

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Florența Sava
Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: Are You Living with a Narcissist?

© 2020 Laurie Hollman, Laurie Hollman.

Original English language edition published by Familius
PO Box 1249, Reedley, CA, 93654, USA. Arranged via
Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HOLLMAN, LAURIE

**Ai lângă tine un narcisist? : cum îți influențează
bărbații narcisiști fericirea, cum să-i identifici și cum
să eviți să crești un copil narcisist** / dr. Laurie Hollman ;
trad. de Catrinel Chelaru. - București : Prestige, 2022
ISBN 978-606-9609-91-0

I. Chelaru, Catrinel (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Dr. Laurie Hollman

AI LÂNGĂ TINE UN
**NARCI
SIST?**

Cum îți influențează bărbații narcisiști
fericirea, cum să-i identifici și cum
să eviți să crești un copil narcisist

Traducere de Catrinel Chelaru


PRESTIGE
București - 2022

Cuprins

Mulțumiri	15
Introducere	19
1. Caracteristicile de bază ale narcisistului de succes.	23
2. Spectrul: de la narcisism sănătos la narcisism patologic	39
3. Cum să eviți să crești un copil narcisist: Impactul primilor trei ani de viață asupra narcisismului patologic la vârsta adultă	51
4. Evoluția tânărului cu trăsături narcisice: Carver	67
5. Nepotrivirea narcisică romantică: Clive și Laura	99
6. Cum depășește un cuplu narcisismul: Wade și Ava	115
7. Dorința și frica de a-i exploata pe alții – utilizarea empatiei cu un narcisist: Rio	135
8. Dale și tatăl ei narcisist	145
9. Femeile și soții lor narcisiști: Cum pot soțiile narcisiștilor să trăiască vieți fericite și sănătoase	165
10. Poate narcisistul să se schimbe?	179
11. Care sunt diferențele dintre narcisism și dragoste normală?	195
12. Este narcisismul influențat de cultură?	205
Referințe	223

CAPITOLUL UNU

Caracteristicile de bază ale narcisistului de succes

Cuvântul *narcisism* provine dintr-un mit grecesc despre Narcis, un bărbat care își vede propria reflexie într-un ochi de apă și se îndrăgostește de ea. Un pacient mi-a spus: „Vorbesesc despre MINE, doar despre MINE și nimeni altcineva.” Această iubire de sine, în special la bărbații narcisiști, este reflectată în simțul exagerat al importanței și al atractivității lor, nu neapărat fizice, ci sociale, academice, profesionale și personale. Ei nu înțeleg de ce alții nu-i consideră mereu la fel de importanți sau nu îi aprobă așa cum o fac ei înșiși. Acest lucru îi duce în eroare și îi tulbură profund, pentru că această viziune este crucială pentru imaginea lor de sine.

În experiența mea de treizeci de ani cu bărbații narcisiști, ca psihanalist și psihoterapeut, bărbații narcisiști au mai multe caracteristici comune. Ei au un succes extrem de mare în viața lor profesională, ceea ce îi face

LIBRIS | We know books

atrăgători pentru ceilalți, au o mare stimă de sine și cred că merită să fie premiați pentru asta. Bărbații narcisiști pe care i-am studiat sunt, în general, destul de bogați și au o putere mare de cumpărare. În ciuda acestui succes exterior, ei vin la terapie, pentru că sunt profund deprimați sau pentru că soțiile lor îi amenință că-i părăsesc dacă nu fac asta. Ei au, de asemenea, relații volatile cu copiii lor, invidiind adesea relațiile pozitive pe care soțiile lor le au cu ei.

Nu toți bărbații cu această tulburare, luați individual, au toate trăsăturile narcisice, însă ca grup, narcisiștii posedă toate trăsăturile de mai jos. Au un simț personal și dus la extrem al importanței și al unicității lor. Conform *Manualului de diagnostice și statistici ale tulburărilor mentale*, ediția a V-a, 50% până la 70% dintre cei care îndeplinesc criteriile pentru o tulburare narcisică de personalitate sunt bărbați (671).

