me, prometent que m'esperaria, que m'estimava, que volia estar amb mi. Jo encara estava tan enganxada emocionalment que fins i tot vaig intentar escapar de casa per estar amb ell. Em volia morir. No veia sortida, ni futur, ni motius per continuar. Estava en un pou profund, fosc, solitari.

El Narcisisme: La trampa del mirall

Però quan toques fons... només et queda pujar.

Gràcies al suport de la meva família i al treball amb el psicòleg, vaig començar a recuperar-me. Vaig començar a entendre que allò no era amor, que m'havia anul·lat com a persona. Que ja no era jo. Que havia deixat de somriure, de riure, de ser la noia que sempre havia estat. Poc a poc, amb molta feina, vaig tornar a mirar-me amb respecte, a estimar-me. A tornar a ser **jo**. Aquella noia riallera, amb llum pròpia, que havia quedat enterrada sota tones de culpa, dolor i mentides.

CAPTURES:



Consells finals per a qui s'hi pugui sentir identificat/da:

No callis. Parla amb algú de confiança: familiars, amistats, professorat o professionals.

Escolta't. Si sents que t'estàs apagant, és que alguna cosa no va bé.

Estima't. No deixis que ningú et faci sentir inferior o culpable per ser tu mateix/a.

Fuig a temps. El canvi no arribarà si l'altra persona no el vol fer. Tu no ets responsable de canviar ningú.

Busca suport. La teràpia i l'acompanyament emocional poden ser claus per reconstruir-te.

Recorda que vales. Cap relació hauria de fer-te perdre la teva llum. Tots mereixem viure, créixer i estimar en llibertat.

Marc pràctic

· Fer classes als de primer de batxillerat per conscienciar i donar visibilitat a les diferents tècniques per poder veure a una persona narcisista.

Una classe teòrica i l'altre farem una obra de teatre.

Per a què? Sensibilitzar els alumnes sobre les dinàmiques del narcisisme i proporcionar eines per identificar-lo.

Com es realitzarà?

1. Es prepararà una presentació amb informació clara i adaptada.
2. Es parlarà sobre les principals característiques del narcisisme i com pot afectar les relacions personals.
3. S'explicaran estratègies per detectar i evitar relacions tòxiques.
4. Es fomentarà la participació amb exemples pràctics i preguntes.

ÉS IMPORTANT AQUESTA PART?

Aquesta part del treball no només aporta una perspectiva real i propera, sinó que també ajuda a conscienciar sobre les conseqüències del narcisisme i la necessitat de demanar ajuda i envoltar-se d'un bon suport emocional.



Classe 1: Sessió de sensibilització sobre el narcisisme a l'aula

Per tal de fer arribar els coneixements sobre el narcisisme d'una forma propera i comprensible a adolescents, vaig dissenyar i dur a terme una sessió pràctica de sensibilització per a estudiants de 1r de batxillerat, però adaptable a alumnes de 13 a 16 anys (ESO o Batxillerat). Aquesta sessió combina contingut teòric, activitats interactives i dinàmiques de reflexió per fomentar el pensament crític i l'empatia.

Objectius de la sessió:

- Donar a conèixer què és el narcisisme i com es manifesta.
- Ajudar els joves a identificar conductes tòxiques i manipuladores.
- Estimular la reflexió sobre les relacions sanes vs. les destructives.
- Prevenir situacions de dependència emocional.

Desenvolupament de la classe:

1. Introducció i trencagel (5 minuts)

La sessió comença amb una pregunta provocadora per fer reflexionar l'alumnat:

“Us heu preguntat alguna vegada si el que veieu de vosaltres mateixos és real... o una versió editada per agradar als altres?”

Aquesta reflexió serveix per introduir el concepte d'autoimatge, xarxes socials i com afecta tot això a la nostra autoestima i relacions.

2. Presentació visual amb Canva

En aquesta fase es projecta una presentació creada a Canva:

 [Enllaç a la presentació](#)

Contingut de la presentació:

- Mite de Narcís - Diferència entre autoestima sana i narcisisme patològic.
- Què és el narcisisme? - Característiques d'una persona narcisista.
- Manipulacions habituals (exemples clars i visuals).
- Com solen ser les persones afectades, què senten, canvis...
- La importància de l'autoestima

3. Joc de targetes: Semàfor emocional

Aquesta dinàmica convida l'alumnat a posicionar-se davant de frases típiques que es poden dir. Cada frase es presenta, i els alumnes responen aixecant una targeta verda (d'acord), taronja (depèn) o vermella (desacord), segons la seva opinió.

Exemples de frases:

- L'autoestima ve de dins, no dels "likes". / Els narcisistes poden canviar
- No pots ser feliç sense parella. / És normal comparar-se a les xarxes.

Després de cada frase, es fa una petita reflexió conjunta.

