COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Cuando todo se vuelve en tu contra

Reconocer el DARVO y proteger tus límites



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Cuando todo se vuelve en tu contra

Reconocer el DARVO y proteger tus límites

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Septiembre de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

Introducción — Cuando una conversación lo deja más confundido que antes 5

Capítulo 1 — DARVO: una definición, no un diagnóstico 11

Capítulo 2 — La Negación: primer tiempo del patrón 21

Capítulo 3 — El Ataque: segundo tiempo del patrón 29

Capítulo 4 — La Inversión: tercer tiempo del patrón 37

Capítulo 5 — Lo que no es DARVO 45

Capítulo 6 — Control coercitivo: cuando es más grave 55

Capítulo 7 — Lo que dice, y lo que no dice, la investigación 64

Capítulo 8 — Lo que esto le provoca 73

Capítulo 9 — Distinguir hecho, opinión, acusación 81

Capítulo 10 — Llevar su cronología 90

Capítulo 11 — Poner un límite 100

Capítulo 12 — Elegir su salida del intercambio 108

Capítulo 13 — El DARVO en la pareja 116

Capítulo 14 — El DARVO en la familia 125

Capítulo 15 — El DARVO en el trabajo 135

Conclusión — Lo que este libro no reemplaza 144

Sobre el autor 148

Recursos en línea 149

En la misma colección 150

Bibliografía 151

Introducción — Cuando una conversación lo deja más confundido que antes

Usted fue a buscar una explicación. Solo quería decir lo que le había dolido, o hacer una pregunta sencilla sobre algo que había observado. Había preparado sus palabras; a veces incluso había repetido la frase en su cabeza. Y al terminar la conversación, sale con la impresión de ser quien actuó mal. Ya no sabe muy bien qué pasó, ni cómo el tema que quería tratar desapareció de la conversación para ser reemplazado por sus propios defectos, su tono, su memoria, su carácter.

Este libro parte de esa experiencia precisa. Tiene nombre desde 1997: DARVO, un acrónimo en inglés de Deny, Attack, Reverse Victim and Offender: Negar, Atacar, Invertir Víctima y Responsable. La psicóloga Jennifer Freyd, profesora de la Universidad de Oregón, lo formuló por primera vez en un artículo sobre la teoría del trauma de traición (Freyd, 1997). El término sirvió en un principio para describir una reacción frecuente en personas confrontadas con acusaciones de violencia sexual o de abuso de poder institucional. Desde entonces se ha retomado mucho más allá de ese contexto de origen: en las conversaciones de pareja, en las comidas familiares que terminan mal, en las reuniones de trabajo donde un desacuerdo profesional se convierte de pronto en un asunto de personalidad.

Este libro no es un texto académico sobre el DARVO. Es una guía práctica para ayudarle a hacer tres cosas, en este orden: reconocer el patrón cuando se produce, sin verlo en todas partes donde no está; comprender lo que le provoca, para dejar de preguntarse qué anda mal en usted; y elegir una respuesta —un límite que poner, una cronología que llevar, una salida del intercambio— que no dependa de convencer a la otra persona de que está equivocada.

Lo que este libro no hace

Hay que decirlo antes que nada, porque es el punto en el que resulta más fácil equivocarse, incluso para el autor de un libro sobre el tema.

Este libro no diagnostica a su interlocutor. Detectar una negación, un ataque, una inversión en una conversación no le dice nada sobre la personalidad de la persona que los produce, y mucho menos que se trate de un « perverso narcisista », una expresión que este libro evita deliberadamente, porque pertenece al registro del diagnóstico informal, no al de la observación de un comportamiento preciso, en un momento preciso, dentro de un intercambio preciso.

