

SILVIA CONGOST **PERSONAS TÓXICAS**

Cómo identificarlas y liberarte de los
narcisistas para siempre



zenith

SILVIA
CONGOST

PERSONAS TÓXICAS

Cómo identificarlas y liberarte de los
narcisistas para siempre

zenith

Los nombres y los rasgos característicos de las personas que aparecen en este libro se han modificado para proteger su privacidad.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© SILVIA CONGOST PROVENSALE, 2022

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones del interior, freepik.es

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2022

Primera edición en esta presentación: octubre de 2025

Dépósito legal: B. 14.068-2025

ISBN: 978-84-08-30790-7

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

Introducción	13
¿Por qué he escrito este libro?	16
1. EL SUFRIMIENTO EN LAS RELACIONES	21
Sufrimos cuando no entendemos la vida	26
Apegarse o fluir	31
2. LAS RELACIONES TÓXICAS	35
Personas tóxicas	42
Personas que no encajan	43
Personas que te decepcionan	46
Personas destructivas	55
¿El ser humano nace bueno o malo?	56
3. TRASTORNOS DE PERSONALIDAD QUE DESTRUYEN RELACIONES	59
Trastorno límite de la personalidad	64
Características de las personas con TLP	65
Causas del TLP	66
Consecuencias de sufrir un TLP	67

¿Cómo se puede ayudar a alguien con TLP?	68
Trastorno de personalidad antisocial	72
Características de las personas con trastorno de personalidad antisocial	72
Causas del trastorno de personalidad antisocial	74
¿Cómo se puede ayudar a alguien con trastorno de personalidad antisocial?	74
Psicopatía o trastorno de personalidad psicopática	78
Características del trastorno de personalidad psicopática	79
Trastorno de personalidad narcisista	83

4. EL NARCISISTA **89**

Características del narcisismo	91
Causas del narcisismo	97
Tipos de narcisismo	100
Narcisistas pasivo-agresivos encubiertos	100
«Jetas económicos»	103
Fantasmas fanfarrones	106
<i>Modus operandi</i>	107
¿Cómo hacen los narcisistas para atrapar a sus víctimas?	107
¿Un narcisista puede cambiar?	109
¿Por qué un narcisista no cambia ni cambiará jamás?	110
El perfil de las víctimas de un narcisista	113
¿Qué hacer en una relación con un narcisista?	115
La ruptura con un narcisista	119
Separación con hijos	121
¿Cómo actuar tras la separación?	123
¿Cómo recuperarte y reconstruirte?	132
Pasos imprescindibles para la recuperación	133
Filosofía #yomeamo	140

5. EL MALTRATO PSICOLÓGICO **147**

Luz de gas	152
<i>Ghosting</i>	153
¿Qué consecuencias vive la persona que sufre <i>ghosting</i> o <i>caspering</i> ?	154
¿Qué hacer?	154
<i>Love bombing</i>	155
<i>Hoovering</i>	156
<i>Cushioning</i>	157
<i>Benching</i>	158
<i>Breadcrumbing</i>	158

6. PERSONAS TÓXICAS EN NUESTRA VIDA **161**

Amigos tóxicos	165
El amigo «cubo de basura»	166
El amigo «verborreico»	170
El amigo «por interés»	172
¿Qué hacer cuando detectamos que tenemos un amigo tóxico?	176
Familiares tóxicos	177
Madres y padres tóxicos	178
Hermanos tóxicos	186
Hijos tóxicos	190
¿Qué hacer si tenemos una persona tóxica en la familia?	191
Jefes o compañeros de trabajo tóxicos	193
¿Qué hacer con jefes o compañeros de trabajo tóxicos?	198

Mi despedida **207**

Notas **213**

María, una importante deportista de élite, perdió todo el dinero que había ganado debido a que su padre, quien le administraba sus finanzas, tenía una grave adicción al juego. Tras haber estado en lo más alto, tuvo que vivir la dura experiencia de enfrentarse a la ruina absoluta. Al ser consciente de esto, su carácter y su vida cambiaron por completo. Para siempre. Nunca más volvió a ser la misma.

