

ARTÍCULO/ARTICLE

Nombrar el daño: cartografía del abuso narcisista y su gramática relacional en redes sociales

Naming the Harm: a Cartography of Narcissistic Abuse and Its Relational Grammar on Social Media

Alexandra Ainz Galende

Universidad de Almería, España
aag486@ual.es

Recibido/Received: 14-5-2025

Aceptado/Accepted: 9-4-2026



RESUMEN

Este artículo analiza el abuso narcisista como forma de violencia simbólica en relaciones íntimas. Mediante etnografía digital (Hine, 2015; Pink *et al.*, 2016) y análisis crítico del discurso, examina contenidos públicos en Instagram, TikTok y YouTube donde comunidades de supervivientes y terapeutas han estabilizado un vocabulario para nombrar el daño relacional. El estudio reconstruye el ciclo del abuso en cuatro fases: idealización (*love bombing*), devaluación, descarte y reenganche (*hoovering*). Identifica tácticas recurrentes como *love bombing*, *gaslighting*, tratamiento del silencio (*silent treatment*), refuerzo intermitente (*intermittent reinforcement*), *breadcrumbing*, *ghosting* y «monos voladores». Los resultados muestran que estas categorías configuran una gramática relacional que hace visible una arquitectura de subordinación afectiva basada en la administración asimétrica del reconocimiento. Se señalan las limitaciones del diseño y posibles vías de contraste empírico futuro.

PALABRAS CLAVE: abuso narcisista; violencia simbólica; relaciones íntimas; etnografía digital; análisis del discurso; reconocimiento.

CÓMO CITAR: Ainz Galende, A. (2026). Nombrar el daño: cartografía del abuso narcisista y su gramática relacional en redes sociales. *Revista Centra de Ciencias Sociales*, 5(2), 11-34. <https://doi.org/10.54790/rccs.142>

English version can be read on <https://doi.org/10.54790/rccs.142>

ABSTRACT

This article examines narcissistic abuse as a form of symbolic violence in intimate relationships. Using digital ethnography and critical discourse analysis, it analyzes public content on Instagram, TikTok, and YouTube where survivors and therapists have stabilized a shared vocabulary to name relational harm. The study reconstructs the abuse cycle through four phases: idealization (love bombing), devaluation, discard, and re-engagement (hoovering). It identifies recurrent tactics such as love bombing, gaslighting, silent treatment, intermittent reinforcement, breadcrumbing, ghosting, and «flying monkeys». Findings show that these categories constitute a relational grammar that renders visible an asymmetric architecture of affective subordination organized around the control of recognition. Limitations are acknowledged and directions for future empirical research are proposed.

KEYWORDS: narcissistic abuse; symbolic violence; intimate relationships; digital ethnography; discourse analysis; recognition.

1. Introducción

El abuso narcisista se define aquí como una forma de dominación afectiva relacional. No remite a un diagnóstico clínico ni a un rasgo psicológico individual, sino a una lógica de poder que se despliega en vínculos caracterizados por intimidad, confianza y expectativa de reconocimiento mutuo. Opera mediante prácticas reiteradas de intensificación del reconocimiento, desvalorización progresiva y control simbólico del sentido. Su efecto acumulativo es la erosión de la autonomía emocional y de la capacidad de interpretar la propia experiencia, junto con un debilitamiento identitario y una desorientación sostenida acerca de «qué está pasando» en la relación. Empíricamente, esta lógica adopta una secuencia relacional recurrente organizada en cuatro fases funcionales: idealización (*love bombing*), devaluación, descarte y reenganche (*hoovering*). Estas fases no deben entenderse como episodios discretos ni como fluctuaciones emocionales puntuales, sino como momentos interdependientes de un mismo dispositivo relacional. Su reiteración produce dependencia afectiva, culpa, confusión cognitiva y subordinación emocional. El carácter cíclico de la secuencia constituye un rasgo estructural del fenómeno y permite distinguirlo analíticamente de conflictos relacionales acotados o disfunciones comunicativas aisladas (Ainz-Galende y Rodríguez-Puertas, 2024).

El artículo adopta un enfoque sociológico centrado en la forma social del vínculo. Desde esta perspectiva, el patrón descrito puede leerse como una modalidad de poder no coercitivo sustentada en asimetrías de reconocimiento y en la gestión diferencial de recursos afectivos (Ainz-Galende, 2026). En línea con teorías clásicas de la dominación simbólica, el control no se ejerce mediante imposición directa, sino a través

de mecanismos relacionales que operan sobre expectativas, inversiones subjetivas y condiciones de legitimidad del vínculo (Weber, 1922; Bourdieu, 1998). Su especificidad reside en desplegarse en el terreno de la intimidad, donde la proximidad emocional intensifica los efectos de la desautorización y de la retirada del reconocimiento (Campbell y Miller, 2011). Para describir esta arquitectura relacional resulta útil una idea central: la dependencia no se produce solo por coerción, sino por la inestabilidad administrada del reconocimiento. En términos *simmelianos*, la relación puede entenderse como una forma de interacción marcada por oscilaciones entre proximidad y distanciamiento, inclusión simbólica y retirada del reconocimiento. En esta lógica, no son los contenidos psicológicos individuales los que definen la relación, sino la forma que adopta la interacción y las posiciones relativas que los actores ocupan en ella (Simmel, 2002). El abuso narcisista puede leerse, así, como una forma relacional en la que la intermitencia del reconocimiento intensifica el vínculo y vuelve más costosa la salida.

El análisis se sitúa en el campo de las relaciones íntimas, entendidas no exclusivamente como parejas formales, sino como configuraciones vinculares definidas por confianza, entrega emocional y anticipación de reciprocidad (Giddens, 1992; Jamieson, 1999). Este enfoque incluye relaciones heterosexuales y homosexuales, vínculos sexo-afectivos no convencionales y formas de intimidad no institucionalizadas. Es coherente, además, con una sociología de la vida personal que ha problematizado la distinción entre lo público y lo privado como frontera analítica estable (Smart, 2007). Frente a este encuadre relacional, los enfoques clínicos dominantes han tendido a conceptualizar el narcisismo como categoría diagnóstica o rasgo relativamente estable, tal como se recoge en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (American Psychiatric Association, 2013) y en la psicología de la personalidad. Sin embargo, diversos trabajos han mostrado que el narcisismo funciona como un sistema de autorregulación socialmente mediado, que se activa y se reproduce en interacción con otros, especialmente en contextos donde el reconocimiento ocupa una posición central (Morf y Rhodewalt, 2001; Campbell *et al.*, 2002a). Este desplazamiento analítico del individuo al vínculo permite atender a los efectos estructurales y afectivos de estas dinámicas sin reducirlas a disposiciones subjetivas.

Un rasgo significativo del fenómeno es que parte de su identificación contemporánea ha emergido de forma paralela, y en parte autónoma, al campo académico. Comunidades terapéuticas y espacios digitales han elaborado un vocabulario para describir experiencias relacionales recurrentes. Términos como *love bombing*, *gaslighting*, *hoovering*, piedra fría o «monos voladores» no se emplean aquí como categorías teóricas en sentido estricto, sino como repertorios semánticos relativamente estabilizados que permiten reconocer regularidades narrativas y secuencias de interacción. Su interés sociológico no reside en su estatuto epistemológico, sino en su valor como indicadores empíricos de formas contemporáneas de sufrimiento relacional (Illouz, 2007a, 2012). La circulación transnacional de estos repertorios, visible en espacios digitales anglófonos e hispanohablantes, muestra indicios de convergencia en las gramáticas del daño afectivo. Esto sugiere que el abuso narcisista no constituye únicamente una experiencia individual o culturalmente localizada. Puede entenderse, más bien, como

una modalidad contemporánea de violencia afectiva vinculada a transformaciones más amplias en economías emocionales, expectativas de reconocimiento y precarización de los vínculos íntimos en el capitalismo tardío (Berardi, 2009). Analizar estos lenguajes no implica validarlos normativamente, sino considerarlos material empírico para identificar patrones relacionales socialmente recurrentes.

