

---

# Los Perversos Narcisistas

---

Los perversos narcisistas  
Pervertido narcisista  
Como Sair de uma Relação Tóxica  
El acoso y su protección especialmente penal  
Como sair de uma relação tóxica  
Machista, Perverso y Narcisista  
Los Narcisistas Perversos y las uniones imposibles  
Cariño Malo  
Cómo tratar con personalidades difíciles  
Como Sair de Uma Relação Tóxica  
How To Control Your Anger Before It Controls You  
La violencia invisible  
Relaciones tóxicas: acoso, malos tratos y mobbing  
Sal de mi coco ya. Cómo superar las rumiaciones mentales  
Física Cuántica Para Principiantes  
Fundamentos y prácticas de comunicación no violenta  
La crueldad en la escuela  
Expert Secrets - Narcissistic Abuse  
¿Cuántas veces te lo tengo que decir?  
Las cosas podrían ir terriblemente mal  
The Language of the Body  
The Coaching Habit  
Los perversos narcisistas  
Más vida, menos cáncer  
Tu corazón no está bien de la cabeza  
La huella narcisista  
Familia Zero  
Traumatic Narcissism  
Cómo salir de una relación tóxica  
El jefe psicópata  
The Covert Passive-Aggressive Narcissist  
On Narcissism  
GRIETAS EN EL ALMA  
Narcissist  
Dark Psychology and Manipulation  
The Analysis of the Self  
Príncipe y Verdugo  
Cómo Salir de Una Relación Tóxica  
Pervertido narcisista  
Señoras

## **FINN ADRIENNE**

*Los perversos narcisistas*  
Ediciones Octaedro  
La vida sería mucho más fácil si todo el mundo estuviera siempre de buen humor, relajado y atento a los demás. Incluido tú mismo. Pero como esto no ocurrirá nunca, vale la pena aprender a convivir con los aspectos más complicados de la personalidad humana. El ansioso que transmite su estrés, el paranoico que se ofende al menor comentario, el obsesivo que se pierde en los detalles, el narcisista que siempre piensa en sí mismo, el depresivo cuya inercia desarma y desespera, el hiperexigente para el que nunca nada será suficiente... Existen multitud de personalidades difíciles que pueden perturbar o incluso destrozarse tu vida cotidiana. En este libro, Christophe André y François Lelord, psiquiatras de reconocido prestigio internacional y autores de varios best sellers, presentan las principales personalidades difíciles hacia las que tendemos las personas, para ayudarnos a gestionarlas mejor.

*Perverso narcisista*  
Citadel Press  
The Language of the Body, originally published as Physical Dynamics of Character Structure, brilliantly describes how personality is expressed in the form and function of the body. The body is the key to understanding behavior and working with the body is the key to psychological health. The Language of the Body outlines the foundations of character structure: schizoid, oral, masochistic, hysteric, and phallic narcissistic personality types. Dr. Lowen examines the relationship between psychoanalytic theory and body therapy.

**Como Sair de uma Relação Tóxica** La Esfera de los Libros  
Los Narcisistas Perversos y las uniones imposibles explora los mecanismos y las dinámicas psicológicas de la dependencia emocional a través del análisis del mito de Narciso y del trastorno de personalidad narcisista. Después del éxito de la versión italiana y de la traducción en inglés, finalmente llega en español el libro que, rico en ejemplos clínicos y testimonios, identifica las etapas de la dependencia emocional e individua

estrategias terapéuticas dirigidas a romper los círculos viciosos de la relación con el narcisista para meterse a salvo. Enrico Maria Secci, psicólogo y psicoterapeuta, está especializado en psicoterapia estratégica integrada. Desde hace quince años, se ocupa de trastornos ansiosos y depresivos, de las dependencias afectivas y otros trastornos relacionales en la edad adulta. Es autor de Blog Therapy, un blog de psicología y psicoterapia con más de 4,000,000 de visitas.

### **El acoso y su protección especialmente penal**

Libros del Zorzal  
Testimonios conmovedores y ejemplos concretos para ilustrar los diferentes aspectos del comportamiento de los narcisistas perversos. Consejos prácticos y ejercicios para ayudarles a identificar y protegerse de los abusos. Recursos y referencias para apoyarles en su proceso de curación y reconstrucción. Índice:  
Capítulo 1: Entender a los narcisistas perversos.  
Capítulo 2: Reconocer y protegerse de los abusos de los narcisistas perversos. Capítulo 3:

Alejarse de los narcisistas perversos y recuperarse de su dominio. Capítulo 4: Avanzar después de una relación con un narcisista perverso.

