

LIGAR EN LAS REDES SOCIALES

Estrategias de la persona NARCISISTA O INSEGURO/A, y el enganche peligroso que provocan

La cruel forma de ligar con la que las personas narcisistas e inseguros/as enganchan a sus víctimas: EL BREADCRUMBING

¿Qué es?

...Traducido al español, breadcrumbing significa “dejar migas de pan”, lo que refiere a una actitud en que la persona da pequeñas señales de querer algo contigo, pero en realidad no tiene ninguna intención de formalizar. Se trata de coqueteos ocasionales para mantener a la otra parte interesada...



Reacciones típicas:

- Anular citas en el último momento es típico de esta estrategia.
- Anular citas en el último momento es típico de esta estrategia.

¿Qué pretenden?

- Qué alimentes su ego.
- Coquetear de forma ocasional para mantener al otro/a interesado/a

Dirías que la persona en la que te has fijado demuestra un interés latente por ti, pero decir que le gustas sería demasiado. Mira tus historias de Instagram y le da me gusta a tus fotos, pero no responde a tus mensajes. Te hace creer que le agradas lo suficiente como para quedar, ser pareja, pero al final siempre anula la cita. Te da una de cal y otra de arena. Genera cada vez más atención. Y te das cuenta de un patrón. Va dejando migas

románticas para que le sigas la pista pero, en realidad, no quiere nada. Para entonces ya estás atrapada/o:



Resulta ciertamente agradable para la persona que pica con las miguitas, esa dosis de atención; y también para quien lanza las miguitas, que recibe el refuerzo de que el otro ha picado. La persona que lo recibe, comenzará a generar deseo de seguir obteniendo esas miguitas de pan, aunque en un primer momento no eligiera iniciar un contacto con quien lanza las migas.

Sin embargo, la relación se va volviendo agridulce cuando ya se espera la dosis de migas de pan y no llegan, y cuando se quiere ir a más, tener “la galleta completa”. Quien ha soltado las migas, ya quedó satisfecho con haberlas lanzado y obtenido respuesta, de manera que da mensajes ambivalentes: por un lado excusas para quedar en persona, pero por otro continúa lanzando miguitas.

La otra persona que sufre el Bread-Crumbing se sentirá confusa, y tendrá la expectativa de recibir otra miga a la vez que el choque de que sus deseos no llegan a cumplirse. La persona seguirá dando media galleta, y quitando migas, después dará otra vez un pedacito; pero quitará la galleta y así sucesivamente.

El breadcrumbing es una estrategia que debemos **evitar** en el ligoteo digital.

El término significa “dejar migas de pan” en inglés, y evoca el cuento infantil Hansel y Gretel, en el que uno de los hermanos deja migas de pan por el bosque para no perder el camino de regreso a casa. Sin embargo, este término puede ser bastante más perturbador que el mítico relato de los hermanos Grimm.

La persona que va dejando estas pistas no tiene intenciones de llevar las cosas más lejos, pero le gusta la atención. Así que coquetea aquí o allá,

envía señales de vida solo para mantener a la persona interesada, sabiendo muy bien que no llegará a nada o si lo hace a nada serio

¿A qué viene un juego tan despiadado?

Para comprender el cruel arte del breadcrumbing primero hay que identificar el perfil más dado a cultivarlo:

Son personas que sienten una necesidad de aprobación constante, necesidad de que alguien esté pensando en ellas, buscan



alimentar su propio ego, son muy narcisistas. Hay personas que se levantan una hora antes de su hora habitual para mandar mensajes a toda la lista de personas que tienen activas y hacen un auténtico trabajo de ligoteo, así se mantienen entretenidas. Es un bálsamo contra la soledad. Aplicar esta estratagema es como un analgésico para aliviar el vacío”, explica la psicóloga Gabriela Paoli, autora del libro Salud Digital.

Por otro lado, existe el breadcrumb pasivo, tiene comportamientos tan sutiles que se pueden confundir con simple timidez. *“Son personas a las que les cuesta posicionarse, no son proactivos. Son individuos con baja autoestima, poca confianza en ellos mismos y no se animan a ser honestos y decir: ‘nos estamos conociendo, pero yo estoy en otro momento’, o ‘yo estoy buscando otro tipo de relación’, o ‘estamos en diferentes caminos’.* Son personas que están a la espera de que el otro les deje, pero no se atreven a dejar de suministrar esas migas de pan románticas”.