4. Kahoot: "Què saps del narcisisme?"

 [Enllaç al Kahoot](#)

S'utilitza aquest joc per repassar els continguts de forma divertida. Té preguntes de veritat/fals, múltiples respostes i situacions pràctiques.

L'objectiu és fixar els coneixements apresos i fomentar la participació activa.

Valoració final

La sessió va tenir molt bona acollida per part dels alumnes. Es van mostrar interessats, van participar activament i es van obrir a parlar de situacions que havien viscut o vist al seu

entorn. Aquesta activitat no només ha tingut un objectiu informatiu, sinó també preventiu i transformador. Molts van marxar amb més eines per identificar relacions tòxiques i protegir la seva salut emocional.

Classe 2 : Obra de teatre

Fer una obra de teatre amb tres escenes sobre el narcisisme en diferents àmbits és una eina educativa efectiva perquè permet als estudiants viure en primera persona les dinàmiques de poder i manipulació. A través de la representació, poden entendre millor com els narcisistes controlen a les seves víctimes i com aquestes es poden sentir culpables i dependents. A més, el teatre fomenta l'empatia, ja que els estudiants poden posar-se en el lloc de les víctimes, aprenent a reconèixer aquests comportaments en la vida real. Així, els ajuda a identificar situacions tòxiques i a saber com reaccionar davant d'elles.

MOTIUS:

- **Compartir una experiència personal**

Basant-me en la meua pròpia experiència viscuda, considero essencial visibilitzar aquestes situacions perquè ningú més hagi de passar pel mateix.

- **Ajudar a persones que ho estan vivint**

Mitjançant la representació teatral, aquelles persones que estiguin en una situació similar podran identificar-se amb la història i comprendre que no és normal, ajudant-les a no justificar ni permetre aquests comportaments.

- **Detectar possibles situacions futures**

L'obra pot servir com una eina de prevenció perquè els espectadors aprenguin a reconèixer els senyals d'una relació tòxica i puguin evitar trobar-se en situacions similars en el futur.

- **Fer entendre als altres les dificultats de reaccionar**

Sovint, qui no ha viscut una situació d'abús emocional o manipulació no entén perquè la víctima no reacciona o no surt immediatament de la relació. Amb aquesta

El Narcisisme: La trampa del mirall

obra, es pot mostrar la complexitat emocional i psicològica que envolta aquestes dinàmiques.

A través d'aquesta obra de teatre, es busca conscienciar, prevenir i oferir eines perquè ningú hagi de viure aquestes experiències en silenci.

Després de cada escena, es proposa una observació guiada per detectar comportaments narcisistes, emocions de la víctima i dinàmiques abusives. Aquesta anàlisi es pot consultar a [l'Annex 5](#).

TÍTOL: PRESÓ INVISIBLE

Narrador: Hi ha històries d'amor que no són amor. Hi ha històries de parelles on una de les dues persones deixa de ser lliure, de ser qui era. Aquesta és la història de la Laura, una noia que poc a poc va perdent la seva essència, la seva alegria, la seva llibertat. El control, la manipulació i la por es van apoderant d'ella sense que gairebé ningú ho noti.

ESCENA 1: NOMÉS TU I JO

(Àmbit d'amics: Una terrassa de bar. Laura es retroba amb les seves amigues després de molt de temps.)

PERSONATGES:

- **Laura (Noia)**
- **Maria, Adriana, Noa, Ariadna, Saray, Úrsula (Amigues de Laura)**

(Les amigues riuen i parlen animadament. Laura mira constantment el mòbil amb tensió. Sona una notificació, després una altra i una altra...)

Maria: Laura, deixa el mòbil! Que fa mesos que no quedem! De veritat, sembla que ni estiguis aquí.

Laura (nerviosa, intenta dissimular): Sí, sí, perdó... És que... res, no és res.

(El mòbil vibra de nou. Missatges del Noi: "Quan et penses tornar?" "Et queda poc, no?" "Si no marxés ara, ho deixem." "Això és el que et penses que és l'amor?" "Et vaig dir que poca estona" "Segur que estàs amb nois")

Saray: Segur que és ell, oi?

Laura (mentint, amb un somriure forçat): No, no! Res, només la meva mare.

(Nou missatge: "O t'en vas ara mateix o oblida't de mi." Laura es posa pàl·lida.)

Noa: Laura, passa alguna cosa?

El Narcisisme: La trampa del mirall

Laura (mirant el mòbil, dubtant, amb llàgrimes als ulls però intentant dissimular): Noies... ho sento molt, però m'ha sortit una cosa... He de marxar.

Adriana: Què dius? Però si just acabem de començar!

Úrsula: Laura, si és per ell, queda't. No pots deixar que et mani així.

Laura (baixant el cap, intentant somriure): No, de veritat, t'res a veure. Ens veiem aviat, d'acord?