El artículo propone, en consecuencia, una cartografía conceptual del abuso narcisista como forma de dominación afectiva relacional estructurada en un ciclo reconocible. Para ello pone en diálogo teoría sociológica del poder y de las emociones con el análisis de repertorios semánticos emergentes en entornos digitales. Al desplazar el foco desde el diagnóstico individual hacia la arquitectura del vínculo, este trabajo contribuye a ampliar el estudio de las violencias en la intimidad y ofrece una herramienta analítica para abordar formas de daño relacional que con frecuencia permanecen socialmente invisibilizadas.

2. Marco teórico

En este artículo, el abuso narcisista, como se señalaba, no se conceptualiza como anomalía psicológica ni como rasgo individual estable. Se define como una forma social del vínculo: un régimen relacional asimétrico en el que reconocimiento, atención y retirada se administran estratégicamente como recursos de poder. El análisis no busca identificar un perfil clínico, sino describir la estructura interactiva que se consolida cuando seducción, validación e intensidad afectiva operan como técnicas de regulación del otro. El eje analítico adoptado es la forma relacional. Siguiendo la sociología formal de Simmel (2002), las relaciones no se explican por contenidos psicológicos individuales, sino por la estructura de interacción que organiza proximidad y distancia, inclusión y exclusión, entrega y retirada. En este marco, el abuso narcisista puede entenderse como una forma estabilizada de ambivalencia: proximidad intensa seguida de distanciamiento punitivo; reconocimiento seguido de retirada estratégica. La intermitencia no debilita necesariamente el vínculo; puede intensificarlo. Cuando la confirmación es irregular, el otro queda fijado en la expectativa de su retorno.

De esta lectura se desprende una proposición central: la intermitencia del reconocimiento no es un efecto colateral del conflicto, sino el mecanismo estructural que produce dependencia afectiva. La dependencia no surge de coerción directa, sino de la administración desigual del acceso al reconocimiento. El desplazamiento del individuo al vínculo inscribe el fenómeno en la tradición sociológica que concibe la dominación como relación social y no como imposición explícita. En el ámbito íntimo, el poder no depende necesariamente de violencia física. Su eficacia reside en su invisibilidad. El control puede presentarse como amor, sensibilidad o conflicto mal gestionado, lo que dificulta su identificación como dominación. La noción de violencia simbólica permite precisar esta dinámica. En términos bourdieusianos, el poder opera mediante la imposición de esquemas de percepción que naturalizan la asimetría y desplazan el conflicto hacia la autointerpretación de la parte subordinada (Bourdieu, 1999). Se redefine qué cuenta como afecto, qué como exageración y qué como defecto

personal. El resultado no es solo sufrimiento emocional, sino desestabilización de la agencia entendida como capacidad de interpretar la propia experiencia de forma autónoma.

Ahora bien, mientras Bourdieu permite comprender la internalización estructural de la asimetría, la noción de figuración de Norbert Elias introduce una dimensión dinámica que resulta decisiva. Una figuración es una red de interdependencias en la que los actores ocupan posiciones relativas que varían según el control de recursos y el grado de dependencia mutua (Elias, 1982). El poder no reside en un individuo como atributo estable, sino en la configuración relacional que vincula a ambos. En el abuso narcisista, la asimetría no se explica por una esencia subjetiva, sino por un desequilibrio progresivo en la estructura de dependencias: quien controla el ritmo del reconocimiento altera la figuración misma del vínculo. Esta perspectiva permite comprender el ciclo no como rasgo psicológico, sino como proceso relacional en movimiento.

La dimensión de legitimidad añade otra capa explicativa. Weber (1922) sostuvo que toda dominación requiere algún principio de justificación. En la intimidad contemporánea, esa legitimidad se construye con frecuencia mediante una retórica de autenticidad y excepcionalidad afectiva. La fase de idealización, incluido lo que en los lenguajes nativos se denomina *love bombing*, produce esa legitimidad inaugural: instala la creencia en la singularidad del vínculo y acumula capital simbólico que amortigua posteriores episodios de desvalorización. Precisamente la teoría de la presentación del yo de Goffman (1959) permite comprender cómo esa legitimidad se gestiona situacionalmente. A diferencia de Bourdieu, que subraya la interiorización estructural de la dominación, Goffman muestra cómo las impresiones se producen y sostienen en contextos específicos mediante la separación entre escenario frontal y trasero. La idealización inicial puede interpretarse como intensificación del escenario frontal, donde coherencia, disponibilidad y excepcionalidad se exhiben ante la pareja y ante terceros, mientras el trasfondo del vínculo alberga ambivalencia y desautorización. Esta disociación entre apariencia pública y dinámica privada protege la credibilidad del agresor o agresora y dificulta que la parte subordinada encuentre audiencia para validar su experiencia. Estas dinámicas se insertan en transformaciones culturales más amplias de la intimidad. Giddens (1992) describe el tránsito hacia el amor confluyente, caracterizado por vínculos reflexivos y negociables; Bauman (2003) subraya la fragilidad y reversibilidad de los lazos en el amor líquido. Tales transformaciones no producen automáticamente abuso narcisista, pero amplían su plausibilidad cultural al normalizar la ambigüedad y desplazar la responsabilidad del fracaso hacia la gestión individual del vínculo. Illouz (2007a, 2012) ha mostrado cómo la cultura terapéutica y mediática convierte la vida emocional en espacio de autoevaluación permanente y en objeto de consumo simbólico. En este contexto, la dominación afectiva puede confundirse con intensidad o complejidad, mientras el daño se privatiza.

La literatura psicológica resulta relevante en la medida en que muestra que el narcisismo funciona como sistema relacional de autorregulación sostenido por reconocimiento externo (Morf y Rhodewalt, 2001; Campbell *et al.*, 2002a). Desde una perspectiva sociológica, lo decisivo no es el diagnóstico clínico, sino la función interactiva:

el otro como infraestructura de autoestima. Así, lo «narcisista» se vuelve observable como patrón relacional: reconocimiento como premio, retirada como sanción, proximidad como captura y silencio como control. Un rasgo distintivo del fenómeno es, precisamente, que parte de su vocabulario se ha estabilizado en comunidades digitales. Categorías como *gaslighting*, *love bombing* o *hoovering* no se emplean aquí como etiquetas clínicas, sino como indicadores empíricos de secuencias relacionales recurrentes. Estas comunidades producen inteligibilidad colectiva y disputan reconocimiento en contextos donde el sufrimiento íntimo ha sido históricamente deslegitimado (Fraser, 2009).

Los entornos digitales no constituyen un mero escenario, sino una infraestructura que amplifica estas dinámicas. Sus lógicas de visibilidad, persistencia y circulación favorecen narrativas intensas, categorías condensadas y exposición pública de dinámicas privadas. La alternancia entre presencia y ausencia adquiere mayor impacto cuando se inscribe en espacios donde la audiencia es potencialmente amplia y permanente.

Finalmente, la posibilidad de ruptura no se distribuye de forma homogénea. Género, clase social, edad, capital cultural y redes de apoyo condicionan la autonomía material y simbólica. La noción de control coercitivo propuesta por Stark (2007) permite comprender estas dinámicas como régimen sostenido por desigualdades estructurales. Puede formularse, en este sentido, una proposición analítica: a menor autonomía estructural, mayor coste de salida; a mayor coste de salida, mayor eficacia del dispositivo relacional. En conjunto, el abuso narcisista puede conceptualizarse de esta manera como una forma contemporánea de dominación afectiva organizada por intermitencia, ambivalencia y monopolio del sentido. Se trata de una arquitectura relacional que articula forma de interacción, configuración dinámica de dependencias y legitimidad afectiva. Comprenderla exige desplazar el foco desde el diagnóstico individual hacia la estructura social del vínculo y hacia transformaciones específicas de la intimidad contemporánea: la normalización de la ambigüedad, la individualización del fracaso relacional y la amplificación digital de la exposición afectiva.