Iată șaisprezece caracteristici pe care narcisiștii le au în comun, la modul general:

1. Vorbesc aproape exclusiv despre ei înșiși

Cei cu tulburări de personalitate narcisică (NPD) tind de cele mai multe ori să gândească și să vorbească despre ei înșiși. Sunt foarte conștienți de aspectul lor fizic, de bogăția, talentele sau realizările lor (care sunt adesea numeroase) și se așteaptă să vă rețină atenția asupra acestor calități în timp ce vorbesc. Cu toate acestea, comentariile lor tind să fie exagerate - sau cel puțin mult accentuate - și nu sunt neapărat reflecții exacte asupra întregii lor vieți. Chiar și atunci când comentariile unui

narcisist se bazează pe realitate, cuvintele și poveștile sunt repetate la nesfârșit, forțându-i pe cei din mediul lor apropiat să-i audă mereu poveștile de fiecare dată când apare cineva nou. Este apăsător să ascuți poveștile repetate ale unui narcisist, dar, cel mai probabil, el crede cu adevărat că încântă pe toată lumea din jurul său. Narcisiștii nu ar suspecta niciodată că alții pur și simplu ascultă din complezență, deoarece narcisiștii nu țin prea mult cont de cei din jur. Rareori, dacă nu chiar niciodată, îi întreabă pe ceilalți de părerile sau de sentimentele lor.

Acest lucru se datorează faptului că sunt concentrați doar pe ei, că le lipsește empatia, singurul lor punct sensibil. Prin urmare, sunt incapabili să recunoască sau să înțeleagă nevoile și sentimentele altora, întrucât nu se consideră lipsiți de empatie. Ei par să aibă un scenariu empatic, mai ales în viața lor profesională, dar dacă îi cunoști personal ignoră sentimentele și părerile celorlalți.

2. Au fantezii legate de grandoare

Mintea celor cu NPD tinde să fie plină de fantezii elaborate, legate de succes, putere, strălucire, frumusețe sau de partenerul perfect, pentru că din aceste imagineri, ei simt că ar trebui să obțină tot ce este mai bun, inclusiv case, mașini, îmbrăcăminte sau alte lucruri care să le confirme starea, cum ar fi nivelul de îngrijire medicală și locul în care frecventează școala. Din păcate, aceste dorințe sau fantezii sunt o modalitate prin care narcisiștii pot masca goliciunea interioară și rușinea, în schimb se simt speciali și în control, evitând astfel sentimentele de deficiență și de inconsistență.

UPDIS We know books
Narcisiștii tineri, în devenire, sunt mai deschiși la a înțelege și a explora lipsa unui nucleu interior pe care speră să-l umple cu admirația altora. La bărbații în vârstă, această explorare este respinsă la început, deoarece bărbații narcisiști sunt rareori ancorați în realitate. Astfel, ei experimentează o frustrare și o furie imense atunci când viziunile lor nu sunt împlinite.

Bărbații cu NPD au adesea un sentiment grandios de importanță de sine, făcându-i să se simtă superiori altora sau că ar trebui să fie întotdeauna în compania persoanelor importante. Ei cred că numai alții care sunt la fel de speciali ca ei îi pot înțelege cu adevărat și aceștia sunt oamenii de care vor să fie înconjurați. Pentru a menține sentimentele de superioritate, ei vor recurge la dispreț față de ceilalți, concentrându-se asupra defectelor altora fie reale, fie imaginate. Pentru narcisiști, acesta este un mod eficient de a-și ascunde (și proiecta) propriile neajunsuri și de a-și proteja imaginea de sine. Dacă cei cu sau despre care vorbesc au tendința să pună la îndoială realitatea a ceea ce afirmă narcisistul, atunci credințele lor - și nu ale narcisistului - sunt minimalizate sau cel puțin puse la îndoială, deoarece narcisistul reușește să fie foarte convingător.

