


Álex Rovira

ECOS
del
OLIMPO

ECOS *del* OLIMPO

Sabiduría eterna para mejorar y transformar tu vida

Álex Rovira

ECOS *del* OLIMPO

Sabiduría eterna para mejorar
y transformar tu vida hoy

zenith

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 seguir 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.

Primera edición: septiembre de 2023

© SID & FORTUNE, S.L.U., 2025
www.alexrovira.com

© del diseño del interior, Sacajugo.com.
© de la ilustración de la p. 124, Miriam Bauer
© del resto de ilustraciones, © Sacajugo (Generado por IA)

© 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: octubre de 2025
Depósito legal: B. 14.065-2025
ISBN: 978-84-08-30702-0
Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio
Printed in Spain - Impreso en España





SUMARIO

<<<<<<< • >>>>>>>

Introducción 15

El poder transformador de los mitos en tu vida 15

Capítulo 1. Narciso

Cuando el yo devora el nosotros 31

La maldición de Narciso: la condena de la vanidad 37

El autoconocimiento como antídoto a Narciso 47

Transformar el narcisismo en crecimiento personal 63

Y si Narciso te hablara... 71

Capítulo 2. Pigmalión

El poder de la creencia y las expectativas 81

El efecto Pigmalión: expectativas que esculpen la realidad 89

Ejercicios y reflexiones para desarrollar tu potencial 98

Reflexiones y ecos de Pigmalión en tu vida 108

Y si Pigmalión te hablara... 118

Capítulo 3. Quirón

La sabiduría y la compasión que nacen de la herida 125

La paradoja que nos regala Quirón 134

El proceso de la alquimia interior	144
Preguntas clave para transformar heridas en sabiduría ...	160
Y si Quirón te hablara...	167

Capítulo 4. Sísifo

La persistencia y el significado en la adversidad ... 177

La roca de Sísifo en nuestra vida cotidiana	184
Persistir en un mundo de gratificación instantánea	192
Ejercicios para integrar las virtudes de Sísifo	209
Y si Sísifo te hablara...	215

Capítulo 5. El Fénix

Renacer de las cenizas 223

Cenizas de nuestras vidas: momentos de dificultad y pérdida	229
Descubrir la fuerza interior para transformarnos	239
El Fénix en ti: preguntas para reflexionar	260
Y si el Fénix te hablara...	265

Conclusión 273

El legado eterno de los mitos	273
-------------------------------------	-----

Bibliografía 279

Agradecimientos 285





NARCISO

Cuando el yo devora el nosotros

◀◀◀◀◀◀ • ▶▶▶▶▶▶▶▶

«El narcisista confunde el ser
con la apariencia».

ALEXANDER LOWEN

«El narcisista no ve a los demás como personas completas, sino como espejos o extensiones de sí mismo».

ERICH FROMM

En las profundidades de la mitología griega, entre dioses caprichosos y mortales heroicos, emerge una figura que encarna el alto precio de la arrogancia y el falso amor propio: Narciso. Su historia, entrelazada con la belleza, la vanidad y la incapacidad de conexión genuina con el otro, se convierte en un espejo donde podemos ver reflejadas nuestras propias sombras y las trampas del ego, la altanería que nace de la falsa seguridad.

Narciso era un joven de extraordinaria belleza, hijo del río Cefiso y la ninfa Liríope. Desde su nacimiento fue objeto de una profecía del sabio Tiresias: «Vivirá una larga vida siempre y cuando nunca se conozca a sí mismo». Esta advertencia, envuelta en ambigüedad, no hablaba del autoconocimiento auténtico, sino de la trampa mortal de la autoobsesión.

Creció rodeado de admiración y deseo, pero Narciso rechazaba a todo aquel que intentara acercarse a él con amor genuino. Su corazón parecía impermeable a las emociones de los demás, y su belleza, en lugar de ser un puente hacia la conexión, se convirtió en un muro infranqueable.

