

CUANDO EN LA VIDA TE TOCA UN NARCISISTA

MINIBOOK



CUANDO
EN LA VIDA
TE TOCA UN
NARCISISTA



Guía práctica para
entender, sanar y
recuperar **tu poder.**

MINIBOOK

“CUANDO EN LA VIDA TE TOCA UN NARCISISTA”

No empezó mal.

De hecho, empezó como algo especial.

Una conexión intensa, una sensación de haber encontrado a alguien diferente, alguien que veía en ti algo que otros no habían visto.

Y quizá por eso cuesta tanto entender lo que viene después.

Porque no es brusco.

No es evidente al principio.

Es sutil.

Primero llega la admiración.

Después, pequeños comentarios que te hacen dudar.

Luego, silencios que no sabes interpretar.

Y poco a poco, casi sin darte cuenta, empiezas a cuestionarte a ti.

No es una caída de golpe.

Es un desgaste.

Te preguntas si has exagerado.

Si has entendido mal.

Si deberías haber actuado de otra manera.

Y ahí empieza el verdadero problema.

Porque mientras intentas comprender, algo dentro de ti se va debilitando.

No es que la otra persona cambie.

Es que muestra lo que siempre estuvo ahí.

Un día eres imprescindible.
Al siguiente, parece que sobras.

Un día te eleva.
Al siguiente, te ignora o te corrige como si nada de lo anterior hubiera existido.

Y lo más desconcertante no es el cambio.
Es la seguridad con la que actúa.

Nunca parece dudar.
Nunca parece cuestionarse.

Si hay un problema, no es suyo.
Si algo duele, lo has interpretado mal.

Y así, sin ruido, se instala una dinámica en la que tú empiezas a ceder terreno sin darte cuenta.

Intentas arreglarlo.
Intentas explicarte mejor.
Intentas volver a ese inicio donde todo parecía tener sentido.

Pero ese inicio no era un lugar estable.
Era una fase.

Y comprender eso duele.

Porque no estás perdiendo solo a una persona.
Estás soltando una idea que creíste real.

Salir de ahí no es fácil.
Y no tiene nada que ver con la fuerza o la debilidad.
Tiene que ver con el vínculo.

Con la esperanza de que vuelva lo que sentiste.
Con la necesidad de entender qué ha pasado.
Con el cansancio de intentar sostener algo que no se
sostiene.

Y en medio de todo eso, hay una verdad incómoda:

No es amor mal entendido.
Es una dinámica que desgasta mientras te hace creer
que puedes salvarla.

Recuperar el equilibrio no es dar más.

No es explicarte mejor.

No es esperar el momento adecuado.

Es dejar de justificar lo que te rompe.

Es dejar de buscar lógica donde no la hay.

Es volver a escucharte, aunque al principio duela.

Porque lo que se pierde ahí no es solo la relación.

Es la claridad.

Y cuando esa claridad vuelve, todo empieza a
ordenarse.

Sin ruido.

Sin necesidad de convencer a nadie.

Solo con una decisión silenciosa:

no seguir participando en algo que te aleja de ti.

Hay vínculos que no se reparan.

No porque falte amor.

Sino porque falta verdad.

Y cuando eso se comprende, algo cambia.

No de golpe.

No con euforia.

Pero sí con firmeza.

Y esa firmeza, aunque tranquila, es suficiente.

Porque ya no nace del intento.

Nace de la comprensión.

Y desde ahí, por fin, se puede soltar.

Descargo legal

Este minibook tiene carácter informativo y orientativo.
Su contenido no sustituye en ningún caso la atención, diagnóstico o tratamiento de profesionales cualificados en el ámbito de la salud mental.

Las reflexiones y descripciones incluidas se basan en la observación de dinámicas relacionales comunes y en la experiencia narrativa de la autora.

No constituyen una evaluación clínica ni pretenden etiquetar o diagnosticar a ninguna persona.

El término “narcisista” se utiliza en un sentido divulgativo y no clínico.
Su uso responde a una intención descriptiva de ciertas conductas y patrones de relación, sin implicar un diagnóstico psicológico formal.

Cada experiencia personal es única.
La interpretación de los contenidos de este texto queda bajo la responsabilidad del lector.

La autora no se hace responsable de las decisiones o acciones derivadas de la lectura de este minibook.

Derechos de autor

© Marie Pouvet®

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción, distribución o transformación total o parcial de esta obra por cualquier medio sin la autorización expresa de la autora.

Nota final

Este texto no busca señalar, juzgar ni etiquetar,
sino acompañar procesos de comprensión personal desde una mirada reflexiva y respetuosa.