Saray (amb preocupació): Laura... fa mesos que no quedem. No ets la mateixa.

Úrsula: Sí... Abans sempre eres la primera en apuntar-te a qualsevol pla i ara cada cop que proposem alguna cosa, tens una excusa.

(Laura baixa el cap i juga amb la vora del got. Es nota incòmoda.)

Adriana: Tia, parlem clar. Com estàs? De veritat.

(Silenci. Laura es queda mirant el got, respira profundament i, finalment, parla.)

Laura (amb la veu trencada, evitant el contacte visual): No sé... A vegades em sento com si no fos jo.

(Totes l'escolten en silenci. Ella dubta, però finalment segueix.)

Laura (baixant la veu, mirant als costats per assegurar-se que ningú més l'escolta): No puc sortir gairebé mai... Si ho faig, m'haig d'inventar excuses. Si un noi em mira, si parlo amb algú... s'enfada d'una manera anormal. No em deixa tenir xarxes, em diu que només serveixen per enganyar. I si alguna amiga em parla d'un altre noi, també s'enfada.

(Les amigues es miren entre elles, preocupades.)

El Narcisisme: La trampa del mirall

Laura (*més ràpid, com si hagués de treure-ho tot de cop*): Em diu que la culpa sempre és meva. Que si ell crida, és perquè jo l'he provocat. Que si surt amb els seus amics i no m'escriu en tota la nit, és normal, però si jo ho faig, sóc una tòxica.

(Les llàgrimes li puguen als ulls. Noa li agafa la mà amb suavitat.)

Laura (*intentant contenir les llàgrimes*): És que... m'ha insultat, em diu inútil, que no sé fer res bé, puta, plana, que ningú m'estimarà...

Maria (*indignada*): Perdona? Laura, això és maltractament.

Laura (*pressa, defensant-lo*): No, no, és que... ell a vegades ho diu sense voler, després em demana perdó i diu que canviarà.

Saray: Però ho fa? Canvia?

(Laura calla uns segons, mirant el terra. Finalment, alça la mirada amb un somriure forçat.)

Laura (*dubitativa*): Sí... Crec que sí. Diu que m'estima i que vol que estiguem bé. Ara ja no es posa tant gelós... bé, només una mica, però perquè m'estima molt.

(Les amigues es miren entre elles, sabent que això no és veritat. Sona el mòbil de Laura un altre cop. Ella s'aixeca de cop.)

Laura (*nerviosa, guardant el mòbil a la butxaca*): Noies, ho sento molt, però la meva mare m'ha dit que he d'anar a casa ara mateix.

Adriana: Laura, espera...

(Però Laura ja s'ha aixecat i surt ràpidament, amb el cap cot i les llàgrimes a punt de caure. Les amigues parlen entre elles.)

ESCENA 2: DESQUALIFICACIÓ I INSULTS

(Àmbit familiar: Sopar a casa de Laura. Ella està il·lusionada per explicar les seves notes.)

PERSONATGES:

- **Laura (noia)**
- **Samuel (noi)**
- **Adrian (pare), Rania (mare), Arturo (cunyat), Hajar (tia), Alba (germana)**

Laura (*emocionada*): He tret un 9,5 en l'examen de mates! No m'ho esperava gens!

Rania (mare): Nena, estem molt orgullosos de tu!

Arturo (cunyat): Això sí que és feina ben feta!

Samuel (*rient amb menyspreu*): 9,5? Bé, no és per tant... Si jo m'hi hagués posat, hauria tret un 10 sense esforç.

Laura (*baixant la mirada, insegura*): Bé... però per mi és important.

Samuel (*amb sorna*): Bah... Tothom pot treure bones notes si s'hi posa.

(*L'ambient es talla. La germana de Laura, Alba, observa la situació i després parla en veu baixa amb la seva tieta a la cuina.*)

Alba: Mare, us heu fixat en Laura? Abans sempre reia, ara gairebé ni parla... Ni tan sols mira als ulls.

Hajar (tia) (*també en veu baixa*): No m'agrada aquest noi. Té actituds molt lletges amb ella... Es nota en la mirada d'ell lo fred que és, com li parla, no valora res del que ella diu.

(*Mentrestant, Laura parla amb el seu cunyat Arturo sobre una pel·lícula. El Noi l'observa i fa una ganyota. S'acosta i li diu a cau d'orella.*)

El Narcisisme: La trampa del mirall

Samuel (*amb to fred i amenaçador*): Així que parles molt amb el teu cunyat, eh? Molt bé... Demà faré el mateix amb alguna noia, a veure si t'agrada.

(Laura es queda gelada, no sap què dir. Sap que si li respon, la discussió empitjorarà. Baixa el cap, insegura. Dissimuladament ella s'allunya, deixant a l'Arturo perplex.)

ESCENA 3: TOT ÉS CULPA TEVA

(Àmbit de parella: Al carrer, després d'una discussió.)

