

TREI

Voi scăpa vreodată de tine?

CUM SĂ FACI FAȚĂ DESPĂRȚIRII DE O PERSOANĂ
NARCISICĂ, FĂRĂ A-I AFECTA PE COPII

KARYL McBRIDE

Traducere din engleză de Andrei Szocs

Cuprins

<i>Introducere</i>	11
PARTEA ÎNTÂI: Identificarea problemei	15
CAPITOLUL 1: Partenerul meu este un narcisic? Cum îmi dau seama?	17
CAPITOLUL 2: Nu mai e ca la început: dinamica relației	35
PARTEA A DOUA: Evadarea	53
CAPITOLUL 3: Sunt căsătorit cu un narcisic: să stau sau să plec?	55
CAPITOLUL 4: Cum e mai bine pentru copii? Consiliere privind decizia de divorț	75
CAPITOLUL 5: Procesul de divorț: războiul din instanță	93
CAPITOLUL 6: Cui să-i ceri ajutorul? Forțele defensive	125
PARTEA A TREIA: Vindecarea rănilor provocate de relații narcisice debilitante	155
CAPITOLUL 7: Războiul de după divorț: întărirea mecanismelor defensive interioare	157
CAPITOLUL 8: Depășirea durerii: forța vindecării	185
CAPITOLUL 9: Parentajul empatic: copilul rănit	217
CAPITOLUL 10: Un proiect-pilot: AIMS	254

<i>Fișe de post pentru echipa terapeutică</i>	283
<i>Formulare de admitere în cadrul proiectului-pilot AIMS</i>	295
<i>Mulțumiri</i>	301
<i>Bibliografie</i>	307
<i>Resurse bibliografice despre empatie</i>	310
<i>Resurse pentru copii</i>	312
<i>Lista filmelor recomandate (cu indicarea regizorilor) în spiritul terapiei „REEL“</i>	317

Introducere

Întâmplarea face ca, de vreo doisprezece ani, un anume bilețel adeziv să stea lipit de ușa frigiderului meu. Pe el scrie „Urmează-ți scopul, iar Dumnezeu îți va împlini visul“. Am lipit acest citat pe frigider în perioada când scriam prima mea carte, *Voi fi vreodată suficient de bună?*¹. Are colțurile îndoite și e decolorat, dar încă mă întâmpină la începutul fiecărei zile.

De-a lungul carierei mele am fost ghidată de speranța de a putea ajuta oamenii să conștientizeze că numeroasele dificultăți din viețile lor își au originea în familii disfuncționale și de strădania de a-i călăuzi în vindecarea lor de moștenirea acelei iubiri distorsionate. În cei peste treizeci de ani de activitate terapeutică, am observat că narcisismul, tulburare de personalitate care depășește cu mult simplul egoism și orgoliul, reprezintă o sursă prevalentă a problemelor dintr-o familie. Nevoia de laude și de atenție a narcisicilor este exacerbată. În același timp în care deseori își supravaluează propriile capacități, pe cei din jur, și în special pe cei despre care pretind că li-s dragi, îi minimalizează. Deși relația personală cu un narcisic poate părea captivantă și antrenantă, în multe cazuri va ajunge până la urmă să te consume, risipindu-ți speranțele și visurile, liniștea și banii.

¹ Karyl McBride, *Voi fi vreodată suficient de bună?*, București: Trei, 2017, traducere de Camelia Munteanu.

Respect pentru oameni și cărți

Din postura de terapeut am simțit durerea și am văzut lacrimile victimelor narcisicilor, printre care se numărau copii încă minori sau deveniți adulți, parteneri sau soți, copii abuzați și victime ale unor abuzuri. Această profesie m-a familiarizat, de asemenea, cu diverse domenii de specializare cum ar fi evaluarea psiho-judiciară și expertizele judiciare, și mi-a dat ocazia multor interacțiuni cu sistemul judecătoresc — procurori, judecători, organele legii, serviciile sociale; toată această experiență mi-a fost indispensabilă în scrierea unei cărți care să vină în ajutorul cititorilor.