3. Metodología

3.1. Objetivo y lógica del diseño

Este estudio analiza cómo se construye y estabiliza en entornos digitales una gramática pública del denominado «abuso narcisista», entendida como un repertorio relativamente coherente de conceptos, metáforas y secuencias narrativas que permiten describir, interpretar y comunicar experiencias de daño relacional. El propósito no es estimar prevalencias, establecer relaciones causales ni evaluar perfiles clínicos individuales. El objetivo es cartografiar el vocabulario en circulación, identificar definiciones divulgativas recurrentes y examinar su articulación en una secuencia narrativa ampliamente compartida que organiza el fenómeno en cuatro momentos funcionales: idealización, devaluación, descarte y reenganche.

El análisis se sitúa estrictamente en el plano discursivo. Interesa identificar qué categorías se emplean, cómo se definen, cómo se insertan en secuencias relacionales y bajo qué formas de autoridad se presentan como inteligibles y reconocibles en el espacio público digital. La unidad de análisis no es el caso individual ni la experiencia biográfica singular, sino el patrón relacional narrado y estabilizado mediante repertorios semánticos recurrentes.

3.2. Enfoque metodológico

El diseño se inscribe en una etnografía digital entendida como observación sistemática de prácticas discursivas producidas en plataformas digitales, atendiendo a su carácter situado, público y cotidiano. Las plataformas no se tratan como meros canales de difusión, sino como espacios de producción semántica donde se negocian significados, se consolidan definiciones y se articulan marcos interpretativos del daño relacional.

Se adopta asimismo una perspectiva de conocimiento situado, que exige explicitar las condiciones de producción del corpus, los criterios de selección y las decisiones analíticas implicadas. Esta posición no sustituye el rigor metodológico, sino que lo desplaza hacia la transparencia del procedimiento y la delimitación explícita del objeto. La estrategia analítica se articula como una cartografía discursiva orientada a examinar cómo un fenómeno se vuelve inteligible mediante el lenguaje, qué categorías lo delimitan, qué secuencias lo estructuran y qué posiciones atribuye a los actores implicados. La pregunta que guía el estudio es qué conceptos se utilizan en redes sociales para nombrar el abuso narcisista y cómo se organizan en un ciclo relacional recurrente.

3.3. Construcción del corpus y seguimiento de campo digital

El corpus se construyó a partir de material público procedente de Instagram, TikTok y YouTube, plataformas centrales en la divulgación emocional y terapéutica contemporánea. Se analizaron contenidos publicados entre enero y abril de 2025. El trabajo de campo consistió en un seguimiento sistemático y reiterado de los perfiles seleccionados durante el periodo de observación, con revisión regular de nuevas publicaciones, vídeos, descripciones y etiquetas asociadas, así como de comentarios cuando aportaban contenido definicional o reformulaciones conceptuales relevantes. Este seguimiento permitió registrar la recurrencia de términos, su relativa estabilidad definicional, sus variaciones contextuales y su ubicación típica dentro del ciclo narrativo descrito. La selección incluyó catorce perfiles divulgativos en español e inglés que abordan de manera sistemática dinámicas de abuso relacional. En el periodo considerado se registró un volumen de centenares de piezas públicas generadas por esos perfiles. A partir de ese universo se realizó un análisis en profundidad de un subconjunto de piezas conceptualmente autónomas, es decir, unidades que ofrecían una definición, un mecanismo o una fase del ciclo de forma explícita y autosuficiente, hasta alcanzar saturación conceptual. Los comentarios se incorporaron únicamente cuando introducían definiciones explícitas o clarificaciones terminológicas relevantes para la estabilización del repertorio. En cualquier caso, se debe señalar que se visualizaron muchos más.

3.4. Criterios de selección

El muestreo fue intencional y teórico. Su finalidad no es representar estadísticamente experiencias individuales, sino identificar repertorios conceptuales relativamente estabilizados y de amplia circulación en el espacio digital analizado. Los perfiles fueron seleccionados por su presencia sostenida durante el periodo de observación, por la producción recurrente de contenidos explicativos sobre dinámicas de abuso relacional más allá de relatos puntuales y por la circulación reconocible de categorías que se replican entre cuentas y comunidades. La delimitación a un conjunto acotado de perfiles responde a la necesidad de mantener coherencia interna y control analítico del corpus.

Tabla 1

Perfiles incluidos en el corpus analizado

Perfil	Plataforma principal	Idioma predominante	Volumen orientativo revisado (periodo)
@carolgonzalez_psicologa	Instagram	Español	30+
@psico.maxi	Instagram	Español	30+
@psicopsiquis	Instagram	Español	30+
@pinuelinaki	Instagram	Español	30+
@psicopatascotidianos	Instagram	Español	30+
@instintocriminal.science	YouTube	Español	30+
@orudiz	Instagram	Español	30+
@giapelleterapeuta	Instagram	Español	30+
@drramani	YouTube	Inglés	60+
@therapyjeff	TikTok	Inglés	60+
@shannonthomas	Instagram	Inglés	60+
@narcissist_survivor	Instagram	Inglés	60+
@selftalk	TikTok	Inglés	60+
@apartados8km	Instagram	Español	30+

Fuente: elaboración propia.

El volumen se presenta como estimación descriptiva correspondiente al periodo de observación. Las cifras no constituyen un recuento exhaustivo, dado que la disponibilidad de contenidos puede variar según formato, por ejemplo, historias temporales, cambios en perfiles o dinámicas de archivo.

3.5. Representatividad y alcance

La representatividad no se plantea en términos poblacionales, sino como representatividad discursiva o semántica. El corpus se considera representativo en la medida en que condensa una corriente discursiva identificable por la recurrencia de categorías, la relativa estabilidad de definiciones divulgativas y la convergencia narrativa entre plataformas y formatos. La validez del análisis se apoya en la repetición conceptual y la coherencia interna del repertorio, no en la cuantificación exhaustiva de contenidos ni en su distribución estadística.

3.6. Procedimiento analítico

El análisis se realizó mediante análisis crítico del discurso (van Dijk, 2006) de orientación temático-interpretativa. En una primera fase se llevó a cabo una codificación abierta orientada a identificar términos recurrentes, metáforas, escenas típicas y secuencias narrativas asociadas al ciclo relacional. En una segunda fase se agruparon los códigos según su función relacional y su ubicación dentro de las cuatro fases descritas. Finalmente, se realizó una comparación sistemática entre plataformas hasta estabilizar un esquema interpretativo coherente. La saturación se evaluó como saturación conceptual. Se consideró alcanzada cuando la incorporación de nuevas piezas no aportaba categorías sustantivamente nuevas ni modificaba definiciones o funciones dentro del ciclo, sino que reiteraba variantes descriptivas del mismo repertorio. En el apartado de análisis, los conceptos se acompañan de ejemplos textuales identificados por plataforma y tipo de contenido, con el fin de permitir la trazabilidad del uso discursivo.

3.7. Consideraciones éticas y limitaciones

Todo el material analizado procede de fuentes públicas accesibles sin suscripción ni pertenencia a comunidades cerradas. No se accedió a mensajes privados ni a espacios restringidos. Cuando se citan fragmentos de comentarios se omiten datos que puedan permitir la identificación directa de usuarios individuales y se evita reproducir información sensible. El diseño no permite inferencias sobre prevalencia ni garantiza diversidad sociocultural en sentido estadístico. Tampoco triangula con entrevistas en profundidad u observación en espacios cerrados, lo que limita el contraste entre discurso público y experiencias situadas fuera del entorno digital. Estas limitaciones delimitan el alcance del estudio, orientado a la cartografía conceptual y al análisis de una corriente discursiva específica, no a la medición cuantitativa del fenómeno ni a la verificación clínica de casos individuales. En este sentido, nociones como la de control coercitivo se emplean como marco interpretativo para comprender el régimen relacional y sus condiciones de salida, no como instrumento para clasificar casos ni para derivar tipologías jurídicas.