Como sair de uma relação tóxica Lulu.com

Una guía integral para vivir tu menopausia con plenitud desde una mirada crítica y feminista. La menopausia es, para muchas mujeres, una etapa difícil de afrontar, tanto por la falta de información como por la forma en que la sociedad se empeña en invisibilizarla. En este libro encontrarás información vital sobre el climaterio de una forma tan sencilla y directa como técnica. Elena del Estal (Ida. en Farmacia y dietista-nutricionista), Alberta Ma Fabris (ginecóloga), Adriana F. Caamaño (psicóloga y sexóloga) y Tania R. Manglano (fisioterapeuta y osteópata) son cuatro profesionales de la salud que ponen en común sus conocimientos y su experiencia clínica, ofreciendo consejos prácticos y reflexiones reveladoras, animándote a abrazar la vivencia de la madurez, disfrutarla con plenitud y resignificarla. Un torrente de luz sobre lo que nos han vendido como un periodo de

oscuridad. Cuando termines de leer Señoras, sentirás que puedes hacer frente a todas tus creencias limitantes. La crítica ha dicho... «Un libro eminentemente práctico y útil para transitar con elegancia por la temida menopausia». Anna Freixas «Directo y clarificador. Este libro desmitifica y aborda sin prejuicios un tema silenciado. Podía haberse llamado 'Todo lo que nunca te han contado sobre la menopausia'».

Laura Manzanera Machista, Perverso y Narcisista Independently Published

Don't let anger harm your health, career, and relationships: "No individual—not even Freud himself—has had a greater impact on modern psychotherapy."

—Psychology Today Anger is universal. Unchecked, it can cause lasting damage in our lives: wrecked relationships, lost jobs, even serious disease. Yet in these increasingly stressful times, all of us have acted in anger—and often wished we hadn't. Is there a way that really works to solve problems and assert ourselves without being angry? The answer is a resounding yes, if you follow the

breakthrough steps of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). This proven approach, developed by world-renowned psychotherapist Dr. Albert Ellis, has withstood the test of time, helping countless people deal effectively with emotional problems. Using easy-to-master instructions and exercises, this classic book will show you how to apply REBT techniques to understand the roots and nature of your anger, and take control of and reduce angry reactions. Here you will discover: The rational and irrational aspects of anger Special insights into your self-angering beliefs How to think, feel, and act your way out of anger How to relax How to accept yourself with your anger . . . and much more that will help you challenge and eliminate the anger that can frustrate success and happiness at home, at work, anywhere.

**Los Narcisistas Perversos y las uniones imposibles** ANAYA MULTIMEDIA

Ella lo necesitaba para sentir que tenía un trazo en el mapa de la vida... Se enamoró perdidamente de él, si... perdida. Ambos eran un reflejo silenciado de lo que llevaban por

dentro, los dos agrietados con necesidad de resanar y ser resanados... humillaciones y besos, agridulce mezcla que nunca llevará al amor. La protagonista de este libro podrías ser tu... incluso esta historia podría parecerse a la tuya aun siendo hombre, quizás seas un adulto o un adolescente, homosexual o heterosexual, quizás te estés divorciando o a punto de casarte, podrías leer esto mientras al lado duerme tu pareja, esa para la que te alcanzó y que te refleja quien eres... Si te has sentido atrapada entre el amor y la violencia, es importante que abras bien los ojos y distingas sus diferencias. Antes de que sea tarde y que tu salud mental te cobre caro, recorre este libro mientras identificas tus propias grietas, el alma no merece vivir mutilada...

### **Cariño Malo** Arpa

#### Práctica

Depoimentos tocantes e exemplos concretos para ilustrar os diferentes aspectos do comportamento dos narcisistas perversos. Conselhos práticos e exercícios para ajudá-lo a identificar e proteger-se dos abusos. Recursos e referências para apoiá-lo em sua jornada de cura e

reconstrução. Sumário: Capítulo 1: Compreender os narcisistas perversos. Capítulo 2: Reconhecer e proteger-se dos abusos dos narcisistas perversos. Capítulo 3: Distanciar-se dos narcisistas perversos e recuperar-se de seu domínio. Capítulo 4: Avançar após uma relação com um narcisista perverso.