El punto de inflexión en su historia ocurre cuando la ninfa Eco, condenada a repetir únicamente las últimas palabras de lo que escuchaba, se enamora perdidamente de él. Eco, símbolo del amor no correspondido y de la comunicación truncada, es rechazada con frialdad por Narciso. Devastada, se retira hasta desaparecer, dejando solo su voz como eco eterno entre las montañas.

El rechazo de Narciso no quedó sin consecuencias. Némesis, la diosa de la justicia divina y el equilibrio, escuchó los lamentos de Eco y decidió castigar al joven por su orgullo y falta de empatía. Lo llevó a un estanque de aguas cristalinas, donde Narciso, al inclinarse para beber, vio su reflejo por primera vez. En ese momento, quedó hipnotizado por su propia imagen.

Lo que al principio fue admiración se convirtió en una obsesión insaciable. Narciso intentaba tocar su reflejo y besar su propia imagen en el agua, pero cada intento se disolvía en ondas efímeras. Consumido por el deseo de poseer lo inalcanzable, fue incapaz de apartarse de su reflejo. Allí, en la orilla del estanque, Narciso se marchitó, consumido por un amor que no podía ser correspondido. Finalmente, su cuerpo se desvaneció y en su lugar floreció una flor: el narciso.

El mito de Narciso es una advertencia atemporal sobre los peligros del amor desmedido hacia uno mismo y la desconexión emocional con los demás. Pero va más allá de una simple crítica a la vanidad; también nos habla de la dificultad de enfrentarnos a nuestro reflejo interior, de aceptar nuestras sombras y fragilidades.

El estanque donde Narciso vio su reflejo no es solo un símbolo de vanidad, sino también de introspección. El agua, tradicionalmente asociada al inconsciente, además de reflejar la imagen física, refleja también las profundidades emocionales a las que muchas veces evitamos enfrentarnos. Narciso, al quedarse atrapado en la superficie de su reflejo, nos muestra lo que sucede cuando el viaje hacia el autoconocimiento se queda a medias, cuando el espejo se convierte en prisión en lugar de ser una puerta hacia una verdad más profunda.

El mito de Narciso nos recuerda que el autoconocimiento auténtico no se detiene en la superficie. Es un proceso que requiere valentía para mirar más allá del

reflejo idealizado y sumergirse en las aguas profundas del ser. Nos desafía a equilibrar el amor propio con la apertura hacia los demás, a evitar que nuestra búsqueda de identidad se convierta en un ciclo interminable de autoadoración estéril.

Este mito no es solo una historia sobre la vanidad; es una reflexión profunda sobre la necesidad de equilibrio entre el amor hacia uno mismo y la capacidad de conexión auténtica con el mundo exterior. Nos enseña que podemos mirarnos al espejo, reconocer nuestra propia belleza y valor, pero que el verdadero crecimiento ocurre cuando levantamos la mirada y nos encontramos con los ojos del otro.

El estanque de Narciso es un espejo en el que todos, en algún momento, podemos vernos reflejados. La pregunta que nos deja su historia es esta: ¿seremos capaces de romper el hechizo del reflejo y sumergirnos en las profundidades de conocernos sin autoengañarnos? Tal vez, al igual que la flor que lleva su nombre, podamos florecer después de enfrentarnos al reflejo más difícil de todos: el de nuestro propio ser.



La maldición de Narciso: la condena de la vanidad

*«El yo es el gran obstáculo al
dominio de cualquier cosa».*

LEONARDO DA VINCI

«La vanidad se construye sobre arenas movedizas».

LAO TSE

El mito de Narciso contiene valiosas lecciones psicológicas y lúcidas advertencias sobre los peligros del egoísmo y la soberbia desmedida que oculta una profunda inseguridad y falta de amor propio verdadero, porque contrariamente a lo que pueda parecer, el narcisista, tras una coraza de orgullo, altivez y aparente seguridad, esconde a una persona insegura que necesita validarse permanentemente a través de las apariencias que ocultan una autoestima extraordinariamente frágil.

Gracias a la sabiduría del mito, hoy la psicología define el narcisismo como un trastorno psicológico individual y cultural cuyas víctimas, más que los propios afectados, son las personas que se relacionan con ellos.