4. Análisis: cartografía del ciclo del abuso narcisista en las relaciones íntimas

El análisis reconstruye el ciclo del denominado abuso narcisista como una arquitectura relacional organizada en cuatro fases: idealización (*love bombing*), devaluación, descarte y reenganche (*hoovering*). Estas fases se describen combinando su denominación más extendida con su función dentro del ciclo: captura, desorientación y control del sentido, borrado relacional y reapropiación del acceso. No constituyen episodios discretos ni una secuencia lineal rígida, sino posiciones dentro de un dispositivo dinámico cuya reiteración produce dependencia afectiva, erosión interpretativa y asimetría de poder.

Los términos en circulación en redes se tratan aquí como categorías nativas. No se emplean como etiquetas clínicas ni como tipologías psicológicas, sino como repertorios semánticos relativamente estabilizados que condensan escenas típicas, definiciones divulgativas y regularidades narrativas. Su interés analítico reside en que permiten observar cómo se hace inteligible públicamente un tipo específico de daño relacional y cómo se organiza, en clave secuencial, la experiencia del vínculo. Con el fin de evitar una descripción meramente parafrástica, cada mecanismo se ilustra mediante fragmentos textuales procedentes del corpus analizado. Dichos fragmentos se identifican por plataforma, tipo de contenido (por ejemplo, carrusel, vídeo breve o directo) y fecha de publicación. Cuando resulta pertinente para la comprensión del contexto discursivo, se añade una caracterización general del perfil (divulgativo o terapéutico; español o anglófono). Esta forma de identificación permite garantizar la trazabilidad del material empírico sin desplazar el foco analítico hacia la atribución individual de las cuentas.

4.1. Idealización y *love bombing*: captura mediante intensificación del reconocimiento

En los catorce perfiles analizados, la fase inicial del ciclo aparece nombrada de forma ampliamente convergente como *love bombing*. La coincidencia no es meramente terminológica: las definiciones divulgativas reproducen fórmulas similares en español e inglés, describiéndolo como «intensidad extrema al inicio», «promesas rápidas de futuro» o «una conexión demasiado perfecta para ser real». En un carrusel publicado por un perfil divulgativo en español en Instagram (marzo de 2025), el *love bombing* se definía como «hacerte sentir la persona más especial del mundo en cuestión de días». De forma análoga, en un vídeo de un perfil terapéutico anglófono en YouTube (febrero de 2025) se describía como «an avalanche of attention and promises that leaves you no time to think». Esta estabilidad definicional interplataforma permite tratar el término no como etiqueta estilística, sino como categoría narrativa relativamente consolidada dentro de la gramática digital del abuso relacional.

En su formulación nativa, el *love bombing* no se presenta como simple entusiasmo afectivo, sino como saturación temprana de reconocimiento, atención y promesas. Las expresiones más recurrentes en el corpus: «todo fue muy rápido», «me hizo sentir única», «nunca nadie me entendió así», «parecía perfecto», comparten una

estructura reconocible: excepcionalidad, aceleración y exclusividad. El vínculo no emerge gradualmente; se declara extraordinario desde el inicio. El rasgo estructural decisivo no es la intensidad en sí, sino su administración concentrada y temprana. La relación se inaugura ya investida de una narrativa de singularidad y destino. Sociológicamente, esta fase puede leerse como una captura por exceso de sentido: la promesa precede a la verificación. Antes de que el vínculo haya acumulado experiencia compartida suficiente, ya se encuentra moralmente legitimado como especial e irrepetible (Herman, 1992).

Desde la sociología formal de Simmel (2002), esta intensificación puede interpretarse como una organización particular de proximidad y distancia. La proximidad no se construye progresivamente, sino como fusión súbita que elimina la distancia reflexiva necesaria para evaluar la relación. Cuando en el corpus se describen hitos anticipados («hablábamos de vivir juntos a la semana», «me decía que era el amor de su vida en días»), lo que se observa no es solo rapidez emocional, sino compresión del tiempo social del conocimiento mutuo. La aceleración reduce la posibilidad de contraste externo y dificulta la intervención de terceros como instancias moderadoras.

Esta compresión temporal aparece nombrada de forma sistemática como *fast-forwarding* o «aceleración del vínculo». En un vídeo breve publicado por un perfil anónimo en TikTok (enero de 2025) se afirmaba que «if they promise marriage in the first week, it's not romance, it's strategic speed». Las definiciones recogidas coinciden en señalar que no se trata simplemente de «ir rápido», sino de adelantar etapas simbólicas —compromiso, proyectos comunes, intimidad total antes de que exista base relacional para sostenerlas—. Otro mecanismo recurrente es el *mirroring* o efecto espejo, definido en el corpus como «ser exactamente como tú» o «tener las mismas heridas». En una publicación de un perfil terapéutico en español en Instagram (abril de 2025) se advertía que «cuando alguien coincide contigo en todo desde el minuto uno, no es compatibilidad mágica, es reflejo calculado». Desde una perspectiva relacional, esta técnica produce similitud performativa: si el otro aparece como reflejo, la confianza se vuelve automática y la duda se percibe como innecesaria.

Por su parte, el denominado *future faking*, promesas intensivas de futuro, cumple una función similar. En los materiales analizados se define como «hacer planes a largo plazo sin intención real de cumplirlos» o «usar el futuro para asegurar el presente». El futuro funciona como garantía moral de la inversión actual. La expectativa de estabilidad futura amortigua señales tempranas de ambivalencia. La relación queda anclada a una promesa que aún no ha sido sometida a prueba. Una declaración muy significativa sobre esta cuestión que se encontró en uno de los comentarios a una publicación es la siguiente: «llevábamos un mes y ya sabíamos el nombre de nuestros hijos, el perro que íbamos a adoptar y dónde nos íbamos a casar. Yo me lo creía todo y parecía que él también».

También, y por otro lado, aparece con frecuencia lo que se nombra como *trauma dumping*: exposición temprana de experiencias dolorosas con función de aceleración íntima. En un directo de un perfil divulgativo en YouTube (marzo de 2025) se seña-

laba que «sharing deep trauma on a first date can create artificial intimacy». Análiticamente, no se trata de cuestionar la autenticidad del sufrimiento, sino de observar su función relacional: activar cuidado, acelerar confianza y producir una deuda moral implícita. Estos mecanismos (aceleración, espejo, futurización y vulnerabilidad estratégica) convergen en un mismo efecto: instalar una certeza inaugural. La persona implicada no solo se siente deseada, sino reconocida de forma excepcional. En términos bourdieusianos (Bourdieu, 1999), puede leerse como una forma de poder simbólico que opera mediante privilegio antes que mediante coerción. La dominación comienza como distinción. La teoría de la presentación del yo de Goffman (1959) permite afinar este punto. En los materiales analizados, la idealización se acompaña de una consistencia performativa: atención constante, disponibilidad inmediata y cuidado visible también en espacios públicos digitales. Esta coherencia produce una fachada robusta que fija una definición favorable de la situación. La impresión inicial actúa como marco interpretativo para fases posteriores. Cuando surgen contradicciones, tienden a interpretarse como desviaciones circunstanciales respecto a una esencia originalmente perfecta, y no como indicios de un patrón estructural. El efecto más decisivo de esta fase no es el enamoramiento, sino la instalación de una narrativa de inevitabilidad. La relación deja de ser interacción contingente y se convierte en entidad moral que reclama coherencia y lealtad. En términos simmelianos, emerge un tercero simbólico que exige fidelidad a la historia ya narrada.

En resumen, es observable que la convergencia interplataforma de estas categorías muestra no solo un léxico compartido, sino una secuencia estructural reiterada: intensidad acelerada, promesa de singularidad y blindaje moral del vínculo. Esta sacralización temprana constituye la condición de posibilidad de la fase siguiente. La captura no consiste simplemente en iniciar la relación, sino en consolidar su legitimidad antes de que la experiencia pueda contrastarla. Cuando esa legitimidad queda instalada, la retirada posterior del reconocimiento no destruye inmediatamente el vínculo; lo tensiona. Esa tensión organizada es el umbral de la devaluación.