Aprende a detectar cuándo el egocentrismo y la manipulación son fruto de una personalidad patológica

Un breadcrumbing puede ser bastante más cruel que cuando alguien se esfuma de repente sin dar ningún tipo de explicación. Un ghosting al menos te proporciona una sensación de final y corta de raíz, sin embargo, un breadcrumbing deja a una persona preguntándose y esperando una relación que probablemente nunca llegará y esto afecta infinitamente más a la salud mental. “Es una forma de seducción peligrosa; está comprobado

que ir suministrado esa miguita de pan de a pocos es una de las formas en las que el ser humano se engancha más. Las personas somos mucho más sensibles y apegadas ante lo variable que a lo constante”.

Por ejemplo, si te invitan una Coca-Cola todos los días esa bebida va a perder ese potencial para atraerte, en cambio, si te la suministran un día sí, tres días no, un mes sí, otro mes no, genera una sensación de necesidad. “La persona que es víctima del breadcrumbing sufre consecuencias parecidas a una adicción a una escala pequeña. Se crea una expectativa de que algo va a suceder, pero cuando eso no sucede comienza a incrementarse la angustia”, explica Molina. En pocas palabras: en el amor, como en la vida en general, lo que no puedes tener te termina por obsesionar.

Cuando una preocupación se convierte en obsesión, y cómo detenerla antes de que sea un problema



Las ideas recurrentes son normales, pero si no se frenan a tiempo pueden requerir ayuda profesional. Así se evita llegar al extremo

En esta cruel relación, la persona manipuladora contesta lo justo para que pienses que no está todo perdido, que todavía hay esperanza y que en algún momento la cosa irá más y hacia delante, pero esta situación nunca llega a suceder porque no quiere compromiso. Esta forma de seducción es peligrosa porque afecta seriamente a la salud mental. Las personas que reciben estas miguitas de atención se enganchan sin poder evitarlo de su maltratador. La víctima del breadcrumbing sufre consecuencias parecidas a una adicción a pequeña escala. Se crea una expectativa de que algo va a suceder, pero cuando eso no sucede comienza a incrementarse la angustia. En definitiva, lo que debería ser una relación sana se convierte en una obsesión.

Aunque todos hemos estado en relaciones indefinidas en las que parece que sí pero no, quien pone en marcha esta nueva forma de ligar sólo te tiene en espera, por si sus otras opciones, sus ‘mejores opciones’, le fallan. La persona que practica el breadcrumbing solo queda cuando tiene tiempo

y se van a los lugares que él quiere. Es decir, sigue el juego pero sin llegar a comprometerse jamás.

Las migas de pan también aparecen en el **ámbito laboral**. ¿Cuántas veces tu jefe te ha hecho promesas de crecimiento que nunca ha cumplido? Es posible que al inicio de tu trabajo actual tu superior te haya hablado de todas esas infinitas oportunidades disponibles para ti. Quizá te ofreció viajes, tal vez te juró que si alcanzabas determinados objetivos ganarías cierta cantidad de dinero, puede que te mencionara una atractiva paga extra de la que aún no se sabe nada. O en LinkedIn, cuando un perfil o una empresa mira constantemente tu perfil, pero nunca se pone en contacto contigo, te hacen creer que les interesas, pero nunca concretan una entrevista. Ilusiones vacías.

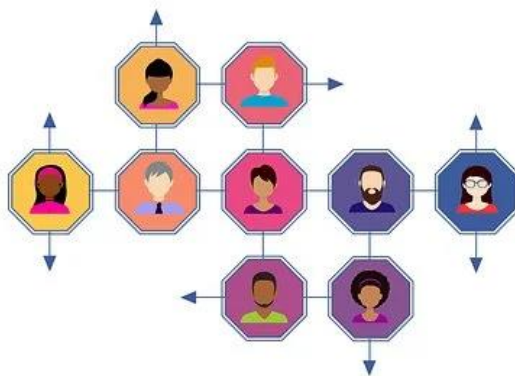
El sociólogo polaco Zygmunt Bauman, explica la fragilidad de los vínculos humanos y el miedo a establecer relaciones duraderas en un mundo en donde la rapidez es la base de todo. Ir con calma y no quemar etapas en las relaciones afectivas; atreverte a expresar tu descontento a la persona que te aplica un breadcrumbing (esto lo puedes aplicar en el ámbito laboral) y, sobre todo, basarse en los hechos más que en las palabras. “Estas nuevas formas de relacionarnos no pueden excluir la de quedar en persona. La interacción en internet solo debe ser el inicio, si no hay una interacción física es porque no hay un interés real, por lo que debes de continuar tu camino por otro lado y no mermar tu paz mental”.