En lo individual, el narcisismo es un trastorno de personalidad caracterizado por una dedicación desmesurada a la imagen que la persona construye de sí misma. Al narcisista le preocupa excesivamente su

apariencia y las consecuencias sociales que de ella se derivan: ser el más admirado, poderoso o deseado; convertirse invariablemente en el centro de atención. Tiende a ser seductor y manipulador, con el objetivo preciso de ocupar ese ansiado lugar donde él se percibe como protagonista indiscutible. Se muestra habitualmente soberbio, arrogante, vanidoso, engreído, cínico y desdeñoso. Su desproporcionado ego le conduce a un egoísmo absoluto: «compláceme y admírame» constituye su lema vital. Actúa con calculada frialdad y se centra únicamente en sus propios intereses, sin considerar genuinamente los ajenos.

Ensimismado y con graves dificultades para establecer vínculos afectivos profundos, la persona con un trastorno de personalidad narcisista vive atrapada en la elaborada arquitectura de sus sentimientos de grandiosidad, que la aíslan de cualquier relación auténtica, íntima y plenamente humana. Carece del nivel de empatía necesario para sintonizar emocionalmente con los demás, para compartir el dolor y el sufrimiento, así como la alegría y la felicidad de otros seres humanos más allá de una simulación estratégica.

Además, tal y como ilustra el mito, el sujeto narcisista solo tolera un reflejo positivo procedente del exterior. La opinión discrepante, la crítica constructiva o la invitación a que asuma su responsabilidad ante las crisis generadas por sus acciones insensatas son percibidas como ataques, y pueden desencadenar represalias

de intensidad variable: desde la exclusión social hasta, en casos extremos, manifestaciones de violencia hacia quien osa confrontarlo.

Frente al discurso con el que se siente cuestionado o herido, el narcisista cierra filas, recurre sistemáticamente a la distorsión de los hechos y al ataque personal en lugar de participar en un diálogo genuino o, lo que resulta más perturbador, promueve verdaderas cruzadas contra quien cuestiona sus criterios, decisiones y actos. Las fantasías de grandeza y ambición desmedida coexisten paradójicamente con profundos (y generalmente inconscientes) sentimientos de inferioridad y, en consecuencia, con una dependencia excesiva de la admiración y aclamación externa.

Y es que para el narciso el otro no existe como ser humano independiente y valioso, sino como un espejo ambulante cuya única función consiste en reflejar su supuesta magnificencia; un espejo que, curiosamente, debe poseer la extraordinaria cualidad de hacer desaparecer defectos y amplificar virtudes.

Alexander Lowen, reconocido psicoterapeuta que desarrolló la bioenergética y estudió extensamente el narcisismo patológico, señalaba con precisión: «Cuando la riqueza material está por encima de la humana, la notoriedad despierta más admiración que la dignidad y el éxito es más importante que el respeto a uno mismo, entonces la propia cultura está sobrevalorando la imagen y hay que considerarla como narcisista».

En definitiva, el narcisismo patológico constituye un trastorno psicológico del que podemos convertirnos en víctimas indirectas y profundamente afectadas, tanto en el ámbito individual como en el colectivo. Frente a él, resulta fundamental desarrollar la capacidad de detección temprana, que nace de la información sobre los patrones de comportamiento característicos del narcisista, que giran en torno a los siguientes conceptos:

- **Egoísmo:** actuar solo pensando en el propio beneficio.
- **Egotismo:** hablar de uno mismo excesivamente.
- **Egocentrismo:** ver el mundo únicamente desde la propia perspectiva.
- **Egolatría:** adorarse a uno mismo de manera exagerada.
- **Megalomanía:** delirios de grandeza.

Conocer estos patrones de comportamiento nos permite evitar ser arrastrados por las distorsiones que emergen de ellos.

Para quienes padecen este trastorno, siempre existe teóricamente la opción de someterse a un profundo examen de conciencia o buscar ayuda profesional especializada; sin embargo, la naturaleza misma del trastorno —caracterizada por la falta de introspección crítica y la resistencia a reconocer problemas personales— hace que esta posibilidad sea excepcionalmente difícil de materializar.

