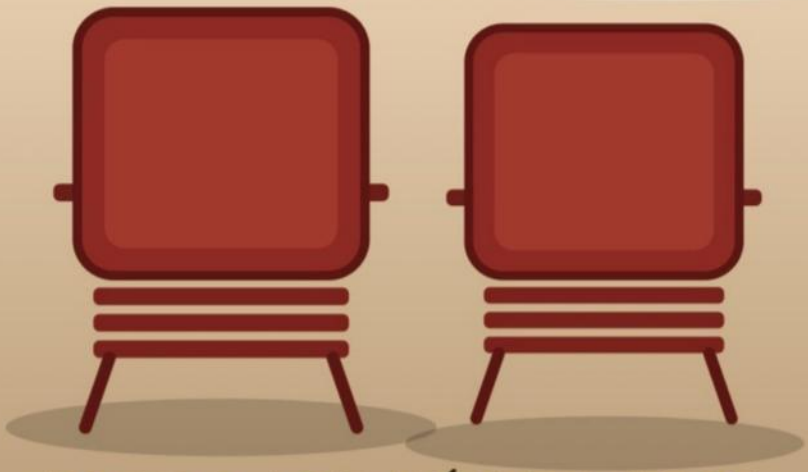
YO IRÍA POR TI A DONDE NADIE FUE POR MÍ

Víctimas de parejas narcisistas que comparten: el daño, las secuelas y el camino de regreso



DIEGO ANDRÉS RASKIN

RESUMEN

Yo iría por ti a donde nadie fue por mí

Edición ampliada

Qué contiene este libro, parte por parte y capítulo por capítulo, para que sepas qué vas a encontrar antes de empezar.

DIEGO RASKIN

Hay personas que amaron con todo y terminaron rotas sin entender por qué. «Yo iría por ti a donde nadie fue por mí» es el libro de Diego Raskin para ellas —y para quienes las rodean sin saber cómo ayudar—: qué es el narcisismo, cómo se vive desde adentro del vínculo, por qué cuesta tanto salir y cómo se repara. El título es la frase que lo resume todo: esa entrega total que la víctima siente como amor y que el otro usa como sistema. La edición ampliada recorre el camino completo —entender, reconocer lo que se vive, comprender por qué no se va, mirar las secuelas, volver a uno mismo, mirar de nuevo, reparar— en veintinueve capítulos, con dos series de historias completas y una carta final a quien lee. Una guía de lectura inicial lo dice claro: el libro puede leerse de corrido, pero también entrar por el capítulo que cada persona necesita hoy.

PARTE I

Entender

La primera parte pone las bases conceptuales, porque entender es la primera forma de defensa.

El capítulo 1 describe qué significa compartir

pareja: cuando el amor se convierte en un sistema del que uno no termina de enterarse, con reglas que solo uno de los dos conoce. El 2 ordena el concepto de narcisismo, del rasgo que todos tenemos en alguna medida al trastorno: dónde está la línea y por qué importa no correrla. El 3 disecciona la perversión narcisista, la anatomía de una forma de vincularse que se construye sobre la autoimagen del otro. Y el 4 recorre las diferencias entre hombres y mujeres narcisistas: las mismas heridas de origen, distintas máscaras sociales.

PARTE II

Lo que vive la víctima

La segunda parte se mete en la experiencia de quien está adentro, y ahí el libro empieza a nombrar lo que muchos sintieron sin encontrarle palabras.

El capítulo 5 describe el ciclo: la idealización que lo promete todo, la devaluación que desconcierta y el descarte que se repite. El 6 nombra las armas invisibles: el gaslighting que hace dudar de la propia percepción, la triangulación, el silencio

como castigo y el desprestigio. El 7 habla de ser compartido: la vida dentro del triángulo, con todo lo que eso significa. El 8 aborda el daño psicológico, del vínculo traumático al trauma complejo. El 9 sigue el daño en el cuerpo, la sexualidad y la identidad. Y el 10 completa el mapa con el daño social, económico y familiar.

PARTE III

Por qué no se va

La pregunta que todos hacen desde afuera —«¿por qué no se va?»— tiene su parte propia, y la respuesta cambia la mirada.

El capítulo 11 explica la inacción: las razones que nadie ve desde afuera, la lógica interna de quien permanece. El 12 nombra el error más común: ir donde nadie fue por uno. La frase que da título al libro, vuelta advertencia.

PARTE IV

Las secuelas

La cuarta parte mira lo que queda cuando el vínculo termina o se sostiene.

El capítulo 13 describe las secuelas: hipervigilancia, desconfianza y duelo sin cierre. El 14 se ocupa de los hijos y del entorno: lo que atraviesan y lo que necesitan.

PARTE V

Volver a uno mismo

La quinta parte es la del regreso.

El capítulo 15 habla de salir: contacto cero, protección y red de apoyo. El 16, de reconstruirse: terapia, trabajo con el inconsciente y nuevas relaciones. Y el 17 reúne la primera serie de historias completas, relatos donde todo lo anterior se ve en vidas reales.

PARTE VI

Mirar de nuevo

La sexta parte afina la mirada para lo que viene después.

Las primeras señales: lo que se puede ver antes de que sea tarde. El tercero: la otra persona, el otro, y el triángulo completo. La doble vida en la era digital. El apego, la infancia y la repetición: por qué

elegimos lo que nos lastima. El cuerpo y el sistema nervioso: la biología del vínculo traumático. Y una orientación sobre lo legal, lo patrimonial y lo probatorio, para no quedar indefenso.

PARTE VII

Reparar

La séptima parte es la de la recuperación.

La Hipnosis como aliada de la recuperación. Volver a la intimidad: cuerpo, deseo y nuevas relaciones. Los usos y abusos del término «narcisista», cuando la palabra se vuelve etiqueta. Y una ampliación del foco: del hogar a la comunidad, educación afectiva y prevención.

PARTE VIII Y CIERRE

Más historias completas y carta final

El libro cierra con una segunda serie de historias completas y con «Lo que me preguntan en la consulta»: las preguntas que Diego Raskin escucha una y otra vez en su práctica, con sus respuestas. La carta final a quien lee despide el libro en primera persona, y después de la carta, el epílogo «La silla vacía» cierra el recorrido.

Y hay más: trece anexos de apoyo para seguir trabajando cuando se cierra la última página —un cuaderno de trabajo para la persona que fue compartida; más historias completas; guiones de relajación y sugestión para la recuperación; preguntas frecuentes; un glosario; una guía para familiares y amigos; una guía para profesionales de la salud, la educación y el derecho; orientación general sobre aspectos legales; mitos y verdades sobre las parejas narcisistas y sus víctimas; frases para poner límites; afirmaciones para el camino; recursos de ayuda; y un plan de doce semanas para la recuperación—, más una bibliografía sugerida para seguir leyendo.

Es un libro para quien vive o vivió una relación así y necesita que alguien se la nombre entera, sin vueltas; para quien quiere entender a alguien que la está viviendo; y para quien trabaja acompañando estos procesos. Se conecta con «CONOCER TE», la colección de guías de salud mental cotidianas del mismo autor, y con «Hipnosis Aplicada», donde el trabajo clínico encuentra su desarrollo.