Juan sufrió maltrato por parte de su mujer durante quince años. Ella lo manipuló, le hizo creer que era un completo inútil, le quitó la casa, puso a sus dos hijos en su contra y se fue con otro hombre, dejándolo devastado, arruinado y completamente solo.

Luis sufrió abusos sexuales de pequeño por parte de un primo lejano que los visitaba cada verano, y su padre, cuando él tenía solo ocho años, ya le daba palizas si consideraba que no se portaba bien. Hoy siente un odio muy profundo hacia todo el mundo.

Estefanía, una mujer inteligente, independiente y con muchas ganas de llegar alto, estuvo casada con un hombre con un trastorno de personalidad narcisista. Tuvieron dos hijas. Él no paró hasta lograr que ella dejara su trabajo para dedicarse solo a la casa y a las niñas. La apartó de su familia y de sus amigos, y no descansó hasta hacerle creer que no sabía hacer nada: ni cocinar, ni educar a sus hijas, ni llevar las cuentas, ni hablar ni siquiera pensar. Llegó a dudar tanto de sí misma que acabó dando las gracias por tenerle

a él a su lado para protegerla y ayudarla a seguir adelante con su vida. A él. Justamente a él. Su peor pesadilla...

En la vida nos pasan cosas que deseamos con todas nuestras fuerzas y que, cuando ocurren, las celebramos y saboreamos durante instantes que suceden, en realidad, muy deprisa. Pero también pasan cosas que no desearíamos a nadie, que tratamos de esquivar de todas las formas posibles, aunque sea sin éxito alguno... Y es que aquello que la vida decide para nosotros no se puede alterar, ni evitar ni esconder, y cuanto más lo rechazamos o nos esforzamos por hacer como que no está ahí, más irá pesando sobre nuestros hombros, más interferencias creará en nuestro camino y más nos impedirá avanzar.

La pregunta es: ¿Qué hacer con todo el dolor? ¿Qué hacer con todo el sufrimiento y la impotencia que genera ver cómo te arrebatan algo que sientes tan tuyo? ¿Cómo lidiar con las consecuencias de esos traumas vividos en momentos de inmadurez y de máxima vulnerabilidad?

Todos tenemos cicatrices en nuestra alma. Unos más, otros menos. Unos más profundas, otros más superficiales. Pero para poder trascender el dolor y el sufrimiento que estas nos provocan, debemos entender tres cosas:

1. **Entender que la vida fluye.** Teniendo en cuenta que la vida lo es todo (de lo que estamos hechos, lo que habitamos, lo que nos rodea, lo que respiramos, el lugar de donde venimos, lo que sentimos, lo que sufrimos, lo que aprendemos, etc.), esto significa que **todo** está en constante movimiento, que **todo** fluye constantemente, que **todo** está siempre avanzando. Por lo tanto, **ante cualquier cosa que nos haya pasado en la vida, lo primero que debemos comprender es que, si queremos seguir formando parte de la vida, debemos fluir con ello, por mucho que a veces cueste. Debemos avanzar, movernos hacia delante. Esto sería lo opuesto a quedarnos estancados y atascados en la casilla de la**

negación (que es donde nos detenemos en la mayoría de las ocasiones).

Debemos intentar huir de los dramas o, por lo menos, que nuestras experiencias más dramáticas no duren más tiempo del estrictamente necesario en función de la pérdida a la que nos estemos enfrentando. Para ello es importante ser capaces de entender que eso que nos ha pasado, aquí donde estamos ahora, es lo adecuado y lo correcto para poder llegar al punto en el que debemos estar. Que tenemos que pasar por esto para buscar la forma de trascenderlo y conseguir encontrar en nosotros los recursos para alcanzar aquello que hemos venido a ser.