#### *Cómo tratar con personalidades difíciles*

University of Chicago Press

Viver com medo, não confiar mais em si mesmo, ter perdido a alegria de viver, muitas vezes sentindo tristeza e incompreensão ... é realmente Viver? Amar com a ansiedade de não estar à altura das exigências do Outro e, às vezes, receber apenas algumas migalhas de "felicidade" ... será mesmo Amor? Você sabe que algo está errado, sem ser capaz de defini-lo. Como um veneno. A memória de quem você era antes desaparece e você inexoravelmente perde sua orientação, sua alegria de viver. Suas memórias, seus contatos, suas convicções são diluídas pouco a pouco para o benefício exclusivo dessa pessoa que está (entrando) em sua vida e afirma que lhe aprecia,

"ama" você sem realmente provar isso concretamente ... Não é? Os períodos de euforia e felicidade em sua companhia estão se tornando mais escassos em favor da dúvida, angústia, desânimo. Não é normal o que acontece com você, certo? Não é assim que um relacionamento amoroso saudável e duradouro deve se desenrolar. Você sabe bem, bem dentro de você ... Mas você continua a duvidar, a esperar por uma mudança ... que está demorando a chegar ... Você não tem mais forças para reagir. Você acha que merece o que está acontecendo com você ... E culpa a si próprio... A profunda culpa que você sente é forte demais para analisar objetivamente a situação e tomar uma decisão salvadora. Então você fica estagnado/a no seu infortúnio, como vítima de uma paralisia da alma e do corpo. De onde pode vir? De um relacionamento tóxico, uma relação tóxica. Você já ouviu falar da noção de pervertidos ou perversos narcisistas? Talvez você seja uma vítima? Você é certamente um/a prisioneiro/a de um manipulador/a que tomou posse de sua vida, de sua memória, de seus projetos

e manteve você longe das pessoas de quem gosta. Ele ou ela agora monopoliza sua atenção, seu amor, sua energia vital para deleitar-se com seus tormentos, seus erros, sua fraqueza induzida. Você deve aceitar que esta é uma situação terrível: você caiu numa armadilha quase impossível de ser detida. Não é sua culpa. Este pequeno livro explica sua situação, o que é perversão narcisista, como identificar e se proteger de um perverso narcisista. Ele oferece passos claros para tirá-lo dessa relação tóxica, essa terrível armadilha onde você corre o risco de perder sua saúde mental, física, talvez até mais. Você encontrará maneiras concretas de se reconstruir após a separação. Você conseguirá sair disso! Amar e viver verdadeiramente. Tome a decisão agora!

### **Como Sair de Uma Relação Tóxica**

Youcanprint  
Viver com medo, não confiar mais em si mesmo, ter perdido a alegria de viver, muitas vezes sentindo tristeza e incompreensão ... é realmente viver? Amar com a ansiedade de não estar à altura das

exigências do Outro e, às vezes, receber apenas algumas migalhas de "felicidade" ... será mesmo Amor? Você sabe que algo está errado, sem ser capaz de defini-lo. Como um veneno. A memória de quem você era antes desaparece e você inexoravelmente perde sua orientação, sua alegria de viver. Suas memórias, seus contatos, suas convicções são diluídas pouco a pouco para o benefício exclusivo dessa pessoa que está (entrando) em sua vida e afirma que lhe aprecia, "ama" você sem realmente provar isso concretamente ... Não é? Os períodos de euforia e felicidade em sua companhia estão se tornando mais escassos em favor da dúvida, angústia, desânimo. Não é normal o que acontece com você, certo? Não é assim que um relacionamento amoroso saudável e duradouro deve se desenrolar. Você sabe bem, bem dentro de você ... Mas você continua a duvidar, a esperar por uma mudança ... que está demorando a chegar ... Você não tem mais forças para reagir. Você acha que merece o que está acontecendo com você ... E culpa a si próprio... A profunda