Como acertadamente señalaba Erich Fromm en *El arte de amar*: «El amor maduro dice: “Te necesito porque te amo”. El amor inmaduro dice: “Te amo porque te necesito”». Narciso, atrapado en su autocontemplación perpetua, nunca logró trascender hacia ese amor maduro, quedando confinado en una relación estéril y fundamentalmente vacía consigo mismo.

En una sociedad en la que el individualismo y la validación superficial se han convertido en moneda corriente, el mito de Narciso nos recuerda con renovada vigencia que un amor propio saludable y equilibrado no se construye en la superficie reflectante de un espejo o una pantalla, sino en las profundidades del autoconocimiento genuino y la conexión significativa con los demás.

Quizá por esta razón el filósofo Søren Kierkegaard escribió con notable intuición: «La puerta de la felicidad se abre hacia fuera; quien intenta abrirla hacia dentro, termina cerrándola aún más». Narciso, al volcar exclusivamente su amor sobre su propia imagen, cerró irremediablemente esa puerta hacia una existencia plena, auténtica y verdaderamente conectada con el mundo y los otros. Abrir la puerta hacia fuera es conectarnos con los demás, con la realidad que nos rodea y con la posibilidad de trascender nuestro propio ego. Es salir del estrecho círculo del «yo» para abrazar el «nosotros», permitiendo que el amor, la empatía y la compasión fluyan hacia el exterior. Solo al despren-

ernos de la obsesión por nosotros mismos podemos experimentar una vida más rica, significativa y profundamente humana.

El reflejo de Narciso en nuestra vida

Aunque el mito de Narciso es antiguo, su mensaje resuena con una claridad sorprendente en la era digital. Las redes sociales, la búsqueda de validación constante y la construcción de identidades digitales han amplificado los desafíos que plantea este mito. Hoy, cada pantalla se ha convertido en un potencial estanque donde podemos quedar atrapados en la contemplación de nuestra propia imagen, olvidando el mundo real que nos rodea.

Las selfis cuidadosamente seleccionadas, los filtros que embellecen la realidad hasta convertir una piel ajada en terciopelo, la foto retocada de la ciudad o el paisaje visitado que se muestra en su esplendor y sin ningún defecto así como las narrativas editadas que transforman un martes de tedio laboral en «viviendo mi mejor vida» crean una versión idealizada de la persona que necesita editar constantemente su imagen y su vida para ofrecer una narrativa de apariencia real, pero profundamente modificada. Es la vida narrada desde el filtro, la manipulación que falsea lo que es.

Mientras que Narciso solo tenía que preocuparse por mantener la compostura frente a un charco, nosotros hemos perfeccionado el arte de contorsionarnos en ángulos

físicamente imposibles para capturar «la luz perfecta», adoptando posturas que en cualquier otro contexto provocarían una visita urgente al quiropráctico. Y, sin embargo, estos reflejos digitales, por los que sacrificamos comidas enteras («Espera, no comas, que falta la foto para el *feed*») y momentos reales, son tan efímeros e ilusorios como el estanque de Narciso, pero con el agravante de que requieren actualización constante y están sometidos al implacable juicio de algoritmos que miden nuestra relevancia en fracciones decimales de segundo.

La psicóloga Jean Twenge documenta en su libro *iGen* cómo las generaciones nacidas después de 1995 —criadas con *smartphones* desde la adolescencia— experimentan tasas sin precedentes de ansiedad, depresión e insatisfacción con su imagen. Son personas capaces de someterse a cirugías estéticas para parecerse a sus versiones filtradas, persiguiendo un reflejo imposible de alcanzar en la realidad física.

La paradoja es que estas tecnologías, diseñadas supuestamente para conectarnos, a menudo refuerzan nuestro aislamiento. Como Narciso, que rechazó el amor de la ninfa Eco por estar absorto en su propia imagen, muchos rechazan conexiones genuinas mientras cultivan seguidores que solo conocen su versión manipulada y editada.