4.2. Devaluación: desorientación y monopolio del sentido

Si la idealización instala una certeza inaugural, la devaluación introduce una inestabilidad progresiva que reconfigura el vínculo sin declararlo formalmente. En el corpus analizado, esta transición rara vez aparece como ruptura explícita. Se describe, más bien, como desplazamiento difícil de fechar: «no sé cuándo empezó a cambiar», «de repente ya no era la misma persona», «algo se rompió pero no sabía qué» (perfil divulgativo en español, Instagram, carrusel, febrero de 2025). La recurrencia de esta imposibilidad de datación es significativa: la devaluación no irrumpe, se infiltra.

El núcleo semántico de esta fase se organiza en torno a la distorsión de la realidad y la redistribución unilateral de la autoridad interpretativa. El término más reiterado es *gaslighting*. En un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, febrero de 2025), se define como «systematically making someone question their memory, perception, or sanity until they rely on you to define reality». De forma similar, en una publicación en español (Instagram, marzo de 2025) se afirma: «No es discutir; es hacerte creer

que estás loca por sentir lo que sientes». En ambos casos, la definición nativa no se limita a señalar la mentira, sino que enfatiza el efecto acumulativo sobre la capacidad de juicio.

Desde la perspectiva de la violencia simbólica (Bourdieu, 1999), este mecanismo no opera únicamente mediante negación factual, sino mediante la imposición de esquemas legítimos de interpretación. El conflicto deja de situarse en la conducta del agresor o agresora y se desplaza hacia la supuesta hipersensibilidad, inestabilidad o exageración de la víctima. La duda se interioriza. La agencia interpretativa se debilita.

A este proceso se suma con frecuencia el *silent treatment* o *stonewalling*. En un vídeo breve de TikTok (perfil anglófono, enero de 2025) se describe como «punishing you with silence when you ask for accountability». En un carrusel de Instagram en español (abril de 2025) se formula de manera análoga: «Le dices que algo te duele y desaparece. Y acabas pidiendo perdón tú». La estructura narrativa es estable: expresión de límite → retirada comunicativa → desconcierto → autoatribución de culpa. El silencio funciona como sanción relacional y reorganiza el tiempo del vínculo. Quien controla la reapertura del diálogo controla el ritmo afectivo. Otro eje recurrente es el *intermittent reinforcement*. En un directo de YouTube (marzo de 2025), un perfil terapéutico en inglés lo describe como «the emotional slot machine effect: just when you're ready to leave, they become who they were at the beginning». La metáfora de la máquina tragamonedas, repetida en varios perfiles, no es casual. La recompensa irregular no extingue la inversión; la intensifica. La alternancia entre frialdad y retorno selectivo del afecto produce expectativa constante y dificulta la salida. En esta fase también aparecen categorías como *breadcrumbing* y triangulación. En una publicación de Instagram (perfil en español, marzo de 2025) se define el *breadcrumbing* como «dar migajas suficientes para que no te vayas, pero nunca lo bastante para construir algo estable». La triangulación, por su parte, se describe en un vídeo de YouTube (perfil anglófono, abril de 2025) como «introducing real or imagined rivals to keep you competing for validation». Ambas prácticas comparten función: reinstalar competencia simbólica y convertir el reconocimiento en recurso escaso.

Lo relevante no es la diversidad terminológica, sino la convergencia funcional. Distorsión, retirada, alternancia y comparación no aparecen como conductas aisladas, sino como secuencia estructural. La idealización generó certeza; la devaluación introduce incertidumbre administrada. Desde la noción de figuración (Elias, 1982) puede afirmarse que la configuración de interdependencias se desplaza progresivamente: una de las partes concentra el control del sentido y del acceso afectivo. En los relatos analizados, los efectos subjetivos se formulan con notable homogeneidad: «ya no confiaba en mi memoria», «me sentía pequeña», «todo era culpa mía» (perfil divulgativo en español, Instagram, abril de 2025). No se trata únicamente de tristeza o conflicto, sino de erosión de la capacidad de autoafirmación. La relación deja de ser espacio de reconocimiento recíproco y se convierte en régimen de validación condicional. En este punto, la dificultad de salida no puede leerse exclusivamente en clave psicológica. Diversos testimonios aluden a dependencia económica, aislamiento o miedo a perder redes compartidas como factores que incrementan el coste de con-

frontación (YouTube, vídeo divulgativo en español, marzo de 2025). La noción de control coercitivo (Stark, 2007) permite comprender cómo la acumulación de tácticas relacionales, incluso sin violencia física explícita, puede restringir progresivamente la autonomía.

La función estructural de la devaluación dentro del ciclo es clara: debilitar la capacidad interpretativa de la víctima y desplazar la autoridad sobre el significado del vínculo. Una vez erosionado ese eje, el descarte deja de aparecer como ruptura arbitraria. Se vuelve verosímil. Y esa verosimilitud es el resultado de una reorganización previa del sentido.

4.3. Descarte: borrado relacional y control del relato

En los perfiles analizados, la fase de descarte no se describe como simple ruptura, sino como experiencia de eliminación. Las formulaciones son notablemente convergentes: «desapareció sin decir nada», «me borró de su vida», «actuó como si nunca hubiera pasado nada», «sentí que dejé de existir» (perfil divulgativo en español, Instagram, carrusel, marzo de 2025). La recurrencia de estas expresiones no remite solo a intensidad emocional, sino a una forma específica de terminación del vínculo caracterizada por la negación retrospectiva de su existencia.

A diferencia de una separación recíproca en la que se reconoce la trayectoria compartida y se delimita un cierre, el descarte se narra como desposesión simbólica. En un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, febrero de 2025) se define el *discard* como «cutting someone off in a way that erases the shared history and denies their emotional reality». La definición enfatiza no solo el final, sino el borrado del pasado. Lo que se pierde no es únicamente la continuidad, sino la legitimidad del vínculo como experiencia compartida.

Desde una perspectiva sociológica, puede conceptualizarse como borrado relacional. No implica únicamente la retirada del acceso afectivo, sino la negación del otro como interlocutor válido de esa historia. La relación deja de ser memoria común y pasa a ser unilateralmente reescrita. En términos de Simmel, la forma social de la ruptura ya no produce individuación mutua, sino asimetría pura: uno redefine el sentido del vínculo; el otro queda sin capacidad equivalente de fijar su significado. Entre las categorías nativas más recurrentes se encuentra el *ghosting*. En un vídeo breve de TikTok (perfil anglófono, enero de 2025) se define como «ending a relationship by disappearing and blocking all access without explanation». En una publicación de Instagram en español (abril de 2025) se formula de modo similar: «Bloqueo, silencio y ninguna conversación pendiente. Eso no es cerrar; es evaporarse». El elemento constante es la ausencia de marco explicativo. La víctima queda suspendida en incertidumbre narrativa: no dispone de relato que permita elaborar el final. El denominado *quiet discard* aparece como variante gradual. En un directo de YouTube (perfil en español, marzo de 2025) se describe como «ir retirándose poco a poco hasta que la relación queda vacía, pero sin nombrarlo». Las escenas evocadas («cada vez menos mensajes», «menos presencia», «más distancia sin conversación») impiden fijar el momento del final. El cierre se difumina, y con él, la posibilidad de procesarlo simbólicamente.

