

DE lágrimas A  
CANCIONES

# *Recordando mi Verdad*

LISTA DE HORRORES

# Recordando mi Verdad

LISTA DE HORRORES

Cuando sufres abuso narcisista o psicopático tu cerebro se encuentra en *disonancia cognitiva*. ¿Diso... qué? Disonancia cognitiva, hace referencia al hecho de vivir dos cogniciones contrarias al mismo tiempo; es la desarmonía de dos ideas, creencias y/o emociones. Por ejemplo: “Me ama y lo amo, pero me da miedo que se enoje” / “Es un príncipe azul que me baja la luna y las estrellas vs. es un demonio que busca depredar lo más profundo de mi alma”. ***Esto ocurre debido al reforzamiento intermitente del agresor, en donde un día te quiere, al otro no y al tercero quien sabe.*** Por otro lado, cuando sufrimos violencia, el cerebro (como medida de protección y supervivencia) decide acordarse únicamente de lo bueno. A esto se le llama ***amnesia selectiva***. Y si a todo esto, estás sufriendo ***gaslighting*** (el agresor te hace dudar de tu percepción de la realidad), pues evidentemente estarás olvidando la cantidad de chingaderas que este sujeto te está haciendo. Perdón el francés, pero si ya estás buscando estos recursos, ***ya tenemos confianza.***

Para no olvidar los abusos y no ser más y más vulnerable a éstos, existe una herramienta poderosísima y super sencilla que puedes comenzar desde YA a utilizar. Se llama ***LISTA DE HORRORES***. Literalmente necesitas hacer una lista de todos los abusos, eventos de maltrato y agresiones que te ha hecho el psicópata/narcisista/sociópata/cucaracho/voldemort/\_\_\_\_\_ (*aquí agregue usted su adjetivo calificativo por favor*).

Entre más eventos escribas, con más detalles (fecha, testigos, emociones, qué fue primero y qué después) ***le podrás ayudar más a tu cerebro a no olvidarlos.***

Posterior a esto, esta lista de horrores te puede ayudar a diferentes cosas:

1. Al ver por escrito todo lo que has sufrido, chocas contra la realidad de:
2. ¿Qué más estoy dispuesta a aguantar? ¿me quedo o me voy?
3. Saber qué y cómo describir en la denuncia penal contra violencia. Si es que estás dispuesta a hacerlo.
4. Si buscas un terapeuta especialista en EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares) podrás trabajar cada evento de abuso para lograr salir del trauma. Sí, así como lo escuchas: LOGRAR SALIR DEL TRAUMA. Vamos, comienza tu lista de horrores porque puedes salir de ahí.

Ya lo tienes, ahora es momento de comenzar.



DE lágrimas A  
CANCIONES

Este contenido es creado por y para mujeres en situación de violencia.

**Está prohibida su reproducción o venta total o parcial.** Si quieres conocer más del tema no olvides visitar nuestra página web

**[www.delagrimasacanciones.com](http://www.delagrimasacanciones.com)** y seguirnos en

Instagram **[@delagrimasacanciones](https://www.instagram.com/delagrimasacanciones)**.