

Maribel Rodríguez

Liberémonos del  
**NARCISISMO**



*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

Maribel Rodríguez

LIBERÉMONOS DEL NARCISISMO

*Serendipity*

Desclée De Brouwer

© Maribel Rodríguez, 2024

© Editorial Desclée De Brouwer S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

ISBN: 978-84-330-3264-5

Depósito Legal: BI-502-2024

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Introducción .....	11
1. ¿Qué es el narcisismo? .....	17
1. Ideas preliminares .....	17
2. El mito de Eco y Narciso .....	22
3. Peter Pan y Narciso .....	27
4. El problema del Mago de Oz .....	31
5. ¿Cómo viven los narcisistas patológicos? .....	31
6. La adicción al falso yo: “gusto, luego existo” .....	39
7. La “herida”: una desconexión esencial del amor .....	41
8. El problema del pseudosentido de la vida .....	44
9. ¿Cómo los detectamos? .....	46
10. ¿Somos todos narcisistas? .....	50
11. Tipos de narcisismo .....	52
12. Las otras máscaras del narcisismo .....	73
13. El bucle narcisista .....	77
14. ¿Cómo se llega a ser narcisista? .....	79
2. SOS: ¡Tenemos una pandemia narcisista! .....	101
1. Los inicios de la pandemia narcisista .....	102
2. El problema del yo y de la identidad en el mundo actual .....	104

3. Redes sociales y otros medios de comunicación . . . . .	105
4. Dinámicas colectivas relacionadas con el narcisismo . . .	106
5. El baile de máscaras . . . . .	107
3. Los terrenos abonados del narcisismo . . . . .	111
1. La familia narcisista . . . . .	112
2. La pareja narcisista . . . . .	118
3. El “amigo” narcisista . . . . .	127
4. El narcisismo en el ámbito académico . . . . .	133
5. El narcisismo en el ámbito de la salud . . . . .	135
6. El narcisismo en la política . . . . .	136
7. El narcisismo en los medios de comunicación y en internet . . . . .	137
8. El narcisismo en la economía y en la empresa . . . . .	138
9. El narcisismo en relación con las altas capacidades y el talento . . . . .	139
10. El narcisismo en la espiritualidad y en la religión . . . . .	142
11. El narcisismo en otros ámbitos . . . . .	151
4. ¿Cómo nos sentimos con ellos? . . . . .	153
1. El inicio: bien o muy bien . . . . .	153
2. Por el camino: ya no tan bien . . . . .	154
3. Al final de todo: humillados, culpabilizados y destrozados . . . . .	155
5. ¿Cómo nos manipulan y engañan? . . . . .	157
1. Sus estrategias de seducción . . . . .	157
2. La empatía “tóxica” . . . . .	158
3. La capacidad de sugestión . . . . .	159
4. Las mentiras . . . . .	159
5. El refuerzo intermitente . . . . .	160



## ÍNDICE

6. La "luz de gas" . . . . .	160
7. Las descalificaciones sutiles . . . . .	161
8. La culpabilización. . . . .	162
9. La intimidación mediante la ira narcisista . . . . .	163
6. Los daños que producen . . . . .	165
1. La dinámica del maltrato . . . . .	165
2. Maltrato psicológico. Una agresión "invisible" . . . . .	166
3. El maltrato del narcisista en la familia . . . . .	171
4. El maltrato del narcisista en las relaciones de pareja . . . . .	173
5. El maltrato del narcisista en el ámbito laboral . . . . .	174
6. El maltrato del narcisista en el ámbito espiritual y religioso . . . . .	175
7. Trastorno de estrés postraumático tras el maltrato narcisista . . . . .	178
8. La identificación victimista de sus víctimas . . . . .	182
7. ¿Cómo abrimos las puertas al maltrato narcisista? . . . . .	185
1. La puerta de la ingenuidad . . . . .	186
2. La puerta de la inmadurez afectiva . . . . .	187
3. La puerta de la ignorancia. . . . .	189
4. La puerta derivada del trauma infantil. . . . .	189
5. La puerta del ecoísmo y de la codependencia . . . . .	190
6. La puerta de la parcela narcisista. . . . .	192
8. ¿Cómo protegerse de ellos? . . . . .	195
1. La toma de consciencia necesaria. . . . .	195
2. El proceso de sanar lo que nos hace vulnerables: nuestras heridas de la infancia y nuestras limitaciones . . . . .	196
3. Algunas ideas para "defensa personal" . . . . .	197
4. La protección radical ante el narcisista maligno: ¡huye! . . . . .	199