culpa que você sente é forte demais para analisar objetivamente a situação e tomar uma decisão salvadora. Então você fica estagnado/a no seu infortúnio, como vítima de uma paralisia da alma e do corpo. De onde pode vir? De um relacionamento tóxico, uma relação tóxica. Você já ouviu falar da noção de perversos ou perversos narcisistas? Talvez você seja uma vítima? Você é certamente um/a prisioneiro/a de um manipulador/a que tomou posse de sua vida, de sua memória, de seus projetos e manteve você longe das pessoas de quem gosta. Ele ou ela agora monopoliza sua atenção, seu amor, sua energia vital para deleitar-se com seus tormentos, seus erros, sua fraqueza induzida. Você deve aceitar que esta é uma situação terrível: você caiu numa armadilha quase impossível de ser detida. Não é sua culpa. Este pequeno livro explica sua situação, o que é perversão narcisista, como identificar e se proteger de um perverso narcisista. Ele oferece passos claros para tirá-lo dessa relação tóxica, essa terrível armadilha onde você corre o risco de perder sua saúde mental, física,

talvez até mais. Você encontrará maneiras concretas de se reconstruir após a separação. Você conseguirá sair disso! Amar e viver verdadeiramente. Tome a decisão agora!

[How To Control Your Anger Before It Controls You](#) Arpa Práctica

Do you want to avoid falling victim to malicious and manipulative people? Do you have people in your home life, work life, or social life that are overbearing and controlling? Do you feel like there are people who are taking advantage of you, and you want to understand how they are able to do it? If you want to regain control of your life, then keep reading. Dark Psychology is becoming more and more used by those who want to control your actions, to get what they want. The current structure of society contributes to the increase in manipulation through the use of intimidation, non-verbal cues, hypnosis and more. All in all, it is quite clear that the knowledge of this subject is necessary for daily survival. If the dark psychology techniques are used by manipulative and toxic people, they can have devastating effects

on the minds and lives of their victims. So, it's very important that we know what kinds of traits malicious and exploitative people have, and understand the psychological drives that lead the people to act in ways that are against social norms and are harmful to others. Dark Psychology and Manipulation is written in a simple and clear language, and it doesn't waste your time with technical jargon or long winding anecdotes. This book goes directly to the point, and it teaches you valuable skills which you can apply every single day as you try to keep people from taking advantage of you. You Will Learn: - The meaning and the roots of dark psychology so that you have a foundational understanding of why people act in evil ways towards each other. - The dark traits so that you understand the characteristics and motivations of Machiavellians, narcissists, and psychopaths. - All the techniques and tricks that malicious people use to control others and to exploit them. - How manipulative people talk, act, and behave so that

you can see them come from a mile away and avoid falling into their traps. - Which personality traits make you more vulnerable to manipulation. - Various defense techniques that you can use to keep manipulators at bay, and how you can boost your self-esteem and willpower so that when manipulators come knocking, you will be prepared for them. If you need the tools to keep others from taking advantage of you using psychological tricks, Dark Psychology and Manipulation is a must read for you. Would You Like to Know More? Download Now to Stop Fear and Keep your Life under your Control. Scroll to the top of the page and select the BUY NOW button

### **La violencia invisible**

Rebiere

«Un libro imprescindible en el que la experiencia como científica y los conocimientos en nutrición de Emilia Gómez Pardo se aúnan magistralmente para formar parte del día a día de todos los hogares». Pilar Peña, Dra. en Biología y paciente de cáncer La palabra «cáncer» está teñida de miedo y dolor. Y con

razón, la evidencia científica es abundante y sustenta el dato de que una de cada tres personas lo vamos a padecer a lo largo de nuestra vida. Pero esta enfermedad no es inevitable, hasta el punto de que la mitad de los cánceres más comunes se podrían evitar actuando sobre nuestro estilo de vida y sobre los factores externos que podamos controlar. En este libro, la doctora en Biología Molecular Emilia Gómez Pardo, nos ayuda a tomar conciencia de cómo mejorar nuestros hábitos para lograr una vida de salud y longevidad. A través de los avances científicos más punteros en la investigación contra el cáncer, Gómez Pardo pone negro sobre blanco los riesgos que suponen acciones equivocadas y nos ofrece soluciones sencillas, alejadas de la ola de modas y falsas creencias a la que estamos expuestos hoy en día. La crítica ha dicho... «Un libro claro y riguroso. Después de leerlo, decidirás qué quieres hacer: protegerte o arriesgarte». Lola Manterola, presidenta de la Fundación CRIS contra el cáncer «En la era de la información, faltaba un libro que inspirara a