Y es que, si lo pensamos, es normal decir NO. Decir que no queremos aceptarlo, que no queremos que eso nos haya pasado, que no queremos haber perdido a esa persona que tanto amamos, que no queremos asumir que hemos permitido que nos hicieran cosas que no son coherentes ni aceptables. Todos buscamos la admiración y el reconocimiento, y tendemos a evitar mostrar aquello que nos haría caer en el rechazo y la decepción ajenas. Pero esta no es la solución. Este no es el camino. Decir «no» es negarse a fluir, decir «no» es negarse a la vida y, por lo tanto, es negarse a vivir.

2. Aprender a decir «sí» a la vida. El segundo paso importante, una vez que hemos comprendido que todo fluye y que hay que seguir siempre adelante, es aprender a decir «sí» a la vida. Sea lo que sea lo que esta nos dé o decida quitarnos. Debemos entender que eso que nos ha pasado, allí donde estamos, con esas personas que nos rodean, en esas precisas circunstancias es, a partir de ese momento, nuestro punto de partida.

Decir «sí» de verdad, desde lo más profundo de nuestro ser y con toda la humildad posible, es aceptar lo que hay. Y esto es, sin duda, lo más liberador que existe. Porque cuando aceptas totalmente aquello que no depende de ti y

no está en tus manos, es cuando dejas de tratar de modificar lo que es inamovible y vuelves a fluir con la vida. Es entonces cuando vuelves a vivir. Eso sí, siempre teniendo en cuenta que tras la aceptación de lo que hay debes decidir hacia dónde quieres dirigirte a partir de ese momento.



▣ **Aprender a decir «gracias» de corazón.** El tercer paso no podía ser otro. Darle las gracias a la vida ya sea por haberte dado justamente eso o por haberte hecho tan fuerte como para soportarlo, como para pedir ayuda y seguir en pie, como para aprender de ello y volver a apostar por ti. Siempre hay que buscar algo que agradecer después de cualquier experiencia.

Sufrimos cuando no entendemos la vida

Lo que más sufrimiento nos genera a los seres humanos, sin ninguna duda, son los cambios. Principalmente los cambios que no deseamos. Y si tenemos en cuenta que **la vida es cambio** y que **nosotros somos vida**, que formamos parte de ella, entenderemos que nosotros también somos cambio y estamos en constante proceso de transformación. Y esto no es algo que podamos rechazar o sobre lo que podamos opinar o elegir. Esto simplemente es así.

¿Verdad que nadie se cuestiona el hecho de que vamos a morir algún día? Otra cosa es que divaguemos o confabulemos con qué sucede tras la muerte física del cuerpo, pero ahí no voy a entrar. Llega un día en el que nuestro cuerpo muere. Punto. Y nadie se lo cuestiona. Y no luchamos contra ello. Podemos luchar contra la muerte si creemos que aún no es el momento y que es posible hacer algo para demorarla, pero tenemos claro que, tarde o temprano, llega, y cuando eso pasa, nos rendimos porque sabemos que no está en nuestra mano evitarla.

Y es que hay muchas más cosas que forman parte de la vida misma y que tampoco están en nuestra mano. Cosas a las que deberíamos aprender a rendirnos para lograr vivir más y mejor. Se trata de todo aquello que, al igual que la muerte, no podemos evitar y debemos aceptar. Te pongo algunos ejemplos frecuentes que se dan en el mundo de las relaciones:

- * Que alguien haya dejado de amarte.
- * Que tu pareja decida dejarte.
- * Que sientas que has dejado de amar a tu pareja.
- * Que no puedas superar una infidelidad.
- * Que hayas sufrido maltrato o abusos en tu infancia.
- * Que hayas sido víctima de maltrato a manos de tu pareja.
- * Que determinadas personas no sean capaces de entender lo que te está pasando.
- * Que tengas a alguna persona muy tóxica en el trabajo (jefe, compañero, etc.).
- * Que tu padre/madre/hermano no te ame.