Este libro no prueba nada sobre el pasado. Es quizá la idea más importante de toda la obra, y proviene directamente de la autora del concepto. Jennifer Freyd lo formula así en su sitio profesional: usar un DARVO en el presente puede exigir responsabilidad en sí mismo —es un comportamiento observable, con un efecto medido en la persona expuesta a él—, pero eso no prueba absolutamente nada sobre la veracidad de la acusación inicial. Una persona puede negar con toda razón algo que no hizo. Una persona acusada injustamente también puede sentirse atacada y percibirse sinceramente como la víctima de una acusación injusta. Si retiene una sola frase de este libro, que sea esta: detectar un DARVO no le dice quién tiene razón en el fondo del desacuerdo.

Este libro no le da réplicas para recitar. No encontrará en él ningún guion del tipo « esto es exactamente lo que debe responder cuando le hacen eso ». Por dos razones. Primero, porque una frase aprendida de memoria suena falsa y con frecuencia se vuelve contra quien la pronuncia. Después, y esto es más grave, porque en las situaciones en que un desacuerdo verbal se inscribe en un clima de control o de violencia, un guion de confrontación puede agravar la situación en lugar de desactivarla. Este libro le ofrece principios de formulación y herramientas de reflexión, nunca un texto para recitar en una situación cuyo nivel de riesgo real solo usted puede evaluar.

Este libro no reemplaza un acompañamiento profesional cuando la situación lo requiere; la conclusión vuelve precisamente sobre ello, con pistas concretas para encontrar un recurso adaptado a su país, en lugar de un número genérico que quizá no le corresponda.

Por qué este tema, y por qué ahora

El término DARVO goza desde hace algunos años de una popularidad que rebasa con mucho su campo de investigación original. Se encuentra en artículos de divulgación, en redes sociales, en grupos de apoyo en línea. Esa popularidad tiene un reverso, documentado por los propios investigadores que estudian el concepto: una vez que una palabra se vuelve corriente, puede usarse con discernimiento, pero también de manera perezosa o injusta, para descalificar de antemano cualquier defensa de un interlocutor. Este libro tiene la ambición de ir en sentido contrario a esa deriva: darle suficiente precisión sobre el concepto para usarlo con criterio, no para agitarlo como un arma en la próxima discusión.

La investigación empírica sobre el DARVO sigue siendo relativamente reciente. El primer estudio empírico específico citado aquí se publicó en 2017 (Harsey, Zurbriggen & Freyd, 2017). Otros trabajos han seguido, entre ellos una investigación de 2024 sobre asociaciones entre el uso del DARVO y el acoso sexual autodeclarado (Harsey, Adams-Clark & Freyd, 2024), y una publicación de 2026 sobre una medida breve del DARVO y síntomas postraumáticos (Durland, Harsey & Freyd, 2026). El capítulo 7 distingue lo que estos trabajos permiten afirmar de lo que no permiten concluir sobre una persona. No ofrece un protocolo diagnóstico ni presenta los ejercicios del libro como instrumentos validados.

Cómo se construyó este libro

Es justo que sepa de dónde viene lo que va a leer, porque un libro sobre la manera en que se deforman los hechos en una conversación tiene la obligación de ser transparente sobre los suyos.

Este libro combina referencias científicas y propuestas prácticas de reflexión. El corpus seleccionado figura en la bibliografía: no es una revisión exhaustiva de toda la literatura. El capítulo 7 diferencia resultados de investigación, límites de consulta y aplicaciones prudentes a situaciones cotidianas. Una observación surgida del acompañamiento profesional no equivale a un resultado experimental, y los ejercicios propuestos aquí no han sido validados como pruebas diagnósticas. Las referencias se actualizaron en septiembre de 2026; esa fecha tampoco garantiza que el corpus sea completo.

El segundo material es precisamente esa práctica. Las personas a las que acompaño rara vez llegan con la palabra DARVO; llegan con una conversación que las dejó confundidas, un mensaje releído veinte veces, una reunión de la que salieron preguntándose si, al final, no se habrían inventado todo. Los ejemplos de este libro son todos composiciones: varias situaciones reunidas, los detalles desplazados, los nombres cambiados, de modo que ninguna persona real pueda reconocerse en ellos ni ser reconocida. Cada ejemplo se señala como tal con la mención « ejemplo compuesto, ficticio ». No es una fórmula de prudencia jurídica; es una información sobre lo que usted lee: una situación típica, no un expediente.