Otra modalidad recurrente es el *replacement*, introducción rápida y visible de una nueva pareja. En un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, abril de 2025) se afirma: «They move on in days as if you were interchangeable». En Instagram (perfil en español, marzo de 2025) se formula como «una semana después ya tenía otra relación pública». Aquí el daño no proviene solo de la ruptura, sino de la exhibición de convertibilidad. La promesa inicial de singularidad queda desmentida por la rapidez del reemplazo. La herida no es únicamente pérdida, sino revelación de fungibilidad. Esta dimensión pública del descarte se amplifica mediante estrategias de control del relato, nombradas como *character assassination*. En un carrusel de Instagram (perfil en español, febrero de 2025) se advierte: «Antes de que cuentes tu versión, ya ha dicho que tú eres la inestable». De forma similar, un vídeo de TikTok (perfil anglófono, marzo de 2025) define la práctica como «preemptively framing you as the problem to protect their image». Desde la teoría de la presentación del yo (Goffman, 1959), puede leerse como gestión anticipada de la fachada: se redefine públicamente la situación antes de que la otra parte intervenga. La asimetría no reside solo en la ruptura, sino en la audiencia.

En algunos casos aparece también lo que se denomina *discard rage*, explosión de desprecio o agresividad cuando la víctima solicita explicaciones. En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, marzo de 2025) se describe como «anger triggered by losing control over the narrative». La reacción no contradice el borrado; lo refuerza. El mensaje implícito es que la otra parte no solo pierde el vínculo, sino el derecho a interpelar su final. La secuencia observable en el corpus no es aleatoria. Retirada abrupta o progresiva, negación retrospectiva, exhibición de reemplazo y control preventivo del relato configuran un patrón coherente. El descarte no es simplemente fin del vínculo; es reconfiguración unilateral de su significado.

Conviene subrayar un matiz que introduce cierta fricción analítica. No todo final abrupto constituye descarte en este sentido. La diferencia, tal como se desprende de los materiales analizados, radica en la combinación entre negación del pasado y monopolio del relato. Cuando la ruptura se acompaña de reconocimiento de la historia compartida y de posibilidad de cierre, el patrón narrado en redes no la categoriza como *discard*. La categoría se activa cuando la terminación implica borrado y deslegitimación (Fricker, 2007). El efecto subjetivo más reiterado en los testimonios es la quiebra narrativa («No sé si fue real», «todo fue mentira», «siento que inventé la relación», Instagram, perfil en español, abril de 2025). No se trata solo de duelo afectivo, sino de desestabilización del pasado como fuente legítima de sentido. La víctima no pierde únicamente a alguien; pierde la coherencia interpretativa de lo vivido.

Este vacío narrativo es decisivo para la fase siguiente. El *hoovering* no reaparece sobre terreno neutro, sino sobre una subjetividad debilitada por el borrado y por la imposibilidad de cerrar la historia en términos propios. El ciclo no avanza por acumulación de episodios, sino por reorganización progresiva del sentido.

4.4. *Hoovering*: reapropiación del acceso y reactivación del ciclo

Si el descarte produce borrado y desposesión simbólica, el *hoovering* introduce una operación inversa pero complementaria: la reapropiación del acceso relacional sin restitución de reciprocidad. En los perfiles analizados, esta fase aparece descrita de manera reiterada como reparación inesperada tras un periodo de silencio. Las formulaciones son convergentes: «cuando ya estaba empezando a superarlo, volvió», «me escribió como si nada hubiera pasado», «apareció con un simple ‘¿cómo estás?’» (perfil divulgativo en español, Instagram, marzo de 2025). La escena no se narra como excepción, sino como patrón reconocible dentro del ciclo.

El término *hoovering*, del verbo inglés *to Hoover*, aspirar, se define en los materiales divulgativos como intento de «aspirar de nuevo» a la víctima hacia la dinámica relacional. En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, febrero de 2025) se explica: «Hoovering is about pulling you back in without addressing the harm». La definición subraya un elemento constante: reapertura del canal sin reconocimiento del daño previo. En un vídeo breve de TikTok (perfil anglófono, marzo de 2025) se formula de modo similar: «It's not reconciliation. It's checking if you're still available». Aquí el acento no está en la emoción, sino en la disponibilidad. El gesto funciona como prueba de acceso.

La cartografía discursiva muestra que, aunque el término es común, las modalidades se diversifican en subcategorías relativamente estables. En un carrusel de Instagram (perfil en español, abril de 2025) se distinguen explícitamente varias formas: reparación amable («solo quería saber cómo estás»), disculpa vaga sin reconocimiento específico del daño, apelación a crisis personal («estoy pasando por un momento difícil»), activación de recuerdos compartidos o insinuación erótica como vía de reenganche. Un vídeo divulgativo en inglés (YouTube, marzo de 2025) resume esta diversidad bajo la idea de «different doors to re-entry, same dynamic of control». Más allá de su diversidad formal, todas estas modalidades comparten una función estructural: reabrir el vínculo sin asumir responsabilidad por la fase anterior. La reapertura no implica reparación; implica reactivación.

Una modalidad específica del *hoovering*, recurrente en el corpus aunque menos nombrada de forma uniforme, es la reactivación del ciclo a través de terceros, lo que en la gramática nativa se denomina «monos voladores» (*flying monkeys*). En los perfiles analizados, esta figura aparece descrita como el uso de amistades, familiares, contactos comunes o incluso nuevas parejas para restablecer el acceso relacional sin exposición directa del agresor/a. En un carrusel divulgativo en español (Instagram, marzo de 2025) se ejemplifica con escenas típicas: «me escribió su amiga para decirme que estaba fatal», «su madre me llamó para pedirme que le respondiera», «un amigo común me dijo que quería hablar». En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, abril de 2025) se define esta táctica como «outsourcing contact and pressure: sending someone else to test your boundaries and pull you back in». En todos los casos, la operación no es solo comunicativa: es una forma de mediación coercitiva blanda que busca desplazar el conflicto del vínculo a la red, transformando la decisión de mantener el contacto cero en un problema de imagen, empatía o lealtad grupal.

Desde una perspectiva relacional, los «monos voladores» cumplen una función estructural: reinstalan la asimetría mediante la colonización del entorno social como infraestructura del reenganche. El *hoovering* deja así de operar únicamente como reaparición del agresor/a y se convierte en una reapropiación distribuida del acceso: se prueba disponibilidad, se recopila información (vigilancia informal), se presiona con argumentos morales («está sufriendo», «no seas cruel») y se reordena el relato («dice que tú lo malinterpretaste»). En varios materiales, esta mediación aparece asociada a dos efectos complementarios: por un lado, la producción de «prueba social» que normaliza el retorno («todos creen que deberías hablar»); por otro, la preparación de un marco reputacional defensivo que convierte la resistencia de la víctima en falta (Instagram, abril de 2025). En términos de figuración (Elias), la interdependencia deja de ser diádica y pasa a configurarse como una red de dependencias y alianzas, donde el poder se ejerce no solo alternando presencia y ausencia, sino movilizándolo intermediarios que sostienen la reapertura del canal sin reconocer el daño ni restituir reciprocidad.

Lo decisivo no es el contenido literal del mensaje, sino su posición dentro del ciclo. El *hoovering* opera sobre el vacío narrativo dejado por el descarte. Tras la interrupción abrupta y la negación retrospectiva del vínculo, la víctima queda con una historia inconclusa. En ese contexto, la reaparición puede ser interpretada como oportunidad de explicación o cierre. En un testimonio recogido en Instagram (perfil en español, marzo de 2025) se afirma: «Pensé que por fin iba a explicarme lo que pasó. Solo quería entender». El deseo de sentido precede a la reapertura. Desde una perspectiva sociológica, esta fase muestra con claridad que el poder no reside exclusivamente en la presencia ni en la ausencia, sino en la capacidad de alternarlas. Quien controla cuándo desaparece y cuándo reaparece administra la temporalidad del vínculo. La alternancia se convierte en recurso estructural. La teoría de la presentación del yo (Goffman, 1959) permite afinar esta dinámica. En varios materiales analizados, la reaparición se produce bajo una redefinición tácita de la situación: se escribe como si no hubiera ruptura, como si el tiempo intermedio no hubiera tenido densidad moral. En un vídeo de TikTok (perfil anglófono, abril de 2025) se ejemplifica con la frase «Hey stranger :)» tras meses de silencio. La banalización del gesto desplaza el foco al presente inmediato y suspende el pasado sin elaborarlo. La escena se redefine sin reconocimiento del conflicto previo. Conviene introducir aquí un matiz analítico. No toda reaparición tras una ruptura constituye *hoovering*. En el corpus, la categoría se activa cuando la reapertura reproduce la asimetría previa: ausencia de responsabilidad, minimización del daño y expectativa implícita de disponibilidad. Cuando la reaparición incluye reconocimiento explícito de lo ocurrido y negociación simétrica de un posible retorno, los propios perfiles no la clasifican como *hoovering*. La diferencia no está en volver, sino en cómo se vuelve.