Todos estos ejemplos son vivencias que suceden con frecuencia y que son parte de la vida. También hay experiencias bonitas y positivas, por supuesto. Pero las bonitas no nos hacen sufrir. Son las negativas y dañinas las que más conflictos, malestares y traumas nos generan. Traumas que luego tienen consecuencias en nuestro día a día, a la hora de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Durante todos estos años ayudando a personas que sufren debido a esos traumas y malestares originados en el pasado, pero que quedan anclados en su interior, he podido comprobar una y otra vez que cuando de verdad nos liberamos, es cuando somos capaces de aceptar y agradecer. Decir «sí» a la vida, decir «de acuerdo, lo acepto, esto es así, es lo que me ha pasado, he perdido esto o aquello, me siento sol@, vací@, perdid@, insegur@, incapaz, esto

es lo que he hecho, es lo que he vivido». A eso es a lo que yo llamo **rendirnos a la vida. Rendirnos a la vida es rendirnos a lo inevitable, a aquello en lo que no podemos interferir.**

Si digo «sí», entonces lo acepto (lo cual no significa que me parezca bien), acepto que eso me pasó y que es así y no depende de mí. Acepto que mi pareja me ha dejado, que ya no quiere estar conmigo. Que me trató de esa forma durante cinco años. Que me engañó y yo no lo vi, o no quise verlo. Que se han reído de mí. Que han abusado de mí. Que no he sabido manejarlo de otra manera, que no supe decir «no» ni poner límites, que yo lo permití al no irme, que tuve miedos y estos me paralizaron, que me he sentido culpable durante años, que he buscado de forma incansable que me amaran aunque jamás lo han hecho, que sigo buscando su aprobación aunque jamás seré suficiente para ellos... Sí, sí, sí, lo acepto. ¡LO ACEPTO!

Grítalo, patalea, enfádate o llora, pero asume aquello que ya pasó (o que tal vez sigue pasando) y jamás podrás cambiar, porque cambiarlo no depende de ti.

Pero eso sí, pregúntate:

Y a partir de aquí, ¿qué?

¿Para qué he vivido esto?

¿Qué es lo que la vida quiere que aprenda con esta experiencia?

Tras conseguir la meta de la rendición debemos buscar dentro de nosotros un sentimiento profundo de **gratitud**. Ser agradecidos con la vida siempre tiene recompensas enormes, porque implica ser conscientes de cuál es su verdadero fin.

En un capítulo de mi libro *A solas* comparto la idea de que, de alguna forma, yo creo que la vida nos hace vivir experiencias para experimentarse a sí misma a través de nosotros. Nosotros somos la propia vida. Hay un pedazo de vida en cada uno, y a través de cada uno decide experimentar unas cosas determinadas. Pero no hay que olvidar que, en realidad, todos somos y formamos parte de ella, de la misma fuente, del mismo origen y el mismo fin. Es cuando nos olvidamos de esto, o cuando lo ignoramos o desconocemos, que quedamos atrapados en el sufrimiento durante más tiempo del que se requiere para procesar esa experiencia en concreto. Si quedamos atrapados, todo se magnifica, se engrandece y se desborda. E incluso podemos perder el control. Y es entonces cuando nos arrastramos y humillamos, cuando nos volvemos negativos, amargados, envidiosos e infelices, cuando nuestros miedos nos alejan de nuestra esencia enorme y escandalosamente capaz... E incluso puede que decidamos que ya no queremos seguir en este juego y deseemos quitarnos el pedazo de vida que llevamos dentro y que nos mantiene en pie. Puede que deseemos irnos de aquí porque no lo soportamos más.

No olvidemos que, aunque nos pueda parecer que la vida en ocasiones juega con nosotros, que nos expone a su antojo a las experiencias que ella misma quiere vivir, experimentar y sentir, todos estamos preparados para aquello que tengamos por delante. Y esto es algo que siempre deberíamos recordar.

No hay vivencia para la que no estemos preparados o a la que no podamos hacer frente. Somos seres resilientes por naturaleza, y la capacidad de seguir adelante está de forma innata en todos nosotros.

