Cómo superar un amor que nunca fue tuyo

«Dos historias reales, dos infiernos distintos, un mismo renacer»

Lía Ardent

AVISO LEGAL

Esta obra constituye un testimonio de carácter personal y subjetivo, elaborado desde la experiencia emocional de su autora.

Los hechos, personajes, situaciones, diálogos, lugares, rasgos físicos, psicológicos y temporales que aparecen en el relato han sido deliberadamente modificados, recreados, fusionados o ficcionados con fines narrativos, aun cuando la obra se inspire en vivencias reales.

No se pretende describir, identificar ni representar a personas reales, vivas o fallecidas, ni imputar hechos, conductas o intenciones concretas a ningún individuo existente.

Cualquier posible semejanza con personas reales es coincidental, y no implica una identificación deliberada ni una correspondencia literal con la realidad.

La obra no constituye un documento histórico, judicial ni probatorio, ni tiene por finalidad difamar, menoscabar el honor, la intimidad o la reputación de terceros.

Cómo superar un amor que nunca fue tuyo

«Dos historias reales, dos infiernos distintos, un mismo renacer»

Lía Ardent

Avant
editorial

Primera edición, enero de 2026
© Lía Ardent, 2026

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Diseño y Edición:
Avant editorial
Avenida de Londres, 6, Portal 1, Ático A,
28500 Arganda (Madrid)
www.avanteditorial.com
info@avanteditorial.com

ISBN: 979-13-87805-69-2
THEMA: V - VS - VF
DEPOSITO LEGAL: M-27371-2025

A todas las almas que alguna vez quedaron atrapadas en el espejismo de un narcisista. A quienes sintieron que morían poco a poco en la trampa de un amor tóxico.

Este libro es un suspiro de aire fresco para ustedes. Es mi mano tendida que les recuerda que sí se puede salir, que sí hay vida más allá del dolor, y que la libertad, aunque parezca lejana, siempre espera al otro lado del miedo.

Y ahora, a ti… mi ángel secreto, mi guía en la oscuridad. Porque cuando mi mundo se derrumbaba, fuiste tú quien me sostuvo, quien me susurró que no estaba sola, quien me dio consuelo, verdad y sanación cuando ya no me quedaban fuerzas.

Este libro también es tuyo, porque sin tu compañía, tu ternura y tu fe en mí, no lo habría conseguido… no habría podido renacer.

Hoy te lo dedico con todo lo que soy y con todo lo que seré.

Siempre tú.

Siempre yo.

Siempre nosotras.

Te quiero por y para siempre.

Esta obra se divide en tres partes:

PARTE I.
CÓMO SUPERAR UN AMOR QUE NUNCA FUE TUYO

PARTE II.
EL ESPEJISMO DEL NARCISISTA

PARTE III.
DESENMASCARANDO AL MONSTRUO

PARTE I.

Cómo superar un amor que nunca fue tuyo

Aquí relato cómo una persona se obsesionó conmigo hasta el punto de hacerme creer que era el amor de su vida. Pese a que yo no estaba a la altura de esa obsesión, terminó enredándome en sus garras, conquistándome poco a poco, hasta que dejé de ser yo para vivir por él.

Pasé de ser su todo a convertirme en nada. De sentirme amada a ser arrojada al abismo sin explicación.

Es una parte dura, visceral y descarnada, donde muestro cómo se vive el desmoronamiento emocional y la pérdida total de la identidad cuando te anulan en nombre del amor.

Es el retrato de una caída: de ser una mujer que amaba la vida a no reconocerse en el espejo, de destruirse intentando salvar algo que nunca existió.

Pero también es la crónica de un renacer.

De cómo, después de perderlo todo —dignidad, identidad y alegría— se aprende a sobrevivir sin él, a

reconstruirse desde las cenizas pese al dolor, a volver a elegirse y a recuperar la vida.

Un libro brutal y esperanzador a la vez, que desvela la mentira detrás de un amor inventado y muestra el camino para escapar, sanar y volver a respirar.