9. La superación del narcisismo parcial:	
pasos hacia la libertad de ser . . . . .	201
1. El autoconocimiento necesario y la toma de consciencia del autoengaño . . . . .	201
2. Desmontando la ficción . . . . .	207
3. Superando la adicción al falso yo . . . . .	209
4. La aceptación de la vulnerabilidad . . . . .	210
5. El camino de la humildad: “andar en verdad” . . . . .	213
6. La sanación de la herida de amor y otras . . . . .	214
7. La conexión con la autenticidad . . . . .	216
8. Caminando hacia la libertad de ser . . . . .	218
9. El reconocimiento de los otros . . . . .	218
10. El camino del amor . . . . .	220
11. ¿Nos aporta algo la espiritualidad? . . . . .	223
10. ¿Se “curan” los narcisistas patológicos?	
Algunas ideas importantes para sus psicoterapeutas . . . . .	227
1. Ayudar a la toma de consciencia . . . . .	231
2. La reconexión con las emociones . . . . .	234
3. El tratamiento del trauma . . . . .	235
4. Regulación emocional . . . . .	236
5. El espejo de las relaciones . . . . .	236
6. El análisis de la transferencia y de la contratransferencia . . . . .	238
7. Aprender a mirarlos como son . . . . .	241
8. El proceso de reeducación . . . . .	243
9. El aprendizaje del amor, de la empatía y de la compasión . . . . .	244
10. El sentido del humor . . . . .	245
11. El proceso del terapeuta . . . . .	246
11. Conclusiones y reflexiones finales . . . . .	247



## INTRODUCCIÓN

Los seres humanos necesitamos comprender la realidad y develar el sentido de los fenómenos que encontramos en el día a día. Normalmente esperamos que la realidad funcione de una forma que resulte predecible y coherente. Pero siempre hay aspectos de la realidad que parecen no tener sentido, que nos resultan absurdos, desconcertantes y engañosos. Cuando nos relacionamos con personas con narcisismo patológico tenemos este tipo de sensaciones, pues nos damos cuenta de que algo resulta ininteligible, sinsentido y desconcertante. Nos da la sensación de que algo no encaja al relacionarnos con ellos y, por más que intentamos comprenderlos, resulta imposible encontrar una explicación racional a muchos de sus comportamientos y es frecuente que nos preguntemos por las razones de sus conductas absurdas y desconcertantes: ¿por qué mienten para conseguir sus objetivos?, ¿cómo es posible que piensen que tienen más derechos que los demás?, ¿por qué no tienen empatía ni consideración hacia otros?, ¿por qué viven vidas ficticias?, ¿por qué se aprovechan tan impunemente de los demás?, ¿por qué viven manipulando? Estas y otras preguntas pueden llevarnos a buscar respuestas racionales, dado que es normal el deseo de comprensión, pese a que en estos casos quere-





mos comprender algo que resulta incomprensible y aparentemente sin sentido. Es normal que busquemos alguna explicación ante los despropósitos que vemos en sus vidas, aunque la lógica de la locura tenga razones a primera vista indetectables. Aun así, mirando más allá de nuestra forma habitual de comprender las cosas, es posible que podamos atisbar lo que se mueve entre bambalinas, detrás de la ficción narcisista, para entender qué ha llevado a esa persona a vivir de ese modo, atrapada en una dinámica que ha terminado dominándola a ella en primer lugar.

Hoy día, el narcisismo está volviéndose un fenómeno pandémico. Podemos hablar de la “pandemia narcisista”, dado que este fenómeno está cada más presente en la realidad cotidiana. Por ello, necesitamos conocimientos que posibiliten una mejor comprensión de lo que sucede con el “virus narcisista” que se expande por doquier, para saber cómo protegernos de las conductas narcisistas, además de aprender más sobre cómo prevenir la influencia del narcisismo en nosotros mismos. Sin saber nada de este tema somos más vulnerables a los daños que estas personas producen, como si fuéramos ovejas rodeadas de lobos disfrazados con piel de cordero. E, incluso, corremos más riesgo de transformarnos en un lobo que puede devorarnos desde dentro para después devorar al resto. La ingenuidad, la ceguera o una mala comprensión del fenómeno del narcisismo, nos convierten en víctimas potenciales de depredadores narcisistas, o de la parte de narcisismo que está latente en todos nosotros (aunque no seamos narcisistas patológicos). Por estos motivos, este libro trata de recopilar la información más relevante sobre la cuestión desde un enfoque divulgativo, con algunas aportaciones que pueden servir de orientación a los profesionales de la salud mental acerca de las psicoterapias más útiles en estos casos.