După publicarea primei mele cărți, *Voi fi vreodată suficient de bună?*, multe persoane mi-au scris, împărtășindu-mi experiențele de viață trăite alături de mame narcisice. M-am simțit onorată să primesc atâtea scrisori din întreaga lume și mișcată, în aceeași măsură, de faptul că cititorii doreau să comunice cu mine. Totuși, pe lângă aspecte ale relației lor cu mamele, cititorii îmi vorbeau și despre relațiile lor de cuplu. Citindu-mi prima carte, au realizat că narcisismul mamei le-a distorsionat într-o asemenea măsură așteptările privind iubirea, încât relația lor de cuplu era acum cu parteneri narcisici. Din relatările lor, mi-am dat seama că se simțeau prinși în capcana conflictelor cu partenerii lor narcisici, fiind nevoiți să suporte nesfârșite certuri și manipulări, trăind sub povara unor cheltuieli de judecată enorme și neajungând vreodată la o rezolvare. Aproape fiecare scrisoare conținea o doză însemnată de disperare. De ce păseau oare toți acești oameni în relații de cuplu cu narcisici? Întrebările lor m-au determinat să mă implic în noi cercetări și activități clinice și să scriu această a doua carte.

Pe măsură ce o veți parcurge, aș vrea să știți că mi-aș dori din tot sufletul să fiu alături de voi, în această călătorie spre înțelegerea propriei voastre vieți. Este foarte greu, când te

trezești copleșit de un asemenea zbucium și de o așa durere; și tot greu este să înțelegi cum e posibil ca o relație care a debutat cu o atracție atât de puternică, să se deprecieze într-o asemenea măsură. Iubirea este cel mai însemnat dar pe care ni-l putem oferi unul celuilalt, însă narcisicii nu au capacitatea de a iubi. Sunt fermecători, mai cu seamă la începutul unei relații, dar abilitățile lor limitate de a empatiza cu sentimentele altor persoane, sau de a simpatiza pe cineva, provoacă durere și confuzie partenerilor lor de cuplu. Exerciți, de asemenea, o influență distrugătoare și asupra copiilor pe care îi aduc pe lume.

Dacă ești copilul unui părinte narcisic sau dacă ai căzut în cursa relației intime cu un narcisic, atunci e foarte probabil să fi întâmpinat un blocaj în procesul natural de clădire a unei vieți plene și sănătoase. Eu cred că te poți elibera de suferința pe care ți-au provocat-o persoanele narcisice din viața ta, poți învăța lucruri noi despre tine, te poți vindeca și îi poți ajuta și pe copiii tăi să facă acest lucru. Sper ca această carte să vă fie de un real ajutor, atât ție, cât și celor dragi.

Voi scăpa vreodată de tine? este compusă din trei părți: „Identificarea problemei“, „Evadarea“ și „Vindecarea rănilor provocate de relații narcisice debilitante“. Cartea îți va arăta, în primul rând, cum să identifici problemele pe care un partener narcisic ți le provoacă atât ție, cât și copiilor tăi. Apoi, tot ea te va ajuta să înțelegi dinamica obsedantă a traiului alături de un narcisic, să pui în balanță opțiunea păstrării cu cea a părăsirii relației și să alegi asumat momentul oportun luării deciziilor de viață corecte, privitoare la tine și la copiii tăi. În cele din urmă, îți va fi un ghid prețios în procesul recuperării. Deoarece un posibil divorț va avea și implicații legale, cartea de față aduce în discuție, de asemenea, și ce fel de probleme se pot ivi pe parcurs, precum și modul în care le poți depăși

Respect pentru oameni și cărți.

în contextul dat. Îmi voi expune apoi și propria viziune despre reformele necesare în sistemul judiciar.

Din acest ghid practic vei învăța cum să iei cele mai înțelepte hotărâri privitoare la tine și la copiii tăi, în situația în care ai un narcisic în preajmă. Nu încerca să ții piept unui divorț pe cont propriu. Informează-te și fii pregătit(ă) să înțelegi modul în care narcisicii reacționează la divergența de opinii, la despărțire sau divorț și la problema custodiei copiilor. Relatându-ți experiențe negative ale unor persoane implicate în relații narcisice, voi evidenția și latura pozitivă a eliberării din aceste relații, precum și experiențele vindecătoare de care ai putea avea parte. Dacă te vei regăsi pe tine sau pe partenerul tău într-una dintre aceste povestiri pe care le vei citi, sper că vei avea și curajul să acționezi și să pornești pe calea propriei vindecări.

