COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

El Perverso Narcisista



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

El Perverso Narcisista

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 — Mayo de 2026

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

Índice

Introducción — Si abre este libro, es que algo no va bien 6

Capítulo 1 — La palabra que todo el mundo emplea 10

Capítulo 2 — Detrás de la fachada 25

Capítulo 3 — Cómo le hicieron dudar 40

Capítulo 4 — Por qué usted, y por qué no es culpa suya 57

Capítulo 5 — Las cuatro estaciones del dominio 72

Capítulo 6 — El vínculo que hace daño y que no se consigue cortar 90

Capítulo 7 — Lo que el dominio le ha hecho 105

Capítulo 8 — Su pareja, su familia, sus hijos 120

Capítulo 9 — Cuando ocurre en el trabajo 135

Capítulo 10 — Irse, aguantar, renacer 150

Conclusión — Lo que vuelve a pertenecerle 167

Pequeño glosario 170

Bibliografía 181

Introducción — Si abre este libro, es que algo no va bien

Usted no ha comprado este libro por curiosidad intelectual.

Nadie se interesa por la perversión narcisista como uno se interesa por la astronomía o por la historia de la antigua Roma. Se llega ahí porque se busca comprender algo que duele y que no se consigue nombrar. Una relación en la que uno siente que se está convirtiendo en otra persona. Una pareja, un padre o una madre, un superior, un hermano, una amiga, de quien ya no se sabe si hay que compadecerlo o protegerse de él. Una impresión tenaz, vuelta mil veces y mil veces apartada: esto que estoy viviendo no es normal.

Quizá escribió esas dos palabras en un buscador, una noche, después de una escena más. Quizá alguien le dijo, con la voz un poco demasiado segura: «tu chico es un perverso narcisista». Quizá leyó un artículo que describía su vida con una precisión que le heló la sangre.

Y quizá, también, salió de todo aquello más confuso que antes.

Es normal. Sobre este tema se dice prácticamente todo y su contrario. El término está en todas partes: en las revistas, en las conversaciones, en los comentarios debajo de los vídeos. Designa unas veces a un monstruo calculador, otras a un simple grosero, otras a un ex del que uno no se ha repuesto. De tanto designarlo todo, acaba por no designar ya nada en absoluto — y le deja solo con su pregunta de partida, intacta.

Este libro no le pedirá que demuestre nada

Esto es lo que quisiera dejar sentado desde la primera página, antes de cualquier explicación.

Usted no tiene que demostrar que lo que ha vivido es lo bastante grave como para merecer que se lo tomen en serio. No tiene que establecer un diagnóstico sobre alguien para tener derecho a sufrir por la relación que mantiene con él. Y no tiene que responder a la pregunta que quizá le corroe desde hace meses — ¿es él, o soy yo? — antes de tener derecho a estar mejor.

Esa exigencia de prueba se la ha impuesto usted mismo, probablemente. O mejor dicho: se la enseñaron. En las relaciones de las que habla este libro, llega un momento en que la persona acaba llevando ella misma el registro de los agravios, en su propia contra. Relee sus mensajes para comprobar si ha sido injusta. Reconstruye la película de la discusión para determinar quién empezó. Se pregunta, sinceramente, si no estará exagerando.

Ese reflejo no es un rasgo de carácter. Es una consecuencia. Veremos con precisión de dónde viene.

Lo que encontrará aquí

Este libro nació de un trabajo mucho más amplio: una enciclopedia dedicada a la perversión narcisista, varios miles de páginas, escrita para clínicos y estudiantes. Una obra de referencia, con sus debates de escuelas, su aparato de notas y sus disputas eruditas.

Esta obra es la versión hecha para usted. No una versión simplificada: una versión útil. He conservado lo que ilumina y he retirado lo que estorba. Los nombres de los autores que pensaron estas cuestiones antes que nosotros permanecen, cuando ayudan a comprender. Las controversias entre teóricos han desaparecido: ocupan los congresos, no le van a ayudar esta noche.

El libro sigue un camino sencillo, que es el suyo más que el de la historia de las ideas.

Empezaremos por la palabra misma, porque hay que saber de qué se habla: de dónde viene, qué designa realmente, qué dicen de ella las clasificaciones médicas y por qué su estatus oficial no cambia nada de su situación.