Los factores que han podido influir en la expansión actual del narcisismo son diversos. Es posible que los frecuentes estímulos que recibimos para desarrollar una vida individualista y centrada en el



éxito personal, tengan que ver en ello. También una educación que sobreprotege a los niños, sin ponerles apenas límites, puede ser parte del problema. Tampoco ayuda que estos niños se vean expuestos desde una temprana edad a la constante exhibición mediática de narcisistas que se venden a sí mismos como modelos a emular. Y las redes sociales, que sirven de mecanismo de expansión del virus narcisista, alimentan aún más la vanidad de muchos, a la vez que nos hacen más conscientes del problema.

Desde mi propia perplejidad ante las actitudes de ciertos narcisistas y después de años de práctica clínica siendo testigo de hasta dónde los narcisistas pueden destruir su vida y la de quienes los rodean, he decidido revisar los aspectos más relevantes sobre el tema, pues estamos ante un problema no solo de salud mental, sino de salud pública y mundial (los narcisistas son altamente nocivos para el mundo, pues el único mundo que les importa es el propio).

He escrito el libro que me hubiera gustado leer hace años para estar avisada de qué es el narcisismo, cómo se desarrolla, cómo funciona en diversos ámbitos de la realidad, qué daños genera, cómo podemos protegernos de él, qué se puede hacer para ayudar a las personas más perjudicadas por él y qué enfoques pueden ayudar a quienes los tratan en psicoterapia. De algún modo, he tratado de hacer un manual de supervivencia, con mapas e indicaciones, para enfrentarse a los peligros que el narcisismo supone para cualquier ser humano.

He ido indagando en la cuestión del narcisismo desde diferentes ángulos y buscando su sentido, aunque resulte ser un sentido torcido y absurdo para nuestras mentes racionales. Siguiendo el hilo de Ariadna en el laberinto, he podido encontrar pistas de cómo funciona la mente de un narcisista patológico y quizás ahora sea más capaz de comprender qué es lo que le ocurre internamente.

Por otra parte, tras la publicación de mi libro *Más allá del narcisismo espiritual*, muchos lectores me pidieron que ahondara en cómo se



sale del narcisismo y en cómo nos podemos defender de los narcisistas patológicos. Parte de este libro es una respuesta a esta petición.

Además de saber lo que sea necesario sobre los narcisistas patológicos, es importante tomar consciencia de que algo de narcisismo impregna una porción de todo ser humano. En la psique de todos hay algún pedazo al que he llamado la “parcela narcisista”. Esta parcela sería la que provocaría que algunas veces pudiéramos actuar narcisistamente, aunque no padeciéramos un narcisismo patológico. Este narcisismo parcial forma parte de las limitaciones humanas y parece tener que ver con nuestras tendencias egocéntricas. Los terapeutas encontramos cada vez más en nuestros pacientes síntomas o problemas relacionados con este narcisismo parcial. En el caso de los narcisistas patológicos, su parcela sería un latifundio que invade prácticamente toda su psique, aunque también puede darse en diferentes grados de intensidad o de gravedad.

He de aclarar que este libro no pretende ser un libro de autoayuda, ni dar la solución última al narcisismo, ya que, si así fuera, este sería un libro escrito desde el narcisismo. Aún nos queda mucho por saber para ayudar a las personas a sanar el narcisismo patológico y para ayudar a quienes han de protegerse de los que lo padecen. No obstante, es posible que todos podamos ir poniéndonos manos a la obra para resolver algo de lo que sucede en nuestras parcelas narcisistas. En todo caso, la intención de este libro es estimular la reflexión y la toma de consciencia sobre el tema para que, partiendo de ahí, se puedan atisbar elementos de prevención, de superación e incluso de sanación (aunque sea parcial) de los problemas relacionados con el narcisismo. De todos modos, para abordar adecuadamente la cuestión, siempre se habrá de hacer como un recorrido personal y no mediante la aplicación mecánica de una plantilla que mágicamente lo resuelva todo. Para superar su dimensión de narcisismo, aliento a los lectores a indagar y a buscar sus propias salidas desde las propuestas que quedan aquí reflejadas. La responsabilidad que cada