Înainte de toate, mesajul acestei cărți este unul al speranței. Dacă ți-ai privit vreodată partenerul, întrebându-te cu disperare în sinea ta: „Voi scăpa vreodată de tine?“, răspunsul este da, te poți elibera. Cartea îți va furniza resurse utile pentru a te putea proteja și pentru a-ți putea ocroti și copiii. Odată ce vei înțelege ce anume ți-a dat peste cap viața, vei putea evada și-ți vei putea descoperi sinele autentic. Te vei putea elibera și îi vei putea elibera și pe copii de povara unei iubiri deformate. Hai să începem!

Partea întâi

Identificarea problemei

Capitolul întâi

Partenerul meu este un narcisic? Cum îmi dau seama?

Când Ellen a venit la prima noastră ședință de terapie, ținea în mână un cartonaș pe care îl descărcase de pe Someecards.com. Mi l-a întins fără să scoată o vorbă. Pe cartonaș stătea scris „Am divorțat din motive religioase. Partenerul meu credea că e Dumnezeu, pe când eu nu“. Umorel acestui text m-a făcut să zâmbesc; îmi oferea o imagine clară a ceea ce Ellen avea să-mi relateze.

Când Mark și Ellen s-au cunoscut, Ellen s-a simțit prinsă în vârtejul unui entuziasm care o ducea în al nouălea cer. Mark era șarmant, inteligent și seducător. Ellen a crezut că sentimentul pe care ea și Mark îl nutreau unul pentru celălalt era iubire curată. Doar după ce s-au căsătorit și au făcut și copii, a înțeles ea faptul că șarmul lui Mark ascundea, de fapt, un narcisism viclean. În ciuda manifestărilor de dragoste pe care le-a afișat la început, lui Mark îi păsa numai de sine și îi manipula constant pe cei din jur, pentru a-și satisface propriile trebuințe. Începuse să aibă un comportament abuziv din punct de vedere emoțional față de Ellen și de copii. Când Ellen s-a săturat de cât răbdase și a înaintat cererea de divorț,

Mark a rămas consternat. Nu-și putea imagina că Ellen îl va abandona și-i va ruina astfel întreaga viață. Mark considera că el este victima.

Refuzând orice compromis, incapabil să vadă lucrurile dintr-o altă perspectivă decât cea proprie, arătându-se tot timpul mândru și răzbunător, Mark a făcut tot posibilul să saboteze întreg procesul de divorț, lansând atacuri dure în fiecare etapă a procesului și găsind scuze pentru comportamentul său, oricât de scandalos ar fi fost acesta, aruncând răspunderea propriilor acțiuni asupra altora, și în special asupra lui Ellen. Nu a avut niciodată vreo rețineră în a se folosi de propriii copii ca de niște simpli pionieri. Nemulțumirea judecătorului creștea, pe măsură ce dădea cu ochii de Mark și Ellen iar și iar, la tribunal.

În situația unui cuplu format dintr-un narcisic și o persoană relativ normală, partenerul narcisic e în stare să genereze de unul singur tot soiul de conflicte. Acțiunile narcisicului îl determină pe partenerul „normal” să adopte o atitudine defensivă, mai ales atunci când sunt implicați și copiii. Privită din exterior, situația poate părea un conflict de pe picior de egalitate, însă ceea ce se petrece în realitate este că partenerul normal încearcă să-și protejeze copiii de hărțuire. Mulți oameni nu-și dau seama de particularitățile narcisismului, chiar dacă sunt implicați într-o relație cu un narcisic.

O prejudecată larg răspândită în rândul avocaților care se ocupă de divorțuri, al terapeuților, al psihologilor-evaluatori, al judecătorilor și al altor profesioniști este aceea că, ori de câte ori există un caz de divorț cu o însemnată încărcătură conflictuală, fiecare dintre soți are partea sa de răspundere pentru acel conflict. Mulți specialiști pornesc de la presupunerea că procesele de custodie dificile și îndelung târăgă-nate sunt astfel din cauză că ambii părinți sunt încăpățânați,

egoiști și poate și puțin nebuni. Așa cum Michael Friedman scria în *The American Journal of Family Therapy*: „Acest concept a pătruns chiar și în ceea ce am putea numi folclorul proceselor de divorț: spunem că sfinții nu se însoțesc cu dracii sau că sacul mereu își găsește peticul”.²

Oamenii aplică eticheta de „narcisic” destul de inexact și de vag, referindu-se de obicei la cineva care este înfumurat și egoist; tulburarea de personalitate narcisică are însă o definiție clară, ea fiind studiată de experții în sănătate mentală, care au identificat și trăsăturile definitorii ale narcisicului. Cum îl putem deosebi pe narcisic de o persoană care are o stimă de sine sănătoasă sau chiar de una dezagreabilă și arogantă, dar care nu e, de fapt, narcisică?