3. Au nevoie de laude constante

Oricât de încrezători ar pretinde narcisiștii că sunt în prezența celorlalți, ei sunt adesea destul de vulnerabili și nesiguri, cu o stimă de sine fragilă. Pentru a se susține continuu, ei așteaptă - și astfel necesită - atenție, laudă și admirație aproape constante. De asemenea, se pot aștepta să fie recunoscuți ca fiind superiori chiar și fără realizări care

ar justifica acest lucru. Datorită fragilității lor, când vine vorba de sentimentul lor de sine, narcisiștii sunt foarte sensibili la criticile pe care simt că nu le merită. Orice comentarii care le scot la iveală insecuritățile sau defectele lor profunde pot fi întâmpinate cu o explozie de furie narcisică, determinând persoana să mintă sau să devieze conversația într-o direcție complet diferită.

4. Trăiesc cu impresia că li se cuvine orice

Persoanele cu NPD tind să creadă că ceilalți ar trebui să le facă favoruri speciale și să le îndeplinească imediat dorințele, fără a pune întrebări. Dacă nu li se aplică un astfel de tratament, pot deveni nerăbdători sau furioși sau oferă altora un tratament pasiv-agresiv discret, deoarece consideră că ceilalți există în primul rând pentru a li se îndeplini nevoile și nu țin cont de dorințele și nevoile altora. Acest comportament este asemănător cu cel al copilului egocentric, care nu a învățat că nu el este centrul lumii și se înfurie atunci când ceilalți nu-i îndeplinesc cerințele imediat. În copilărie, narcisiștii sunt adesea extrem de exigenți, au răbufniri și o mare nevoie de atenție.

5. Profită de ceilalți

Mulți oameni sunt atrași în mod natural de narcisiști, pe care îi găsesc atrăgători, carismatici și incitanți și doresc să facă parte din viața lor, lucru pe care narcisistul îl anticipează. Astfel, cel mai adesea, persoanele cu NPD nu au probleme în a-i determina pe oameni să facă ceea

ce vor. Se plictisesc cu ușurință și caută constant divertisment, indiferent dacă partenerul lor dorește sau nu să participe. Partenerul tinde să cedeze și să meargă acolo unde narcisistul caută distracție, pentru că altfel narcisistul pasiv-agresiv se macină și se încruntă, pentru că nu i-a ieșit cum și-a dorit. Dar în cazurile în care nevoile narcisistului nu sunt satisfăcute, el nu va avea nicio problemă să profite de ceilalți, manifestând puțin respect sau chiar deloc pentru sentimentele sau interesele acestor oameni. Drept urmare, narcisiștii au adesea „prietanii” tumultuoase și atașamente romantice, care sunt fie de scurtă durată, fie de lungă durată, dar întotdeauna, îndoielnice. Dacă au relații pe termen lung, devin cu ușurință infideli față de soțiile și prietenele lor, mințind și înșelând cu puține remușcări sau chiar deloc, dacă nu sunt prinși.

6. Sunt invidioși pe ceilalți

Experimentarea invidiei este un alt simptom comun al celor cu NPD. Din cauza stimei de sine scăzute și a nevoii de a fi superiori celorlalți, narcisiștii văd persoanele care dețin lucruri pe care ei nu le au, cum ar fi obiecte palpabile, statut sau admirație, ca amenințări. Ei nu înțeleg de ce nu au tot ce își doresc atunci când vor și caută să se răzbune pe cei care par să le stea în cale și îi împiedică să obțină ceea ce consideră ei că merită. Narcisiștii pot crede, de asemenea, că alții sunt invidioși pe ei și, deși acesta este exact tipul de atenție pe care narcisistul și-l dorește, atunci când îi acuză pe ceilalți de astfel de sentimente, adesea pune capăt relației sau derutează cealaltă persoană, care nu manifestă suspiciune și nu se face vinovată de acuzațiile aduse.