PERSONATGES:

- **Laura (Noia)**
- **Samuel (Noi)**

(Laura camina un pas enrere de Samuel, visiblement afectada. Se li veu nerviosa, jugant amb les mànigues de la seva dessuadora. Ell mira endavant, sense cap expressió, ignorant-la totalment.)

Laura *(amb la veu tremolosa):* Escolta... podem parlar?

(Ell no contesta. Laura s'acosta una mica més, mirant-lo fixament, intentant cridar la seva atenció.)

Laura *(més insistent, suplicant):* Si us plau, només vull aclarir-ho...

(En Samuel segueix caminant com si ella no existís. Laura comença a desesperar-se.)

Laura *(amb ràbia i tristesa acumulada):* Però digues alguna cosa! No puc més amb aquest silenci!

(En Samuel es para en sec i es gira lentament cap a ella. La seva expressió és de fredor absoluta, torna a caminar com si res. Laura el segueix, les llàgrimes començant a brollar-li dels ulls.)

Laura *(ofegada, amb la veu trencada):* Ara no? Quan, llavors? Quan et vagi bé a tu? Sempre igual, sempre m'ignores fins que em torno boja i després la culpa és meva, oi?

(Ell sospira i es passa la mà pels cabells, com si estigués fatigat.)

Samuel *(amb to burleta):* Mira-la, la pobre víctima. Sempre fent-se la desgraciada, ets tu la que ho ha fet malament!

(Laura sent un nus a la gola. No pot més. Es tapa la cara amb les mans, plorant amb impotència.)

El Narcisisme: La trampa del mirall

Laura (*desbordada, plorant descontroladament*): No és just! Sempre sóc jo la dolenta! Jo la que ha de demanar perdó, jo la que ha de callar, jo la que ha de canviar!

(*Ell es creua de braços, mirant-la amb superioritat.*)

Samuel (*fred, amb una mitja rialla sarcàstica*): Hauries d'haver pensat això abans de dir aquella merda de comentari. Què esperes? Que et doni la raó quan segur que parles amb altres per darrere?

(*Laura obre els ulls, sorpresa.*)

Laura (*indignada, plorant*): Què? Però què dius? Jo no parlo amb ningú!

(*Ell riu amb menyspreu i segueix caminant, deixant-la enrere. Laura s'eixuga les llàgrimes ràpidament i el segueix, incapaç de deixar-ho així.*)

Laura (*suplicant, amb la veu trencada*): Si us plau, no pensis això de mi...

(*Ell fa un gest amb la mà, com si no li importés res del que ella diu.*)

Samuel (*fred i distant*): Puta mentirosa...

(*Silenci pesat. Laura ja no pot més, es queda quieta, trencada. Ell segueix caminant, sense mirar enrere.*)

UNES HORES DESPRÉS...

(*Laura està al llit, amb els ulls inflats de tant plorar. El mòbil vibra. Missatges a Instagram d'unes noies que no coneix.*)

Missatge 1:

"Ei, Laura, una pregunta... aquest és el teu xicot?"

(*Li passen captures de pantalla. En Samuel parlant amb elles, dient-los que està sol, que no té nòvia, que són precioses i que haurien de quedar algun dia.*)

Missatge 2:

"T'ho diem perquè ens hem assabentat que té parella i ens ha fet cosa. Però porta dies escrivint-nos."

(Laura nota com li falta l'aire. Les mans li tremolen. El cor li batega ràpid. Li costa creure-ho... però ho ha vist amb els seus propis ulls. Li escriu immediatament al Samuel.)

Laura *(missatge de veu, amb la veu nerviosa)*: Pots explicar-me què és això? Perquè tinc noies dient-me que els escrius com si fossis solter.

(Ell triga uns minuts en contestar. Laura està a punt de vomitar dels nervis. Finalment, li arriba un àudio seu.)

Samuel *(amb to tranquil, fins i tot molest)*: Jo? Jo no he fet res. Deu haver estat algun amic amb el meu mòbil per fer la conya o que tenen el meu compte d'Instagram. No siguis paranoica. Sempre pensant malament, sempre buscant merda. A veure si la problema ets tu.

(Laura es queda en silenci, mirant la pantalla. Vol creure'l. NECESSITA creure'l. Agafa aire i, amb llàgrimes als ulls, escriu...)

Laura *(missatge de text)*: Ho sento, tens raó... És que m'ha fet mal veure-ho. Perdona.

(Ell no contesta. Laura es tapa amb la manta, sentint-se buida. Un altre cop ha caigut a la seva trampa.)

El Narcisisme: La trampa del mirall

(Laura sola, amb roba ampla, mirada apagada, sense rastre de l'alegria que abans tenia.)

