



Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

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.

© 2026, Lita Donoso  
Derechos exclusivos de edición  
© 2026, Editorial Planeta Chilena S. A.  
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,  
Providencia, Santiago de Chile

Diseño de portada: Catalina Chung  
Diagramación: Ricardo Alarcón Klaussen

1ª edición: enero de 2026

ISBN: 978-956-408-894-5

Impreso en:

LITA DONOSO

# **NARCISISMO**

La pandemia  
del siglo XXI



Dedico este libro a las mujeres y a los hombres que fueron mis pacientes, que me ayudaron a comprender en profundidad la personalidad narcisista y la fatalidad que conlleva haberse involucrado con personas dañadas a causa del abandono. También a los que abandonan, que necesitan de tanto amor y sanación.



# Índice

Introducción .....	9
Primera parte:	
Trastorno narcisista de la personalidad .....	13
Segunda parte:	
Cómo entender el narcisismo desde la dimensión espiritual .....	39
Tercera parte:	
Una propuesta espiritual para el narcisismo .....	73
Cuarta parte:	
Método Alkymia Solar de liberación y sanación .....	89



# Introducción

El joven Narciso, el mismo que se contemplaba con irresistible fruición en la fuente que le servía de espejo a la extraordinaria belleza de su rostro, no podría siquiera haber concebido el impacto que, miles de años después, tendría su particular historia. Digamos, la tragedia que representó.

El poeta romano Ovidio, que nació 43 años antes de Cristo, narra la historia de este personaje en su obra *Metamorfosis*, aunque el relato pertenece originalmente a la mitología griega. Se sabe que Ovidio la incluye en su obra como una advertencia a los jóvenes ante el riesgo de alimentar conductas vanidosas, egoístas y superficiales. Es decir, un enfoque abiertamente crítico de la moral que tenía al respecto la juventud de la época.

Han pasado miles de años y este antiguo mito griego cobra una vigencia apabullante en nuestra época, ya que lo que los psicólogos denominamos la “estructura narcisista de la personalidad” es reconocido en la actualidad como uno de los males que arrasan con la ética, la amabilidad, la compasión, la empatía —entre otras facultades humanas enaltecedoras del ser—, con el consiguiente resultado: relaciones interpersonales tóxicas y dañinas de quienes tienen que vérselas con personas narcisistas, realidad visibilizada

en la consulta del terapeuta al que recurren dichas víctimas y que, lamentablemente, va en notable aumento.

He visto durante toda mi vida terapéutica el padecimiento de los pacientes que han establecido relaciones, elegidas o no, con personas narcisistas —padres, madres, parejas, hermanos, jefes, etc.—, pero nunca con la frecuencia que dicha casuística se presenta en los tiempos que corren.

Tampoco podemos desconocer que, aunque no todas las personas recurren a terapia para salir de las garras de estos verdaderos depredadores emocionales, escuchamos a diario relatos que dan cuenta de este mal, que en este contexto se podría considerar pandémico.

En la actualidad, vemos cómo el trastorno narcisista se ha extendido al ámbito social en prácticamente todos los espacios públicos. Por ejemplo, en la política es normal enterarnos a diario de casos de corrupción, abuso sexual, malversación de fondos, etc.

Las redes sociales, por su parte, están saturadas de perfiles que, con desparpajo narcisista y bajo el paraguas de “influencers”, se permiten mentir, defraudar, seducir, engañar o usurpar roles sin ningún tipo de pudor.

En todos estos casos, se trata de personas con serios daños en sus personalidades y con una característica en común: la autopercepción de “*ser algo que no son*”, es decir, incapaces de observarse a ellos mismos bajo los parámetros de la conciencia de realidad y, por lo mismo, de la conciencia de enfermedad. No dimensionan lo que provocan con su accionar, característica fundamental de la personalidad del narcisista.

En este libro expongo una mirada desde mi lugar de permanente observadora de lo que experimentamos colectivamente y, desde ahí, comparto las razones por las cuales yo creo que el narcisismo, en algún grado y medida, se ha instalado en el individuo y en la sociedad.

Intentaré explicarlo a propósito de los cambios culturales que hemos vivido en la última centuria, así como también abarcar las causas a la luz de mi especialidad, que es la psicología transpersonal, una combinación de mi formación de psicóloga clínica psicodinámica (basada en el psicoanálisis) y de la psicología transpersonal, disciplina que integra la dimensión espiritual de la persona al momento del diagnóstico y del tratamiento.

Al final del libro, encontrarán una propuesta terapéutica basada en el Método Alkymia Solar, del que soy creadora, para combatir este flagelo humano que está produciendo alarmantes generaciones de seres desalmados: hombres y mujeres que no sienten aprecio por nada ni nadie más que por ellos mismos.

¿Existe algo más peligroso que eso?

Los invito a conocer mi visión respecto de este tema en el desarrollo de este libro. Estoy segura de que les será de utilidad.