PERECHEA MEA (ACTUALĂ SAU FOSTĂ) O FI OARE NARCISICĂ?

Termenul *narcisism* provine din mitul grecesc al lui Narcis, un tânăr frumos care se credea mai bun și mai arătos decât oricine și care a ajuns să se îndrăgostească de propria imagine reflectată în oglinda apei. Însă, ori de câte ori încerca să atingă această imagine a frumuseții, tulbura apa și distrugea reflexia. Cu toate acestea, ajunsese să nu se mai poată desprinde de acea apă; și-a pierdut forța și frumusețea care-l făcuseră atât de atrăgător și a murit contemplându-și propria imagine. Iubirea nesănătoasă de sine i-a fost blestem. Sigmund Freud a folosit acest mit pentru a ilustra și a descrie o tulburare

² Michael Friedman, „The So-Called High-Conflict Couple: A Closer Look”, *American Journal of Family Therapy* 32, no. 2 (martie/aprilie 2004), p.101.

psihică — o iubire de sine bolnavă — pe care a descoperit-o la unii dintre clienții săi.³

Asociația Americană de Psihiatrie (APA) clasifică tulburările mintale, în funcție de simptomele acestora, în *Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale (DSM)*. DSM plasează narcisismul alături de tulburări care duc la un comportament teatral, sentimental sau haotic precum tulburarea de personalitate borderline (TPB) sau tulburarea de personalitate histrionică (TPH). Aceste tulburări de personalitate prezintă un grad ridicat de „comorbiditate”, adică un individ poate avea cel puțin două în același timp. Cele nouă trăsături enumerate mai jos, extrase din *DSM*, sunt trăsăturile definiției ale personalității narcisice:

1. Narcisicul are un sentiment grandios al propriei importanțe (de exemplu: își supraevaluează realizările și talentele, și se așteaptă să fie considerat superior, fără a avea însă realizări pe măsură).
2. Este preocupat de fantezii ale succesului nelimitat, ale puterii, strălucirii, frumuseții sau iubirii ideale.
3. Crede că este „aparte” și unic, deci poate fi înțeles numai de — sau trebuie să se însoțească numai cu — persoane (sau instituții) speciale ori cu un înalt statut social.
4. Pretinde admirație excesivă.
5. Are un sentiment de îndreptățire — pretenții exagerate pentru un tratament deosebit de favorabil ori pentru supunere oarbă la dorințele sale.

³ Sigmund Freud, „On Narcissism: An Introduction” în *The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud* (Londra: Hogarth Press), vol. 14. (Trad. rom.: „Pentru a introduce narcisismul”, în *Opere esențiale*, vol. 3, București: Trei, 2010.)

6. Exploatează relațiile interpersonale — profită de alții pentru a-și atinge propriile scopuri.
7. Îi lipsește empatia: este refractar în a recunoaște sau a se identifica, prin trăire, cu sentimentele și nevoile altora.
8. Este adesea invidios pe alții sau crede că alții sunt invidioși pe el.
9. Prezintă comportamente sau atitudini arogante, sfidătoare.⁴

Narcisismul este o tulburare de spectru simptomatologic, ceea ce înseamnă că se manifestă pe o scală de variație, de la doar câteva trăsături narcisice și până la tulburarea de personalitate narcisică (TPN) propriu-zisă. Cât de răspândit este narcisismul? Asociația Americană de Psihiatrie (APA) estimează că 2% până la 16% dintre persoanele care primesc tratament clinic în domeniul sănătății mintale suferă de această tulburare, iar în rândul populației generale, prevalența este sub 1%.⁵ Cu alte cuvinte, APA o consideră o tulburare rară. Pe de altă parte, Jean Twenge și W. Keith Campbell, autorii cărții *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, afirmă: „Aproape unul din zece americani cu vârsta cuprinsă între 20 și 29 de ani, respectiv unul din șaisprezece din populația totală, a manifestat simptome ale TPN”.⁶ Twenge și Campbell consideră că trăim într-o cultură narcisică, iar incidența acestei tulburări este în creștere.