Narrador final: Laura va deixar de ser Laura. Les rialles es van convertir en silencis, la roba de colors en dessuadores fosques, la seguretat en por. Ha canviat la seva manera de vestir, de parlar, de moure's. Ha deixat de somriure, de prendre decisions per ella mateixa. Ha après a demanar permís per viure. El control es disfressa d'amor, però no ho és. Si et reconeixes en Laura, demana ajuda. I si coneixes algú que estigui en aquesta situació, no miris cap a una altra banda. El silenci mai ha salvat ningú."

OBJECTIUS ACONSEGUITS:

Després d'haver realitzat aquestes dues classes, he pogut extreure una reflexió molt valuosa, tant a nivell acadèmic com personal. Va ser una experiència molt enriquidora poder compartir el contingut del meu Treball de Recerca d'una manera dinàmica i interactiva. Crec que vaig aconseguir transmetre coneixement i fer reflexionar a l'alumnat a partir de preguntes clau, jocs com el Kahoot i una presentació clara.

Una de les coses que més em va impactar va ser la participació activa del grup. A mesura que avançava la sessió, van començar a sorgir preguntes i comentaris que em van permetre veure que realment havien connectat amb el tema. Molts es van interessar per la meva experiència personal i això va generar un espai sincer i emotiu, on vaig poder compartir vivències reals amb l'objectiu d'educar i sensibilitzar.

També va ser interessant observar com algunes creences errònies, com per exemple "això es pot curar", van poder ser corregides gràcies a la informació que vaig aportar. Aquest moment em va fer adonar que aquesta classe no només era una exposició, sinó una oportunitat real de transformar mirades i oferir noves perspectives.

En definitiva, crec que l'objectiu de la sessió es va complir amb escriure: **informar, desmuntar mites, generar debat i apropar l'audiència a una realitat que sovint es desconeix**. Aquesta experiència m'ha reafirmat en la importància de parlar des de l'experiència i d'utilitzar l'educació com una eina de canvi.

CONCLUSIONS FINALS:

Aquest treball ha anat molt més enllà d'una simple investigació acadèmica. Ha estat un procés personal, intens i valent. No he parlat d'una realitat externa, sinó de la meua. He posat veu a una experiència dolorosa que durant molt de temps vaig viure en silenci, i he escoltat, des d'un lloc nou, les persones que em van envoltar i sostenir mentre jo no podia ni veure ni entendre el que m'estava passant.

He pogut entendre com funciona el trastorn narcisista i com es manifesta la violència psicològica dins la parella. He après que aquesta violència no sempre és visible ni fàcil d'identificar, però que deixa cicatrius profundes. També he entès com aquest tipus de relacions poden afectar no només la víctima, sinó tot el seu entorn emocional i familiar. La visió del psicòleg, el testimoni sincer de la meua família, i la implicació emocional de la mosso d'esquadra han estat claus per construir una mirada global i honesta de la meua pròpia experiència.

A nivell personal, aquest treball m'ha servit per validar el meu procés, per entendre que no estava boja, que no m'ho vaig inventar, i que el que vaig viure té nom i explicació. He après a no culpar-me, a reconèixer la manipulació i, sobretot, a valorar la meua pròpia força per haver-ne sortit. També m'ha permès veure tot el que he crescut i tot el que encara puc construir a partir d'aquell trencament.

Aquest tipus de treballs tenen un valor enorme, no només a nivell educatiu, sinó també emocional i social. Són una eina per donar visibilitat a realitats que moltes vegades queden amagades o minimitzades. Fer-los amb testimonis reals, amb experiències viscudes, és una manera de transformar el dolor en coneixement, i la por en consciència. També poden ajudar altres persones a veure's reflectides i, potser, a fer el primer pas cap a la llibertat.

Ara sé que el que vaig viure **no era amor**, que l'amor no fa por, no aïlla, no controla ni destrueix. I també sé que es pot tornar a començar, reconstruir-se, i recuperar la veu pròpia.

A qui estigui passant per una situació semblant, només li voldria dir: **no estàs sola, no t'ho estàs inventant, no és culpa teva, i pots sortir-ne**. No importa com de fosc et sembli tot ara mateix: sempre hi ha una sortida. I mereixes una vida lliure de por, plena de respecte i d'amor sa. No acceptis mai menys del que ets.

Aquest treball ha estat, en el fons, una carta de comiat a aquella etapa, però també una declaració de vida. Per mi, per qui sóc ara i per totes les persones que encara no han pogut sortir.