Cuando yo misma sufrí durante tantos años en una relación con dependencia emocional (lo explico en mi libro *¿Amor o adicción?*, Zenith), pasé muchas noches sin dormir, desesperada, angustiada ante la idea de perder a esa persona, creyendo que me volvería loca y que era incapaz de seguir adelante con mi vida sin él. No podía entender por qué me pasaba aquello. Por qué sufría tanto. Por qué no podía simplemente cortar esa historia y pasar página. Por qué me hundía de aquel modo tan letal... Me preguntaba, una y otra vez: «¿Qué será de mí? ¿Qué voy a hacer con mi vida?». Yo ya era psicóloga, sí, pero ¿qué garantía me daba eso en realidad? Sentía que no sabía nada, que lo estudiado en la carrera no me había aportado nada, que no tenía herramientas para nada, y mucho menos para ayudar a nadie... ¡Si es que la primera que necesitaba ayuda probablemente era yo!

Por suerte, siempre tuve claro que esa carrera me interesaba. Algo intuitivo y profundo me guio, sin que yo fuera consciente de ello, en la dirección correcta. Y aunque, tras formarme, la sensación de estar perdida me abrumaba por completo, sentía que el camino que había elegido era el que debía ser. No sabía por qué, pero sentía que debía estar y seguir allí. Aun sin saber para qué. Al final me rendí y decidí que ya lo iría descubriendo... Y así fue.

Hoy, sin ninguna duda, lo sé. La vida quería enseñarme lo que era ese sufrimiento. El sufrimiento por desamor o por «amor malentendido». Porque solo así, solo habiéndolo experimentado en primera persona, podía comprender a quienes lo sufren y ayudar a quienes lo necesiten. Solo así podía identificar el mismo tipo de sufrimiento en los demás y entenderles de verdad, saber qué les

ocurría y cómo se sentían. De no haberlo vivido, no me habría sido posible hacer lo que hago y, mucho menos, como lo hago.

Con aquella experiencia, la vida me marcó el camino que luego decidí seguir. Entendí que esa era mi misión, y hoy estoy profundamente comprometida con ella.

Para mí, insisto, la clave está en la gratitud. En ser capaz de decir gracias de corazón: «Gracias por todo el dolor. Gracias por el sufrimiento. Ahora me rindo ante él y trato de aprender. Gracias por enseñarme».

Apegarse o fluir

Los seres humanos creamos apegos con los demás y con las cosas que poseemos, con aquello que construimos y que acumulamos. Crear apego significa establecer un vínculo emocional con algo. Sientes que lo amas, que te hace feliz, que te pertenece o, en el peor de los casos, que lo necesitas. Y eso, nos guste o no, nos pasa a todos. Nos puede pasar con un ser querido, con un animal, con un trabajo, con un estatus económico, con el éxito o con un bolso. Nos puede pasar con todo. Por supuesto, hay grados y niveles de apego distintos, por lo que, en función de la importancia que tenga eso para nosotros, sufriremos más o menos si la vida nos lo quita de un zarpazo.

¿Qué te parecería vivir pensando cada día que eso que tienes o eso que estás viviendo en este momento, esa comida, ese paisaje, esa conversación, la compañía de esa persona, esa experiencia... puede que no vuelvas a vivirlo nunca más? ¿Que puede que no vuelvas a hacerlo jamás? Igual ahora piensas que no podrías vivir así, pensando en que puedes perder cualquier cosa en cualquier momento, y es cierto. Vivirías con angustia y con un miedo constante al peligro o a la pérdida. Pero... hay otra forma de hacer lo mismo. Se trata de **entender la vida**. Que todo nace y luego muere. Que la vida es como el agua del mar, que se acerca a la orilla y, cuando

llega su momento, retrocede de nuevo para volver a su origen, a la fuente, a allí de donde procede.

Creo que, si comprendiéramos que todo viene pero luego se va, que de eso va la vida, de ser capaces de disfrutar cada momento, de saborear los instantes que llegan a nosotros desde la gratitud y el máximo respeto, pero sin tratar de retenerlos, nos iría mucho mejor. Y, sin ninguna duda, sufriríamos muchísimo menos.