prevenir enfermedades como el cáncer basado en documentación científica». Graziella Almendral, directora de Indagando.tv «Este libro desmonta mitos y nos abre los ojos a la capacidad que tenemos cada uno de disminuir las posibilidades de desarrollar un cáncer y otras enfermedades importantes». Marta Villa, oncóloga pediatra en H.M Hospital Relaciones tóxicas: acoso, malos tratos y mobbing Arpa El libro sobre coaching más vendido de la historia en Estados Unidos, escrito por «el pensador más influyente del mundo» en este ámbito según la prestigiosa institución Thinkers50 El liderazgo de equipos y organizaciones está en plena transformación. Muchos de nosotros no queremos ni mandar ni que nos manden. Preferimos trabajar en equipo, empatizar con los demás, enseñarles lo que sabemos hacer bien y ayudarles a crecer, y esperamos que ellos hagan algo parecido con nosotros. El coaching es la piedra de toque de esta transformación. The Coaching Habit es el libro de coaching más vendido de la historia y Bungay

Stanier uno de los coaches empresariales más reconocidos de todo el mundo. El enorme éxito de este libro radica en condensar la práctica del coaching en diez minutos diarios y siete preguntas esenciales que ayudarán a todo tipo de líder a forjar equipos más sólidos y obtener mejores resultados.

*Sal de mi coco ya. Cómo superar las rumiaciones mentales* Arpa

The Covert Passive Aggressive Narcissist: Finding Healing After Hidden Emotional and Psychological Abuse is the most comprehensive and helpful book on the topic of covert narcissism. This type of narcissism is one of the most damaging forms because the abuse is so hidden and so insidious. You can be in a relationship that can last for decades and not realize you are being psychologically and emotionally controlled, manipulated, and abused. These people are well liked, they are often the pillars of the community. Parents, spouses, bosses, and friends who are covert narcissists come across as the nicest people. They can be spiritual leaders, they are moms who bring over casseroles to needy

people, they are the bosses that everyone loves and feels so lucky to work for. These relationships are incredibly confusing and damaging. They leave you questioning your own sanity and reality. Even though they are treating you terribly, you wonder if you are the problem, if you are the one to blame. You are filled with constant self-doubt when it comes to these people in your life. When you are around them you feel confused and muddled inside. You have a hard time seeing clearly. These relationships can bring you to a state of deep depression and complete depletion of energy. You may wonder if you will ever see clearly and heal from these destructive and debilitating relationships. This book will give you hope that you can heal and feel alive again, or maybe for the first time. You will learn what the traits of a covert narcissist are as well as how they control and manipulate. Your eyes will open and your experience will be validated. You will also learn ways to heal and actually enjoy life again. Debbie Mirza uses decades of her own experience with covert

narcissists as well as her years of practice as a life coach who specializes in helping people recover and heal from these types of relationships.

**Física Cuántica Para Principiantes** Routledge  
Un enfoque innovador para poner límite a la ansiedad con ayuda de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una de las tendencias terapéuticas de vanguardia. No puedes hacer absolutamente nada para evitar que, cuando menos lo esperes, las cosas salgan mal. Si este pensamiento te causa ansiedad, nadie en el mundo puede negar que tienes razón. Además, tu preocupación es mucho más común de lo que imaginas. Si pudieras hacer desaparecer tu ansiedad, tu vida sería mucho más fácil, ¿verdad? Bueno, tal vez, o tal vez no. ¿Es necesario que la ansiedad desaparezca para vivir una vida plena, vital, con riqueza y propósito? ¿O puedes aceptar la vida tal como es y asumir estoicamente que puede pasar cualquier cosa? Con sencillez y sentido del humor, este libro aborda el problema de la ansiedad de manera diferente a la mayoría. Te ayudará a sumergirte en

tus preocupaciones y ver cómo sería tener ansiedad y aún así respirar y vivir de una forma auténtica y acorde con tus valores. Este libro ha sido galardonado con el premio de la Asociación de Terapias Cognitivo Conductuales, otorgado a libros de divulgación psicológica consistentes con los principios de la terapia cognitiva (TCC) y que incorporan estrategias científicamente probadas. La crítica ha dicho... «Con un sólido fundamento clínico y directrices claras». Leslie S. Greenberg, Universidad de York «Una lectura esencial para todos los profesionales del campo de la psicoterapia». Mark Williams, Universidad de Oxford «Un enfoque sofisticado y sabio de la transformación humana, validado por la investigación clínica». Tara Brach