REFERÈNCIES WEBGRÀFIQUES

Per finalitzar el meu treball, aquestes han sigut les diverses fonts d'informació que he utilitzat per abordar exitosament la meva recerca:

→ WEBGRAFIA:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Psicoactiva. (2024) Trastorno de la personalidad narcisista. [En línea]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/el-trastorno-de-personalidad-narcisista/>

Universitat Oberta de Catalunya. (2013). *El mite de Narcís*. [En línea]. Disponible en: <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/58926/6/epeiroTFCO613mem%c3%b2ria.pdf>

XTEC. (2015). El mite de Narcís. [En línea]. Disponible en: <https://blocs.xtec.cat/esoestelclassica/2015/10/15/el-mite-de-narcis/>

Psicología y Mente. (2025). *Personas narcisistas: estos son los 9 rasgos que las definen*. [En línea].
Psicología y Mente. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/personalidad/personas-narcisistas>

Psicología Sexología Mallorca. (2023). Trastorn narcisista dins les relacions de parella. [En línea]. Disponible en:

https://www.psicologiasexologiamallorca.com/catala/trastorn-narcisista-dins-les-relacions-de-parella/?utm_source

Formacionemocional.com. (s.f.). Tipus de narcisisme (overt vs covert). [En línea]. Disponible en:

https://www.formacionemocional.com/inteligencia_emocional/narcisismo.html

Medical News Today. (2020). Narcisista encubierto. [En línea]. Disponible en:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/narcisista-encubierto>

State of Mind. (2023). Narcisismo covert evitante. [En línea]. Disponible en:

https://www.stateofmind.it/2023/03/narcisismo-covert-evitante/?utm_source=chatgpt.com

Centro Julia Pascual. (s.f.). Psicologia del Narcisista: Com Funciona la seva Ment? [En línea].

Disponible en: <https://centrojuliapascual.com/ca/narcisisme/>

Verywell Mind. (2024). Narcissistic abuse cycle: stages, impact and coping. [En línea].

Disponible en:

https://www.verywellmind.com/narcissistic-abuse-cycle-stages-impact-and-coping-6363187?utm_source

Psychology Today. (2024). 10 ways narcissistic parents hurt their children. [En línea].

Disponible en:

https://www.psychologytoday.com/us/blog/childhood-narcissism/202401/10-ways-narcissistic-parents-hurt-their-children?utm_source

Jan and Jillian. (s.f.). The real effects of narcissistic parents on sibling dynamics. [En línea].

Disponible en:

https://www.janandjillian.com/relationship/the-real-effects-of-narcissistic-parents-on-sibling-dynamics?utm_source

El Narcisisme: La trampa del mirall

Neuro Instincts. (s.f.). Narcissists and envy. [En línea]. Disponible en: https://neuroinstincts.com/narcissists-and-envy/?utm_source

Springer Link. (2014). Narcissism in workplace relationships. [En línea]. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1007/s13520-014-0039-2?utm_source

Psicoactiva. (2024). Cómo identificar un narcisista. [En línea]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/solo-falta-una-pregunta-identificar-narcisista/>

Psicologointegral.com. (2021). Técnicas de manipulación narcisista. [En línea]. Disponible en: <https://psicologointegral.com/como-poner-limites-a-las-personas-narcisistas/>

Psicologointegral.com. (2020). Gaslighting: un abuso emocional de las personas narcisistas. [En línea]. Disponible en: <https://psicologointegral.com/gaslighting-un-abuso-emocional-de-las-personas-narcisistas-como-protegerse/>

Psicología Sexología Mallorca. (2024). Love bombing: manipulación narcisista. [En línea]. Disponible en: <https://www.psicologiasexologiamallorca.com/love-bombing-manipulacion-narcisista/>

Mundo Psicólogos. (2024). Triangulación narcisista. [En línea]. Disponible en: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/triangulacion-narcisista-como-reconocer-esta-forma-de-manipulacion>

Agencia Mundial de Prensa. (2022). Tratamiento silencioso: qué es y cómo enfrentarlo. [En línea]. Disponible en: <https://agenciamundialdeprensa.com/2022/08/09/tratamiento-silencioso-que-es-y-como-enfrentarlo/>

Psicoactiva. (s.f.). Test de narcisismo. [En línea]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/test/test-narcisismo/>

El Narcisismo: La trampa del mirall

Psicologointegral.com. (2021). Cómo poner límites a las personas narcisistas. [En línea].

Disponible en:

<https://psicologointegral.com/como-poner-limites-a-las-personas-narcisistas/>

Mundo Psicólogos. (2013/2022 última modificación). ¿Sabes poner límites? [En línea].

Disponible en: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/sabes-poner-limites>

Contacto Cero. (2022). *Cómo aplicar contacto cero para destruir a un narcisista* [Libro]. Disponible

en:

<https://www.amazon.com/CONTACTO-CERO-aplicarlo-destruir-Narcisista/dp/9942424997>

Psicología y mente. (2020, 20 de mayo). *Cómo aplicar el contacto cero para dejar atrás a un*

narcisista

[Video].

YouTube.