Luego miraremos lo que hay detrás de la fachada: esa seguridad, ese encanto, ese éxito aparente que todo el mundo admira y cuyo reverso solo usted conoce.

Después vendrá el capítulo en el que, si he hecho bien mi trabajo, usted se reconocerá línea tras línea: el de los mecanismos. Cómo le hicieron dudar de sus recuerdos, de sus percepciones, de su juicio. Estos procedimientos tienen nombre. Conocerlos no repara nada por sí solo, pero pone fin a algo terrible: la impresión de ser la única persona en el mundo a la que le ocurre esto, y de tener algo que ver en ello.

Abordaremos entonces la pregunta que vuelve siempre: ¿por qué yo? Verá que no existe un «perfil de víctima» en el sentido que le da el sentido común, y que lo que le hizo vulnerable es, la mayoría de las veces, lo mejor que tiene.

A continuación seguiremos el desarrollo de una relación de dominio, desde el deslumbramiento del principio hasta el después de la ruptura. Nos detendremos largamente en ese vínculo tan particular que hace sufrir y del que no se consigue uno desprender — eso que quizá haya llamado dependencia, debilidad o amor, y que tiene un nombre y se explica.

Haremos el recuento de lo que todo esto le ha costado: el sueño, la confianza, la salud a veces. Y sobre todo de lo que se repara, porque casi todo se repara.

Veremos cómo se juega esto en una pareja, en una familia, con niños en medio — y en el trabajo, donde los mismos mecanismos operan con otros medios.

El último capítulo es el más concreto. Irse, cuando es posible y cuando así se ha decidido. Aguantar, en las semanas en que uno duda. Y reconstruirse, que es un trabajo lento y que llega a buen puerto.

Tres precauciones, y son importantes

La primera. Este libro no establece diagnósticos ni le enseñará a establecerlos. El trastorno narcisista de la personalidad existe, se diagnostica, y eso exige una evaluación clínica realizada por un profesional que vea a la persona. Nada de lo que lea aquí le autoriza a etiquetar a su pareja, a su madre o a su jefe. Y menos mal, por cierto: usted no necesita esa etiqueta. Lo que necesita es reconocer comportamientos, medir sus efectos sobre usted y decidir qué hace con ellos.

La segunda. Comprender no es excusar. Leerá en estas páginas que las personas que funcionan así han sufrido a menudo, muy pronto, por algo. Es cierto, y no tiene ningún valor de absolución. Una explicación no es una justificación, y el sufrimiento de uno nunca ha dado derecho a destruir al otro. Si una parte de usted todavía espera salvarlo comprendiéndolo mejor, este libro corre el riesgo de decepcionarle — y quizá sea ese el servicio que puede prestarle.

La tercera. Si está en peligro, este libro no es la herramienta adecuada de forma inmediata. La violencia física, las amenazas, el acoso después de una separación son cosa de la urgencia y no de la lectura. En Francia, el 3919 atiende las violencias contra las mujeres, el 17 es la policía, y el 114 funciona por SMS cuando no se puede hablar. Estos números reaparecerán en los momentos del libro en que resulten útiles. No hay ninguna vergüenza en marcarlos, y nunca es demasiado pronto.

Unas palabras sobre lo que sentirá al leer

Muchas personas describen lo mismo: la lectura alivia y duele, al mismo tiempo.

Alivia porque lo que era informe toma forma. Va a leer frases que ha oído, casi palabra por palabra. Va a reconocer escenas. Va a comprender que lo que tomaba por su debilidad era una reacción previsible ante una situación precisa.

Y duele, porque ver con claridad lo que ocurrió es también medir lo que ha costado. El tiempo, los años a veces. Las amistades perdidas. La persona que usted era antes.

Así que lea a su ritmo. Deje este libro cuando se vuelva pesado. No se trata de ir deprisa. Algunos lectores lo recorren en tres días, otros tardan seis meses y se saltan capítulos para volver a ellos más tarde. Las dos maneras son buenas.

Una última cosa, y empezamos.

Usted no se está volviendo loca. Usted no se está volviendo loco. Lo que percibe tiene una realidad, y existen palabras para describirla. Son esas palabras las que vamos a buscar juntos.