

Maribel Rodríguez

Liberémonos del  
**NARCISISMO**

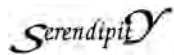


*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

Maribel Rodríguez

# LIBERÉMONOS DEL NARCISISMO



Desclée De Brouwer

© Maribel Rodríguez, 2024

© Editorial Desclee De Brouwer S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

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

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.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