Disponible

en:

https://www.youtube.com/watch?v=mXrz_BzW2II

Psicologointegral.com. (2016). Autoestima y relaciones amorosas. [En línea]. Disponible en:

<https://psicologointegral.com/autoestima-relaciones-amorosas-apego/>

Psicología y Mente. (2025). Aprender a quererse a uno mismo: claves. [En línea]. Disponible

en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/aprender-quererse-uno-mismo-claves>

Psicologointegral.com. (s.f.). Preguntas de psicología. [En línea]. Disponible en:

<https://psicologointegral.com/preguntas-psicologia/>

Psicoactiva. (2024). ¿Tiene tratamiento el trastorno narcisista? [En línea]. Disponible en:

<https://www.psicoactiva.com/blog/el-trastorno-de-personalidad-narcisista/>

Neuro-Class. (s.f.). Las redes sociales fomentan el narcisismo en la sociedad actual. [En

línea].

Disponible

en:

<https://neuro-class.com/las-redes-sociales-fomentan-el-narcisismo-en-la-sociedad-actual/>

[?utm_source](#)

El Narcisismo: La trampa del mirall

El País. (2024, 28 de octubre). Si el poder corrompe. [En línea]. Disponible en: https://elpais.com/opinion/2024-10-28/si-el-poder-corrompe.html?utm_source

Beers and Politics. (2025). El narcisismo en la política: entre el liderazgo y la manipulación. [En línea]. Disponible en: https://beersandpolitics.com/el-narcisismo-en-la-politica-entre-el-liderazgo-y-la-manipulacion/?utm_source

HayDerecho.com. (2019, 11 de diciembre). El liderazgo político o empresarial narcisista: el síndrome de hubris. [En línea]. Disponible en: https://www.hayderecho.com/2019/12/11/el-liderazgo-politico-o-empresarial-narcisista-el-sindrome-de-hubris/?utm_source

Psicología y Mente. (2021, 25 de febrero). *Frases típicas que usan los narcisistas para manipular* [Video]. YouTube. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BH-cKoOabnE>

Terapify.com. (2025). Top de frases narcisistas y cómo enfrentarlas si se presentan. [En línea]. Disponible en: https://www.terapify.com/blog/top-de-frases-narcisistas-y-como-enfrentarlas-si-se-presentan/?utm_source

El Periódico. (2025, 21 de enero). Frases que suelen usar personas narcisistas. [En línea]. Disponible en: https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20250121/frases-suelen-usar-personas-narcisistas-dv-113416003?utm_source

Ainz Galende, A., & Rodríguez Puertas, R. (2024). Psicopatía y abuso narcisista: las consecuencias de un tipo desconocido de violencia en pareja. *Revista CENTRA de Ciencias Sociales*, 3(2), 53-72. [En línea]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9800992>

Ryan, K. M., Weikel, K., & Sprechini, G. (2008). Gender differences in narcissism and courtship violence in dating couples. *Sex Roles*, 58(11–12), 802–813. [en línia]. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9403-9>

[PDF disponible a ResearchGate]

https://www.researchgate.net/publication/225545281_Gender_Differences_in_Narcissism_and_Courtship_Violence_in_Dating_Couples

ANNEXOS

Annex 1. Narcisisme en l'àmbit familiar

Quan un progenitor és narcisista, les dinàmiques familiars es veuen profundament afectades. Aquestes són algunes de les conseqüències habituals:

- **Enfocament centrat en el progenitor:** Les necessitats i desitjos del progenitor narcisista prevalen sobre les dels fills, creant un ambient on aquests se senten desatesos i poc valorats.
- **Expectatives irrealistes:** S'imposen estàndards inassolibles als fills, que, malgrat els seus esforços, mai no semblen ser suficients per satisfer el progenitor.
- **Manipulació emocional:** Els fills poden ser objecte de *gaslighting*, fent-los dubtar de les seves pròpies percepcions i sentiments.
- **Impacte en les relacions entre germans:** El progenitor narcisista pot fomentar la competència i la rivalitat entre germans, deteriorant els vincles fraternals.

Aquestes dinàmiques poden portar els fills a desenvolupar problemes d'autoestima, dificultats en establir límits sans i problemes en les seves futures relacions personals.

Annex 2. Narcisisme en l'amistat i en l'entorn laboral

El narcisisme també es pot manifestar en altres entorns socials i professionals, afectant greument les relacions i l'ambient.

En l'amistat:

- **Manca d'empatia:** El narcisista mostra poc interès pels sentiments o necessitats dels seus amics, centrant-se exclusivament en si mateix.
- **Explotació:** Utilitza les amistats per obtenir beneficis personals, sense reciprocitat.

- **Enveja i gelosia:** Pot sentir enveja dels èxits dels altres i intentar minimitzar-los.

En l'entorn laboral:

- **Competència deslleial:** Intenta eclipsar els companys per destacar.
- **Manipulació:** Pot aplicar tàctiques com el *gaslighting* per fer dubtar els altres de les seves capacitats.
- **Creació d'ambients tòxics:** La seva actitud pot generar un ambient laboral negatiu, afectant la moral i la productivitat de l'equip.