**Fundamentos y prácticas de comunicación no violenta** Grupo Planeta Spain

Algo falla en tu relación. Tú crees que si fueras capaz de expresarte y de explicar qué quieres decir, tu pareja no se enfadaría tanto. Tú crees que si no tuvieras algún inexplicable problema de

percepción, tu pareja no se tomaría las cosas tan a pecho. Tú crees que si tu pareja no se tomara las cosas tan a pecho, tú te sentirías mejor. Tú crees que si no estuvieras todo el día malinterpretando todo y haciendo un drama por cualquier cosa, la relación mejoraría. Tú crees que tu pareja se comporta igual en el trabajo y/o con los amigos, pero que ellos no son tan quejicas ni tan mandones como tú. Tú te sientes culpable, desorientad@, confus@. Tú crees que tienes un problema. Y lo tienes. Un problema gordo: tu relación es tóxica para ti. Es demasiado intensa, invasiva, posesiva, exigente, tirana, como un fuego avasallador que todo lo devora- Próxima pero ajena, familiar pero extraña, amante pero enemiga. Todo parece difuminado en una espesa niebla de confusión: no entiendes cómo has llegado a ese punto, por qué te sientes tan mal, en qué recodo o en qué bifurcación erraste a los pasos y te desviaste del camino, para acabar perdid@ en un paisaje árido que no reconoces como familiar. Ha llegado la hora de que tomes de nuevo las riendas de tu vida. A menudo te

sentirás sol@, a veces asustad@, pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de volver a ser tú mism@. Porque amar no es depender, ni sufrir, ni inmolarse.

La crueldad en la escuela  
Arpa Práctica

From the founder of psychoanalysis, Sigmund Freud, comes this fascinating introduction to his theories of narcissism. First published in 1914, *On Narcissism* introduces Sigmund Freud's work surrounding the psychological symptoms and treatment of narcissism. In this work, Freud explores his theories and argues narcissism's relevance to sexual development. What is now known as Narcissistic Personality Disorder (NPD) is a mental condition that often affects one's ability to empathise and maintain healthy, balanced relationships. This compact volume is one of Freud's earliest works and contains a wealth of influential information. Examining Carl Jung's theory of non-sexual 'libido' and Alfred Adler's 'masculine protest' concept, Freud offers narcissism as an alternative explanation. Republished by Read & Co. *Great Essays*, *On*

*Narcissism: An Introduction* is not to be missed by those interested in books on psychoanalysis or collectors of Sigmund Freud's work.

**Expert Secrets - Narcissistic Abuse**  
Ediciones Eunat S.L

"¿Será que esta vez todo sale bien y voy a poder ser feliz? No, Gaby. Esta vez va a salir mal otra vez porque de nuevo pasaste por alto las banderas rojas, decidiste cerrar los ojos y creerte las mentiras más increíbles sin una sola duda, sin una sola pregunta, sin una sola sospecha, así como si nada. ¡Qué empecinamiento tenés en coleccionar hijos de puta en todas sus versiones y darles la oportunidad de joderte la vida en cuotas que llevan tus mejores años!". *Las Huellas del Narcisista*, el nuevo libro de la Lic. Analía Forti, vuelve a conmover al lector a través de relatos de consulta sobre víctimas de narcisistas, y le da voz a la devastación moral y emocional que produce el trauma por abuso narcisista, brindando estrategias de escape eficaces para salir de estos vínculos abusivos y un aporte de información, con un estilo claro y directo, que hacen

de este libro la llave que abre la puerta de salida para salvar tu vida. ¿Cuántas veces te lo tengo que decir? Independently Published