Al igual que el joven griego, muchas personas caen en la trampa de medir su autoestima a través del número de *likes* o comentarios positivos. Pero este tipo

de validación es fugaz y superficial, y deja un vacío que nunca puede llenarse completamente. Los estudios neurológicos muestran que cada notificación, cada «me gusta», desencadena pequeñas dosis de dopamina, creando ciclos adictivos de comportamiento. Esta dependencia bioquímica de la validación externa tiene raíces evolutivas —los humanos siempre hemos buscado la aprobación social—, pero nunca antes había sido tan cuantificable, inmediata, constante y generadora de adicción.

En su libro *La sociedad del cansancio*, el filósofo coreano-alemán Byung-Chul Han argumenta que vivimos en una «sociedad de la transparencia» en la que el valor del individuo se mide por su visibilidad. Paradójicamente, cuanto más nos exhibimos, más nos alejamos de nuestro ser auténtico, convirtiendo nuestra existencia en un espectáculo permanente que, como le sucedió a Narciso, puede consumirnos hasta marchitarnos.

Por otro lado, la cultura de los *influencers* y la celebridad instantánea ha convertido la popularidad en un objetivo final. Sin embargo, esta búsqueda de reconocimiento externo muchas veces carece de un propósito real o de una conexión significativa con los demás. El término «narcisismo digital» ha sido acuñado para describir este fenómeno en el que la atención se ha convertido en una mercancía. Los algoritmos premian comportamientos exhibicionistas y controver-

siales, incentivando la creación de personajes cada vez más extremos o artificiosos. Como resultado, muchos *influencers* desarrollan lo que los psicólogos llaman «self-concepto fragmentado», donde las identidades *online* y *offline* se separan dramáticamente.

La tragedia de esta nueva casta de narcisismo digital es que, como el personaje mitológico, puede provocar que la persona se ahogue en su propio reflejo. Casos documentados de *burnout* entre creadores de contenido, ansiedad por mantener relevancia, muertes por despeñamiento buscando la selfi más llamativa desde lo alto del barranco o rascacielos y crisis de identidad revelan el alto coste emocional de convertirse en producto para el consumo público. Como señala Jonathan Haidt en *La mente de los justos*: «Hemos creado un sistema que premia la autopromoción sobre la autorreflexión».

El mito de Narciso nos deja una pregunta vigente en cada publicación que hacemos: «¿Esta acción contribuye a mi conexión genuina con otros o simplemente alimenta mi ego?». La respuesta no está en el reflejo que vemos en la pantalla, sino en la capacidad de mirar hacia dentro con humildad y autenticidad.

Los psicólogos humanistas como Carl Rogers y Abraham Maslow proponían que el camino hacia la autorrealización requiere la autoaceptación y la autenticidad. En el contexto digital, esto implica usar las plataformas como puentes hacia conexiones significativas y no como vitrinas para exhibir versiones idealizadas.

Quizá la verdadera lección del mito de Narciso que podemos extrapolar a nuestra era no es que debamos abandonar completamente las plataformas digitales, sino que debemos evitar confundir el reflejo con la realidad. Podemos aprender a navegar estas aguas sin ahogarnos en ellas, recordando siempre que detrás de cada perfil hay un ser humano complejo buscando lo mismo que Narciso nunca encontró en su reflejo: ser verdaderamente visto, no solo admirado.

El mito de Narciso nos invita a reflexionar sobre las trampas de la autoalienación y la desconexión con nuestra esencia. En lugar de conocerse a sí mismo, Narciso queda atrapado en la proyección de una imagen idealizada, desvinculada de su verdadera identidad. Esto conlleva el peligro de construir nuestra autoestima y propósito sobre la base de apariencias, elogios externos o estándares superficiales, perdiendo el contacto con lo que realmente somos. Solo al mirar más allá del reflejo y adentrarnos en el autoconocimiento genuino podemos encontrar significado, autenticidad y una conexión profunda con los demás y con la vida misma.