⁴ American Psychiatric Association, *DSM-5 Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale*, Editura Medicală Callisto, București, 2016.

⁵ Ibidem.

⁶ Jean M. Twenge și W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (New York: Atria Books, 2010), p. 2.

Eu cred că adevărul se află undeva între aceste două puncte de vedere. Cu toții avem trăsături narcisice, pe care le manifestăm uneori prin comportament, ceea ce nu înseamnă totuși că am fi narcisici. Având în vedere faptul că, de obicei, narcisicii nu solicită tratament de specialitate, eu cred că narcisismul este mult mai răspândit decât arată statisticile. Atât cercetările mele, cât și experiența mea clinică susțin această opinie.

Să zăbovim puțin asupra celor nouă trăsături ale narcisismului, prin exemplele următoare care ilustrează manifestarea lor în relațiile de cuplu. Nu uitați că vorbim despre o tulburare de spectru al simptomelor: cu cât narcisicul are mai multe asemenea trăsături, cu atât îi dă mai multă bătaie de cap partenerului de cuplu.

Personalitatea narcisică poate să prezinte următoarele trăsături specifice:

1. *Un sentiment grandios al propriei importanțe, fără a avea însă realizări pe măsură.* Exemplu: partenerul a cărui atitudine poate fi sintetizată prin dialogul: „Când îți zic «Sari!», tu răspunzi: «Cât de sus?»“. Jackie era cea care își întreținea familia, din care mai făceau parte soțul ei, un tată casnic, precum și cei doi copii. Jackie pretindea de la toți ai casei să-și organizeze activitățile în funcție de dorințele ei. Lucra ca director financiar la o companie de vânzări auto, dar vorbea de parcă ar fi fost patroana și directoarea firmei, care fără ea ar fi dat faliment! Jackie le reamintea mereu celor din familie cât este ea de deșteaptă. Era clar că îi consideră pe toți ceilalți sub nivelul ei.
2. *Fantezii ale succesului nelimitat, ale puterii, strălucirii, frumuseții sau iubirii ideale.* Exemplu: partenerul veșnic obsedat de simbolurile unui înalt statut social. Atunci

când Paul și Vicky plecau în concediu, Paul obișnuia să ia legătura cu agenții imobiliari din zona respectivă, pretinzând că se află în căutarea unei locuințe noi sau a unei case de vacanță. Obișnuia să se recomande ca fiind un investitor înstărit și pretindea agentului imobiliar să fie într-atât de versat și de influent, încât să îi poată alege și prezenta doar proprietățile de top. Deși veniturile sale erau cele ale unei persoane din clasa de mijloc, apela frecvent la replici precum „Vrem neapărat ca proprietatea să aibă și o pistă de aterizare privată sau măcar spațiu pentru construcția uneia. Călătoresc enorm și prefer să zbor cu avionul personal ori de câte ori am posibilitatea. E pur și simplu mai comod“. Vicky, complice fără voie la asemenea minciuni, se simțea stingerită și rușinată că îi amăgea pe agenții imobiliari.

3. *Credința individului că este special.* Exemplu: partenerul care, indiferent de veniturile pe care le are, caută cel mai bun avocat specializat în procese de divorț din oraș. Înaintând o acțiune de divorț, va apela doar la serviciile unor experți (avocat, expert psiholog în domeniul judiciar, terapeut pentru copii) cu studii absolvite și cu doctorate obținute la universități de prestigiu. Dacă judecătorul nu se pronunță în favoarea partenerului narcisic, acesta va conchide că judecătorul e prost și probabil nu se va supune ordinelor instanței. De curând, am văzut la tribunal cum o femeie s-a răstit la judecător: „Ești de-o prostie rară! Las' că-mi iau alt judecător!“ Părea să creadă că poți să schimbi judecătoria ca pe pantofi și a rămas uimită când paza a evacuat-o din sala de judecată.
4. *Pretinde admirație excesivă.* Exemplu: partenerul care permanent cerșește atenție. Clienta mea, Tasha, îmi