Por último, este libro fue releído con una pregunta en mente, capítulo por capítulo: ¿podría este pasaje servirle a alguien para hacer callar a un interlocutor? Cada vez que la respuesta era sí, el pasaje se reescribió. Un libro que enseña a detectar una maniobra puede, en malas manos o simplemente por arrebato, convertirse a su vez en una maniobra. El capítulo 5, dedicado a lo que no es DARVO, y la sexta pregunta de su lista de referencia, que trata de su propia manera de formular una queja, están ahí para eso.

Si lee este libro para entender al otro más que a usted

Muchos lectores abren un libro como este con una persona precisa en mente. Quieren saber si lo que esa persona les hace tiene nombre, si otros lo han vivido, si es grave. Es una expectativa legítima, y este libro la responde en parte: sí, tiene nombre; sí, otros lo han vivido; en cuanto a la gravedad, el capítulo 6 le ayudará a situarla.

Pero hay que advertirle de una posible decepción. Este libro no le dirá lo que la otra persona piensa, lo que quiere, ni por qué hace lo que hace. No por pudor, sino porque nadie lo sabe desde fuera de una conversación, ni siquiera un profesional que solo ha escuchado a uno de los dos protagonistas. Lo que este libro puede hacer es volverlo más preciso sobre lo que observó, más estable frente al efecto que eso le provoca y más libre en la respuesta que elija. Son tres cosas que le pertenecen por completo, decida lo que decida la otra persona.

También sucede que un lector reconozca, a lo largo de los capítulos, una parte de sus propias reacciones en los ejemplos: una negación de grado aquí, un ataque al carácter allá, en una discusión de la que no está orgulloso. Es una lectura valiosa, quizá la más útil de todas. El DARVO no es una categoría de personas; es una secuencia de respuestas en la que cualquiera puede deslizarse un día de cansancio o de miedo. Detectarlo en uno mismo no es una condena; es el comienzo de una conversación distinta.

A quién se dirige este libro

A usted, si una conversación reciente —con una pareja, un padre o una madre, un hermano o una hermana, un colega o un superior— lo dejó con la sensación de haber perdido el hilo de lo que quería decir, y de haberse ido cargando más reproches de los que había traído. No necesita estar seguro de que hubo un DARVO para que este libro le sea útil: le da herramientas para examinarlo, no una conclusión lista para usar.

Tampoco necesita que la otra persona acepte leer este libro, y mucho menos que acepte el diagnóstico que este libro no hace. Este libro se dirige a usted, no a su interlocutor, y las herramientas que propone —llevar una cronología, distinguir hecho e interpretación, formular un límite— son cosas que puede hacer solo, independientemente de lo que la otra persona piense de ellas.

Cómo leer este libro

Los capítulos 1 a 4 plantean el patrón DARVO en detalle, tiempo por tiempo. El capítulo 5 es sin duda el más importante si tiene prisa: trata de lo que no es DARVO, para evitar calificar así al primer desacuerdo que aparezca. El capítulo 6 distingue un DARVO puntual de un control coercitivo instalado, una distinción que protege de dos excesos opuestos. El capítulo 7 hace balance de la investigación. Los capítulos 8 a 12 son los capítulos de herramientas: lo que el patrón le provoca, cómo distinguir los hechos de las opiniones, cómo llevar una cronología, poner un límite, elegir una salida del intercambio. Los capítulos 13 a 15 aplican esas herramientas a tres contextos precisos —pareja, familia, trabajo— cuyas limitaciones no son las mismas.

Cada capítulo termina con un resumen en algunos puntos clave y luego con un ejercicio escrito. No son ejercicios para hacer mentalmente: ponerlo en palabras, en papel o en pantalla, es en sí mismo una parte del trabajo, porque lo obliga a salir del flujo verbal de la conversación que, precisamente, le hizo perder pie. Si solo va a hacer un ejercicio, haga el del capítulo 9: todo el resto del libro se desprende de él.