En numerosos relatos, el *hoovering* no busca necesariamente estabilidad duradera. Su función puede ser confirmar poder. En un vídeo de YouTube (perfil anglófono, marzo de 2025) se afirma: «Sometimes it's just about proving they still can». La reaparición actúa como recordatorio de que el acceso sigue siendo administrable. En este sentido, el reenganche no contradice el descarte; lo completa. Cuando el *hoo-*

vering tiene éxito, puede producir una breve reidealización selectiva. En un carrusel de Instagram (perfil en español, abril de 2025) se describe el proceso: «Volvió a ser atento, cariñoso, el de antes... pero solo por unos días». Esta mini-idealización no reproduce la intensidad inaugural, pero reactiva su lógica en versión condensada. Cuando fracasa, puede derivar en nuevos silencios punitivos o en intensificación de la hostilidad.

De nuevo, la convergencia interplataforma de estas descripciones confirma que el *hoovering* no es una categoría aislada, sino el mecanismo que asegura la circularidad del proceso. Captura, desorientación, borrado y reapropiación no son episodios independientes, sino momentos funcionales de una misma arquitectura relacional. El ciclo se confirma así como estructura. La alternancia entre presencia y ausencia, reconocimiento y retirada, certeza y duda produce una forma de dominación afectiva que opera sin coerción explícita, pero con efectos acumulativos sobre la autonomía interpretativa y la capacidad de salida. El poder no se ejerce únicamente mediante control directo, sino mediante la gestión estratégica del acceso al vínculo y al sentido.

5. Discusión

El conjunto de conceptos analizados no constituye un inventario disperso de etiquetas digitales, sino un esquema relacional integrado. Idealización, devaluación, descarte y reenganche no aparecen en el corpus como momentos arbitrarios, sino como una secuencia funcional que organiza una explicación coherente del daño. La aportación del artículo no consiste en validar una taxonomía nativa, sino en mostrar cómo ese repertorio se produce, circula y se estabiliza en entornos digitales hasta operar como arquitectura pública de interpretación del vínculo.

El desplazamiento analítico central ha sido abandonar la búsqueda del «rasgo narcisista» individual para examinar la forma social de la relación. Este giro no es meramente terminológico. Supone cuestionar una tendencia dominante en la literatura clínica que localiza el problema en la personalidad desviada del agresor. El corpus analizado sugiere algo distinto: lo que se estabiliza no es tanto un perfil psicológico como una secuencia relacional. El foco pasa de «quién es» el sujeto a «cómo se organiza» el vínculo. Este desplazamiento no niega la relevancia de variables individuales, pero desplaza la explicación hacia la estructura interactiva.

Desde la sociología formal de Simmel, el amor no es una emoción privada, sino una forma de interacción atravesada por tensiones estructurales entre proximidad y distancia, reconocimiento y autonomía. El ciclo cartografiado puede leerse como una reorganización abusiva de esas tensiones. La idealización intensifica la proximidad hasta producir fusión y certeza anticipada; la devaluación introduce ambivalencia y condicionalidad del reconocimiento; el descarte redefine unilateralmente las fronteras del vínculo; el reenganche reactiva la oscilación y consolida la dependencia. Lo que se altera no es la intensidad afectiva, sino la simetría relacional.

En este sentido, el núcleo del fenómeno no es personalidad desviada, sino asimetría sostenida en la administración del reconocimiento. La dominación no opera por prohibición abierta, sino por redistribución desigual del sentido. Aquí la noción bourdieusiana de violencia simbólica resulta esclarecedora: el *gaslighting* no hiere únicamente mediante la negación de hechos, sino a través de la imposición de esquemas de percepción que desplazan la autoridad interpretativa hacia uno de los actores. La víctima no solo duda del vínculo; duda de su propia capacidad de juicio. La violencia es eficaz porque se presenta como corrección, racionalidad o sensibilidad superior.

La fase inicial del ciclo, leída en clave goffmaniana, revela la dimensión performativa del proceso. La idealización funciona como producción intensiva de fachada: coherencia, disponibilidad y excepcionalidad se exhiben como credenciales morales que capturan confianza y aceleran compromiso. El capital simbólico acumulado en esa fase amortigua posteriormente la devaluación. La dominación comienza bajo la forma de privilegio: ser elegido, comprendido, salvado. Esa inversión inaugural hace más costoso cuestionar el vínculo cuando la ambivalencia emerge.

Ahora bien, el análisis también permite introducir un matiz que complejiza la lectura. No todos los elementos del ciclo aparecen con igual intensidad ni con la misma secuencia en todos los materiales analizados. En algunos casos, la fase de descarte no adopta la forma de borrado abrupto, sino de desgaste progresivo; en otros, el *hoovering* no reactiva plenamente el ciclo. Esto sugiere que la secuencia no debe entenderse como guion rígido, sino como patrón ideal-típico. Su utilidad analítica radica en su capacidad de organizar regularidades, no en describir cada caso empírico de manera exhaustiva. Reconocer esta variabilidad evita convertir la categoría en esquema cerrado o dogmático.

La secuencia tampoco puede comprenderse al margen de transformaciones contemporáneas de la intimidad. La transición hacia relaciones más contingentes, reflexivas e individualizadas ha ampliado la legitimidad cultural de la ambigüedad y de la reversibilidad del compromiso. Sin afirmar causalidades simples, puede sostenerse que estas condiciones facilitan la circulación y normalización de tácticas como la retirada sin cierre, el reemplazo acelerado o la alternancia afectiva. Las tecnologías digitales, lejos de ser mero escenario, amplifican estas dinámicas: intensifican la visibilidad, aceleran la alternancia y multiplican microseñales de inclusión y exclusión. El silencio deja huella; el reemplazo se exhibe; la reapropiación del acceso puede ejecutarse con un mensaje mínimo. La infraestructura técnica favorece la administración intermitente del reconocimiento.

Un hallazgo relevante del estudio es que la inteligibilidad del fenómeno no ha sido producida exclusivamente por el campo académico. Las comunidades digitales han estabilizado un vocabulario que, más allá de su estatuto clínico, describe con notable coherencia una secuencia relacional recurrente. Estas categorías funcionan como tecnologías semánticas: permiten identificar patrones, estabilizar relatos y disputar la trivialización del daño afectivo cuando no deja huella física. Aquí se produce una inversión epistémica relevante: la experiencia colectiva precede a la formalización

académica. El conocimiento no fluye únicamente del experto al público, sino también en sentido inverso. Sin embargo, esta producción digital de inteligibilidad no está exenta de riesgos. La circulación acelerada de categorías puede favorecer lecturas simplificadoras o sobregeneralizaciones. El propio corpus muestra usos expansivos del término «narcisista» para describir conflictos relacionales que no necesariamente reproducen el ciclo completo. Esta tensión interna forma parte del fenómeno: el mismo vocabulario que permite nombrar también puede rigidificar interpretaciones. La tarea sociológica no es adoptar sin más estas categorías, sino analizarlas críticamente como formas sociales de clasificación. El análisis también muestra que la vulnerabilidad frente al ciclo no se distribuye homogéneamente. La capacidad de confrontar o abandonar el vínculo está condicionada por recursos estructurales: dependencia económica, aislamiento social, capital cultural, redes de apoyo. En este punto, la noción de control coercitivo permite comprender cómo la acumulación de tácticas relacionales puede restringir progresivamente la autonomía incluso en ausencia de violencia física. El fenómeno no es universal ni idéntico en todos los contextos; está mediado por posiciones sociales concretas.