Rasgos a considerar en su conducta:

- Son egocéntricos, narcisistas, celosos y controladores.
- Son personas seductoras, amables, aduladoras y socialmente deseables, pero también carecen de empatía.

- Para ellos el amor es tan solo un juego agradable y no se implican en la relación. Como no quieren un futuro, evitan que surjan los sentimientos y la mentira forma parte de su juego.
- No toleran los errores de los demás y jamás reconocen los suyos propios.
- Sienten una necesidad de aprobación constante, y muchas veces juegan así con sus ligues como un analgésico para aliviar su propio vacío.
- la variedad del breadcrumb pasivo, son individuos con baja autoestima que están a la espera de que el otro les deje, pero no se atreven a dejar de suministrar esas migajas de atención.
- Pueden escribirte una semana seguida y luego desaparecer un mes. Así dejan una puerta abierta pero no se esfuerzan en intensificar la comunicación.
- La mayor parte de las interacciones sucede de forma on-line; es muy seductor por mensajes, pero nunca acaba de quedar de manera física.

Rasgos del perfil de la víctima



Las personas que son víctimas sufren el doble impacto de caer bajo un manipulador y de no saber muchas veces que lo son, así que sufren un gran dolor emocional.

- Algunas tienen creencias de que fracasan en sus relaciones
- Las hay víctimas de maltrato, que necesitan ser valoradas
- Muchas de ellas son personas que viven un amor idealizado que no les permite percibir cuando alguien abusa de ellos.
- Pueden ser bondadosas u honestas y piensan que la otra persona no puede ser capaz de hacerles daño.
- Muchas veces depositan sus expectativas de felicidad en la otra persona.
- Hay personas muy comprometidas en la relación de pareja y hacen todo lo que esté a su mano para que ésta funcione.
- Personas que llevan tiempo sin tener relaciones o que acaban de separarse e incluso en una relación insatisfactoria de la que desean salir.
- También puede ser que les cueste trabajo poner límites, son tolerantes y no les cuesta trabajo en sacrificarse por los demás.

¿Cómo salir de este enganche?



- Identifica las señales. Una vez que has notado un patrón constante de alertas rojas debes decidir entre seguir con el juego, siendo consciente de que la relación no irá más allá o terminarla lo antes posible. *Depende de ti*
- Habla directo. Lo primero es hablarse uno mismo con honestidad y preguntarse qué tipo de comportamiento estás dispuesto a aceptar. No hay que aceptar menos de lo que uno mismo da, pues, aunque alguien te guste mucho, no será bueno para ti.
- Dejarse de excusas. Cuando alguien nos gusta mucho tendemos a justificar todo lo que hace y defendemos que no nos llame “porque está muy ocupado con el trabajo” o no quiera vernos los fines de semana porque “está muy comprometido con su familia”. Quien quiere verte saca tiempo de donde sea. ¿De qué te sirve que diga lo mucho que le interesas si parece que nunca tiene tiempo para ti?
- Hay que quedar en persona. Si tu posible pareja solo te presta atención en internet demuestra que no hay un interés real, por lo que

debes de continuar tu camino por otro lado y no mermar tu paz mental.

- Bloquea. No es exagerado bloquear o eliminar a quien sea de tu lista de contactos, nada se compara con el cuidado de tu bienestar emocional.

Ayuda psicológica

Si no sabes cómo ponerle límite a este tipo de personas o no puedes salir de un contexto como este, acude a una ayuda profesional.

Piensa:

Para qué las migajas o es que crees que tú no te mereces el pan completo.