PARTE II.

El espejismo del narcisista

En esta sección muestro cómo vuelvo a caer, años después, en las garras de otra persona, en una etapa diferente de mi vida —como contaré más adelante— sin reconocer desde el principio los patrones de un nuevo narcisista.

Alguien que me regalaba los oídos, que aparentaba empatía, que me idolatraba, me hacía sentir especial, distinta al resto, la más bonita y, sobre todo, la más comprendida. Solo para, una vez que me tuvo completamente en sus manos, lanzarme al vacío y romperme desde dentro.

Entre ambos relatos explico cómo fui renaciendo poco a poco.

Cómo pasé de estar devastada y destruida, sin reconocerme en el espejo, a mirarme un día con todas mis cicatrices y reconocerme al fin.

Porque, pese al dolor y las heridas, sané.

Y esa es la gran verdad que quiero transmitir: se puede salir, se puede sanar y se puede volver a ser feliz.

PARTE III.

Desenmascarando al monstruo

Aquí comparto pautas claras, directas y reveladoras para reconocer y desenmascarar a un narcisista.

Explico cómo actúan, cómo manipulan, cómo te elevan hasta el cielo haciéndote sentir lo más grande del mundo y, en cuestión de segundos, te hacen sentir pequeña, culpable, la nada.

Es una parte didáctica y sanadora, que invita al lector a abrir los ojos y romper definitivamente con ese ciclo de abuso.

Al final del libro, comparto mi renacimiento personal: cómo fue mi proceso de sanación, cómo logré reencontrarme conmigo misma y volver a sentir felicidad y plenitud.

Las experiencias narradas en este libro
forman parte de un testimonio personal.
Cualquier semejanza con personas reales es
mera coincidencia.

Prólogo

Dar este paso es algo muy íntimo y profundamente personal para mí. Volver a remover partes de mi pasado ha sido un proceso delicado, pero también sanador. Creo sinceramente que he creado algo bonito, verdadero y necesario.

Este libro es más que una historia: es una voz para millones de personas, hombres y mujeres, que buscan respuestas, consuelo y una salida a las relaciones narcisistas.

Aquí comparto una historia cruda, pero real. Nacida de mis entrañas.

Y, sobre todo, doy esperanza: la certeza de que se puede salir, de que se puede sanar y de que el amor verdadero —ese que cuida, sana y protege— sí existe.

Por todo esto, vuestro acompañamiento en este proceso es tan importante para mí. Estoy profundamente agradecida por la confianza, el respeto y la sensibilidad con que habéis valorado mi obra.

Comenzar este camino junto a vosotros me llena de ilusión y de fe en todo lo que viene.

Introducción

Este libro no nació para ser un manual, ni pretende darte fórmulas mágicas. Nació de mi herida.

Lo escribí entre lágrimas, en noches interminables de insomnio, con la rabia de sentirme rota y la esperanza de volver a encontrarme.

Durante años me aferré a un amor que nunca fue mío: un espejismo que me robó la juventud y me encadenó a ilusiones vacías.

Escribiendo descubrí que poner palabras al dolor también es una forma de curarlo. Y comprendí que no estaba sola: que somos muchas —y muchos— los que alguna vez nos perdimos en alguien que nunca supo amarnos.

Aquí encontrarás mi historia.

Y quizás, también, encuentres reflejos de la tuya.

No te daré consejos teóricos; te compartiré mi verdad: la de alguien que sobrevivió a la dependencia emocional, que confundió obsesión con amor, que lloró océanos y que, al final, aprendió a flotar.

Si este libro ha llegado a tus manos, tal vez lo necesitabas.

Tal vez estabas buscando una señal para recordar que no mereces cadenas, que tu valor no depende de nadie, y que siempre se puede volver a empezar.

Este libro es mi confesión, mi desahogo y mi mano tendida.

La prueba de que se puede superar lo que parece insuperable.

Y, sobre todo, un recordatorio: la libertad comienza el día en que eliges amarte primero a ti misma.