La escuela más allá de lo idílico que tenemos instaurada mentalmente como espacio del saber armónico donde todos acudimos para aprender nuevos conocimientos, recibir afecto y desarrollar valores es un espacio de abuso de la debilidad del otro. El sometimiento físico, psicológico y moral están presentes. Ante el pretexto socialmente aceptado de que la educación exige sacrificio, se consiente la humillación, el sufrimiento, el maltrato y la violencia. La escuela es un lugar de insensibilidad ante el dolor propio y ajeno, pues no solo se aprende el contenido de la educación formalmente establecido en los planes y programas de estudios, sino que se aprende a vivir con miedo y odio: miedo de ser humillado y odio por el resentimiento acumulado y reprimido. En la trastienda del paraíso, se tiene que reconocer que la escuela es un espacio en el cual se vive y se reproduce la crueldad. La crueldad en la vida escolar se manifiesta a través de un

repertorio de acciones realizadas por los crueles: gritos, amenazas, expresiones sarcásticas, humillaciones, castigos, burlas, menosprecios, empujones, desafíos, descalificaciones, apodos, golpes, ironías, groserías, rumores, mentiras y engaños. Los crueles se encuentran entre estudiantes, docentes, autoridades escolares, representantes institucionales o padres de familia. La crueldad forma parte del bullying, el cyberbullying, la pedagogía negra, el aprendizaje distópico, el mobbing, el network mobbing, los tiroteos indiscriminados escolares y el terrorismo contra la escuela. La crueldad la definimos como todo acto humano (auto)destrutivo consciente o inconsciente que produce heridas psicológicas, morales y físicas al (auto)infligir intimidaciones, humillaciones, maltratos y/o violencia, cuyo fin es el asesinato simbólico, psicológico, moral o real de la persona a quien se dirige: el hombre es, en efecto, el más cruel de todos los animales... *Las cosas podrían ir terriblemente mal* Debbie Mirza Coaching

Vivir con temor, no tener más confianza en usted

mismo, haber perdido la alegría de vivir, a menudo sentir tristeza e incomprensión ... ¿Esto es realmente Vivir? Amar con la ansiedad de no estar a la altura de las demandas del Otro y algunas veces recibir solo unas pocas migajas de "felicidad" ... ¿Es realmente Amar ? Sabe que algo está mal, sin poder definirlo. Como un veneno. El recuerdo de quién era antes se desvanece y usted pierde inexorablemente, su alegría de vivir. Sus recuerdos, sus contactos, sus convicciones se diluyen poco a poco para el único beneficio de esta persona que está (entrando) en su vida y dice apreciarlo, o "amarlo" sin realmente demostrarlo concretamente ... ¿No es verdad? Los períodos de euforia y felicidad en su compañía son cada vez más raros a favor de la duda, la angustia, el abatimiento. No es normal lo que se sucede con usted, ¿verdad? No es así cómo debería desarrollarse una relación de amor sana y duradera. Usted lo sabe bien, en lo más profundo... Pero sigue dudando, esperando un cambio... que tarda en llegar... Ya no tiene la fuerza para reaccionar. Cree que se merece lo

que está pasando... Se culpa a sí mismo... La profunda culpa que siente es demasiado fuerte para analizar objetivamente la situación y tomar una decisión salvadora. Entonces, se estanca en su infortunio, como víctima de una parálisis del alma y del cuerpo. ¿De dónde puede venir? De una relación tóxica. ¿Ha oído hablar de la noción de perverso narcisista? ¿Tal vez es una víctima? Ciertamente es un prisionero/a de una manipuladora, un manipulador que ha tomado posesión de su vida, su memoria, sus proyectos y lo ha mantenido/a alejado de las personas que son

importantes para usted. Él o ella ahora monopoliza su atención, su amor, su energía vital para deleitarse en sus tormentos, sus errores, su debilidad inducida. Debe aceptar esta terrible situación: ha caído en una trampa casi imparable. No es su culpa. Despacio, seguramente, con paciencia, ella o él ha abusado/a de usted, ha cuestionado sus convicciones, sus valores, sembrando deliberadamente problemas en su mente. Su compasión, su sensibilidad y su bondad natural han sido su puerta de entrada, además, la confusión sembrada en usted es su arma de

predilección. Él o ella sabe todo sobre usted, pero ¿qué sabe sobre este Otro/a en quien (todavía) tiene confianza y en quien todavía tiene amor? Este pequeño libro explica su situación. Qué es la perversión narcisista, cómo identificarla y protegerse de un perverso narcisista. Ofrece pasos claros para salir de esta relación tóxica, esta horrible trampa en la que usted arriesga a perder su estado físico y mental, tal vez incluso más. Encontrará unas pistas concretas para recuperarse después de la separación. ¡Tendrá éxito en salir de eso! A amar y a vivir verdaderamente. ¡Tome la decisión ahora!