Aquestes actituds poden provocar estrès, ansietat i una disminució del rendiment, així com una deterioració de les relacions interpersonals.

Annex 3. Narcisisme i xarxes socials: l'impacte en l'autoimatge i la validació externa

Les xarxes socials han esdevingut una eina potent per a la projecció personal, però també poden reforçar comportaments narcisistes. Diversos estudis assenyalen una associació significativa, encara que moderada, entre el narcisisme grandios i l'ús intensiu de xarxes com Instagram, TikTok o Facebook.

Les persones amb trets narcisistes tendeixen a:

- Publicar selfies de manera recurrent.
- Compartir èxits personals per rebre aprovació externa.
- Buscar l'admiració mitjançant la seva imatge, estètica o estatus.

Aquestes conductes sovint es relacionen amb una autoestima fràgil, on la necessitat de validació externa (mitjançant "m'agrades" i comentaris positius) esdevé central. Aquest patró pot derivar en una dependència emocional de la retroalimentació digital, afavorint inseguretats, comparacions socials i malestar psicològic.

Reflexió final: És fonamental promoure un ús conscient i crític de les xarxes socials, fomentant una autoestima saludable basada en l'autenticitat, no només en l'aprovació externa.

Annex 4. Narcisisme en figures públiques i líders: quan el poder accentua aquests trets

El poder pot actuar com un amplificador dels trets narcisistes en líders polítics i figures públiques. Segons un article publicat a *El País* (2024), l'exercici del poder pot alterar la connectivitat de la **còrtex prefrontal**, disminuint l'empatia i afavorint comportaments

El Narcisisme: La trampa del mirall

impulsivament dominants i sense autocrítica. Aquesta desconexió pot conduir a actituds pròpies del narcisisme patològic o fins i tot psicopatia.

Una altra aportació destacada és el concepte de "*síndrome d'Hubris*", descrit pel neuròleg britànic David Owen, que defineix un trastorn narcisista del lideratge provocat per l'exposició prolongada al poder. Aquest síndrome es caracteritza per:

- Pèrdua de connexió amb la realitat.
- Grandiositat exagerada.
- Dificultat per acceptar crítiques o consells.
- Manca d'empatia amb l'entorn social o polític.

Tot i això, cal puntualitzar que el narcisisme no sempre comporta lideratge destructiu. En alguns casos, el que s'anomena **narcisisme adaptatiu** pot estar relacionat amb un lideratge positiu, caracteritzat per

Annex 5. Punts d'observació i reflexió de les escenes teatrals

Escena 1. Només tu i jo

Pautes per observar

- **Paraules clau del noi:** Amenaces, control, xantatge emocional ("Si no marxés, ho deixem").
- **Actituds de la noia (Laura):** Justifica el seu maltractador ("Diu que canviarà, estem millor"), minimitza insults i agressions ("A vegades ho diu sense voler"), es percep por i dependència emocional.
- **Conducta amb les amigues:** Menteix per protegir-lo i per justificar el seu comportament.
- **Gestos i expressió corporal:** Nerviosisme, consulta constant del mòbil, somriure forçat, evita el contacte visual.
- **Vestimenta:** Mentre les altres noies van arreglades, Laura vesteix amb una dessuadora llarga i texans, fet que pot simbolitzar el seu estat emocional o inseguretat.

Escena 2. Desqualificació i insults

Pautes per observar

- **Frases clau del noi:** "No és per tant", "Jo ho faria millor", "Molt bé, jo faré el mateix".

El Narcisisme: La trampa del mirall

- **Canvis en Laura:** Pèrdua d'alegria, augment de la inseguretat, evita el contacte visual.
- **Vestimenta:** Abans li agradava maquillar-se i portar faldilles i vestits. Ara vesteix sempre igual, amb una dessuadora, justificant-se amb el fred, però és un símptoma de la seva desmotivació emocional.

Escena 3. Tot és culpa teva

Pautes per observar

- **Ignorància com a càstig:** El silenci actua com una eina de control per fer que Laura implori atenció i es disculpi injustament.
- **Victimització del maltractador:** Quan Laura esclata emocionalment, ell la fa sentir culpable (“Mira-la, la pobra víctima”), invertint els rols.
- **Gaslighting:** Davant una mentida descoberta (com flirtejar amb altres noies), ell ho nega, la fa dubtar d'ella mateixa i aconsegueix que sigui ella qui demani perdó.
- **Xantatge emocional i inversió de culpa:** L'agressor projecta els seus errors sobre ella, fent-la sentir responsable de tot.
- **Dependència emocional extrema:** Tot i tenir proves del que ell fa, Laura continua acceptant les seves excuses i busca la seva aprovació. La seva autoestima està greument afectada.