## INTRODUCCIÓN

uno asuma para la superación de su propio narcisismo es una parte esencial para lograr que la realidad se convierta en un lugar mejor en el que todos podamos vivir con más paz. Nuestro mundo necesita que combatamos activamente el narcisismo, tanto el que podamos llevar adentro como el que nos encontremos afuera, especialmente si se trata de un tipo de narcisismo que pueda dañar a los más inocentes y vulnerables. Desde mi trabajo como psiquiatra he tenido que escuchar, muchas veces con horror, el nivel de devastación que personas inocentes han sufrido por parte de narcisistas patológicos: en su infancia (por parte de sus familiares o educadores), en sus relaciones de pareja, en su trabajo, en ámbitos religiosos e incluso por parte de sus psicoterapeutas o médicos. Y en los últimos años he podido comprobar que el número de personas que piden ayuda por haber sido gravemente dañadas por narcisistas va en aumento. Buscar propuestas que les sirvan de ayuda es otra de las motivaciones para escribir este libro. Somos especialmente los psicoterapeutas quienes debemos hacernos más conscientes y responsables del tema, para buscar los mejores caminos para ayudar a nuestros pacientes cuando se enfrentan a situaciones tan dolorosas.

Este libro pretende ser divulgativo, con la intención de servir de ayuda a cualquier persona que considere que necesita saber más sobre la cuestión del narcisismo. Con respecto a los temas expuestos en él, en una primera parte explico lo que es el narcisismo y los fenómenos asociados a él, así como algunas ideas sobre cómo los narcisistas llegan a serlo. Posteriormente, señalo el problema de la expansión del narcisismo en nuestro mundo actual y pongo de manifiesto los ámbitos en los que más prospera, lo que he llamado sus “terrenos abonados”. También he considerado necesario describir cómo nos hacen sentir al relacionarnos con ellos, además de explicar las estrategias más comunes con las que suelen manipularnos y engañarnos. Me ha parecido importante explicar sus dinámicas de maltrato en diferentes contextos, para que podamos identificarlas, ponerles límites y escapar a tiempo, pidiendo ayuda lo antes posible. A su vez, es fundamen-



tal que nos hagamos conscientes de lo que nos hace vulnerables a sus manipulaciones y desarrollemos mecanismos de defensa frente a ellos. Por último, he dedicado dos secciones a la superación del narcisismo. La primera aporta ideas para salir del narcisismo parcial no patológico y en la segunda se pueden encontrar aportaciones útiles para sus psicoterapeutas.

Quiero apuntar finalmente que espero que este libro nos ayude a reflexionar ante una cuestión que genera mucho dolor a quienes la padecen, a quienes se relacionan con ellos, dado que los narcisistas solamente miran por sus intereses particulares y no tienen en consideración el bien común. Quizás parte de los problemas del mundo deriven de actitudes narcisistas a las que no sabemos poner límites, o bien podría ser que hayamos dejado el poder en manos de demasiados narcisistas que solo miran por sus intereses. Por estos motivos, parece necesario que hagamos lo que sea posible por liberarnos del narcisismo propio y del ajeno, para hacer de este mundo un lugar mejor para todos.



# 1

## ¿QUÉ ES EL NARCISISMO?

*El narcisismo puede esconderse detrás de tantas máscaras que quizá sea, entre todas las cualidades psíquicas, la más difícil de descubrir.*

—Erich Fromm

### 1. Ideas preliminares

Seguramente la mayoría de los lectores ha oído en alguna ocasión la palabra narcisismo, empleada con más o menos tino o precisión en diversos ambientes. Es una palabra que aparece cada vez más fácilmente en cualquier conversación cotidiana. Lo vemos reflejado en el aumento de publicaciones al respecto e, incluso, en el crecimiento exponencial de los *influencers* que abordan el tema. El narcisismo es una cuestión candente en nuestros días y está experimentando una gran expansión en diferentes ámbitos, lo que nos ha llevado a estar más conscientes y sensibilizados que nunca acerca de sus manifestaciones y peligros. No estamos ante un fenómeno inocuo. Por ello es necesario y urgente tomar consciencia de ello, para protegernos y estar más a salvo del narcisismo, sea este propio o ajeno.