Conviene subrayarlo con precisión conceptual: este trabajo no ha estimado prevalencias ni inferido causalidades psicológicas. Su contribución es descriptiva-analítica. Ha mostrado cómo se configura una gramática y cómo esa gramática organiza una arquitectura relacional coherente. Cuando se habla de dificultad para nombrar, no se alude a un problema epistemológico abstracto, sino a una carencia semántica histórica en torno a formas de violencia afectiva no física. La emergencia de un repertorio estable indica que esa carencia está siendo parcialmente compensada en el espacio público digital. La utilidad del análisis radica, por tanto, en una doble traducción: convertir un vocabulario experiencial en objeto teórico y, al mismo tiempo, situarlo en un marco más amplio de teoría social del poder y del reconocimiento. El artículo, en definitiva, no legitima acríticamente el repertorio digital, pero tampoco lo descarta como moda pasajera. Lo trata como fenómeno sociológico: un conjunto de categorías que emerge, circula, se consolida y reorganiza la comprensión colectiva del daño íntimo. Si el ciclo descrito es difícil de cortar, no lo es solo por intensidad emocional, sino porque reorganiza reconocimiento, tiempo y sentido. Y cuando el reconocimiento se administra de manera desigual, la identidad misma se vuelve vulnerable. El llamado «abuso narcisista» puede interpretarse así como el nombre contemporáneo de una forma específica de dominación íntima basada en la alternancia estratégica de proximidad y retirada, cuyo poder no reside en la fuerza visible, sino en la gestión asimétrica del significado del vínculo.

6. Conclusiones

Este artículo ha mostrado que aquello que en el espacio digital se nombra como «abuso narcisista» puede comprenderse como la estabilización pública de una forma relacional específica. La secuencia idealización–devaluación–descarte–reenganche no aparece en el corpus como suma dispersa de comportamientos, sino como arquitectura funcional reconocible y reiterada. Su coherencia no deriva de manuales

diagnósticos, sino de la convergencia narrativa observada en diferentes plataformas y contextos discursivos. La principal aportación del trabajo ha sido reformular el objeto de análisis. En lugar de situar el problema en un rasgo individual, el estudio ha desplazado la atención hacia la forma social del vínculo. Lo que se organiza en el ciclo no es simplemente una dinámica emocional intensa, sino una administración asimétrica del reconocimiento, del acceso y de la autoridad interpretativa. La dominación se ejerce mediante la regulación estratégica de proximidad y retirada, produciendo efectos acumulativos sobre la agencia y la estabilidad narrativa de quien ocupa la posición subordinada.

Este desplazamiento amplía el análisis sociológico de la violencia en la intimidad hacia formas que no dejan huella física ni encajan plenamente en tipologías jurídicas clásicas, pero que generan erosión sostenida de autonomía. El estudio permite comprender la intermitencia como mecanismo estructural de dependencia, el *gaslighting* como reorganización de los marcos legítimos de interpretación, el descarte como desposesión simbólica del pasado compartido y el reenganche como reapropiación del acceso relacional. Estas categorías, leídas sociológicamente, describen transformaciones en la estructura del vínculo más que rasgos psicológicos aislados. Metodológicamente, la investigación ha asumido una representatividad semántica y no estadística. No se han estimado prevalencias ni inferido causalidades clínicas. Se ha cartografiado una corriente discursiva identificable por la estabilidad de sus categorías y por la reiteración de su secuencia explicativa. Esta delimitación define con precisión el alcance del trabajo: describir cómo se produce inteligibilidad pública del daño relacional y cómo esa inteligibilidad reorganiza la comprensión contemporánea del amor, del conflicto y de la ruptura.

El análisis también sugiere una transformación epistémica relevante. Parte del conocimiento sobre formas de violencia afectiva no física se está produciendo en espacios híbridos donde experiencia, divulgación terapéutica y circulación mediática interactúan. Las categorías digitales no sustituyen al saber experto, pero tampoco pueden reducirse a simple moda. Funcionan como tecnologías de nombramiento que estabilizan experiencias previamente dispersas y las insertan en marcos compartidos de interpretación. Finalmente, la eficacia del ciclo descrito no puede separarse de condiciones estructurales más amplias: precarización del reconocimiento, mayor contingencia de los vínculos y amplificación digital de la alternancia entre presencia y ausencia. La dominación afectiva aquí analizada encuentra en la infraestructura contemporánea, cultural y tecnológica un entorno que facilita su visibilidad, su narrabilidad y, en ciertos casos, su reproducción.

La contribución del estudio consiste, en suma, en convertir una experiencia frecuentemente vivida como confusión privada en forma social analizable. Al desplazar la mirada desde el individuo hacia la arquitectura relacional, el artículo invita a pensar la intimidad como espacio donde el poder adopta modalidades sutiles pero estructuradas. Hacer visible esa estructura no agota el fenómeno, pero abre un terreno conceptual desde el cual puede ser discutido, problematizado y eventualmente transformado.

7. Referencias bibliográficas

- Ainz-Galende, A. (2026). El narcisista ilustrado: violencia simbólica, prestigio afectivo y exclusión encubierta en el trabajo. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 1-30. <https://doi.org/10.29101/crcs.v33i0.26238>
- Ainz-Galende, A. y 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.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.^a ed.). American Psychiatric Publishing.
- Bauman, Z. (2003). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- Berardi, F. (2009). *The soul at work: From alienation to autonomy*. Semiotext(e).
- Bourdieu, P. (1999 [1998]). *La dominación masculina* (J. Jordá, trad.). Anagrama.
- Campbell, W. K., Foster, J. D. y Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 340-354. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.340>
- Campbell, W. K. y Miller, J. D. (Eds.). (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. Wiley.
- Elias, N. (1982 [1970]). *Sociología fundamental* (G. Vilar, trad.). Gedisa.
- Fairclough, N. (1995). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Longman.
- Fraser, N. (2009). *Scales of justice: Reimagining political space in a globalizing world*. Columbia University Press.
- Fricke, M. (2007). *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing*. Oxford University Press.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hine, C. (2015). *Ethnography for the Internet: Embedded, embodied and everyday*. Bloomsbury.
- Illouz, E. (2007a). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.
- Illouz, E. (2007b). *Consuming the romantic utopia: Love and the cultural contradictions of capitalism*. University of California Press.
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.
- Jamieson, L. (1999). Intimacy transformed? A critical look at the 'pure relationship'. *Sociology*, 33(3), 477-494. <https://doi.org/10.1177/S0038038599000310>

- Morf, C. C. y Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1
- Pink, S., Horst, H., Postill, J., Hjorth, L., Lewis, T. y Tacchi, J. (2016). *Digital ethnography: Principles and practice*. SAGE.
- Ronningstam, E. (2005). *Identifying and understanding the narcissistic personality*. Oxford University Press.
- Simmel, G. (2002 [1908]). *Sociología: Estudios sobre las formas de socialización* (2 vols.). Alianza.
- Smart, C. (2007). *Personal life: New directions in sociological thinking*. Polity Press.
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford University Press.
- Van Dijk, T. A. (2006). Discourse and manipulation. *Discourse & Society*, 17(3), 359-383. <https://doi.org/10.1177/0957926506060250>
- Weber, M. (1922). *Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriss der verstehenden Soziologie*. Mohr Siebeck.

Alexandra Ainz Galende

Doctora en Sociología y profesora titular de la Universidad de Almería. Sus principales líneas de investigación se centran en las dinámicas de poder, los fundamentalismos religiosos, los terrorismos fundamentalistas, los procesos de radicalización juvenil, el narcisismo y la violencia simbólica. Ha participado en proyectos de investigación nacionales e internacionales y ha sido recientemente investigadora principal de un proyecto sobre radicalización religiosa en redes sociales financiado con fondos FEDER. Sus publicaciones abordan cuestiones relacionadas con los procesos de dominación simbólica, las identidades, el malestar social y las transformaciones culturales contemporáneas.