7. Adoră să fie centrul atenției

Întrucât narcisiștii au nevoie de laude constante de la alții pentru a-și hrăni stima de sine scăzută și pentru că, în mod ironic, în același timp se simt superiori celorlalți, ei doresc atenție și adesea o caută în mod destul de eficient. Narcisiștii domină conversațiile. Se simt obligați să vorbească despre ei înșiși și își exagerează cunoștințele și realizările.

Există diferite caracteristici ale narcisiștilor care ies în evidență, cum ar fi narcisistul grandios și insensibil și narcisistul vulnerabil și sensibil. Narcisistul grandios caută atenție și de multe ori o primește prin felul său de a fi, deschis, arogant, egoist și cu pretenții. Tipul vulnerabil trăiește cu frica de a nu fi admirat și acceptat de cei cu prestigiu și statut, din rândul cărora consideră că merită să facă parte.

8. Nu au empatie

După cum am menționat mai sus, narcisiștilor le lipsește adesea empatia. Sunt incapabili să empatizeze cu ceilalți sau să înțeleagă că alții ar putea avea propriile lupte interioare. Dacă identifică zbuciumul altora, nu pot înțelege de ce acești oameni nu se schimbă, în funcție de nevoile narcisistului. Se pare că au incapacitatea de a recunoaște nevoile și sentimentele altor oameni. Nu înțeleg de ce ceilalți nu se văd întotdeauna pe sine din perspectiva narcisistului. Uneori, o persoană cu NPD poate părea total rezonabilă, până când spune ceva provocator și insensibil.

9. Au ambiții fără margini

A avea obiective sau ambiții în viață este un lucru bun, dar narcisiștii fac din visurile lor centrul lumii lor și se așteaptă ca alții să își dorească ceea ce ei vor pentru ei înșiși. Pentru că se simt superiori altora și vor să creadă că alții îi găsesc în mod firesc deosebiți, ei își stabilesc adesea ambiții fără margini. Narcisiștii își imaginează nu numai că fac tot posibilul să fie cei mai buni, ci și că sunt cei mai buni, iar atunci când nu reușesc, se înfurie sau sunt profund dezamăgiți, putând ajunge până la proiecția negativă și depresivă despre ei înșiși. Acest lucru îi determină apoi să se concentreze asupra motivului pentru care nu sunt la fel de puternici, frumoși sau bogați pe cât cred că ar trebui sau ar merita să fie. Acest sentiment că li se cuvine orice și că sunt superiori altora este motivul pentru care tind să se asocieze cu oameni cu „statut ridicat” și să fie obsedați de simbolurile statutului (de la pantofii potriviți până la mașinile potrivite), chiar și înjosind pe oricine pe care nu-l consideră că face parte din același club exclusivist. Acest lucru chiar se întâmplă, deoarece ei încearcă să se alăture și să fie acceptați de cluburi prestigioase. Când eșuează, sunt dezamăgiți și supărați și au nevoie de mult timp să iasă din dilema lor.

10. Sunt extrem de nesiguri de ei înșiși

Acest lucru poate părea paradoxal, pentru că atunci când întâlnești narcisiști pentru prima dată, ei par atât de fermecători, plini de pretenții și încrezători. Cu toate acestea, persoanele care suferă de narcisism sunt, de

obicei, incredibil de nesigure, motiv pentru care simt nevoia să-i umilească pe alții. Adesea spun despre oameni că sunt mincinoși (prieteni neloiali sau colegi de muncă), deși ei înșiși împărtășesc aceleași trăsături pe care le neagă inconștient.

Pentru că există atât tipul de narcisist grandios, cât și cel vulnerabil, primul este mai deschis, în timp ce celălalt este mai introvertit. Insecuritatea narcisiștilor vulnerabili pare adesea să provină din faptul că ei se întrebă în sine lor dacă sunt cu adevărat speciali și unici; prin urmare, sunt mai predispuși să caute confirmarea pozitivă din partea celorlalți și să se bazeze mult pe ea. Ei elaborează regulat strategii, despre cum să atragă atenția celor pe care îi consideră superiori și rumegă în exces ideea despre cum să fie „inclus în clubul exclusiviștilor”. Crearea de relații face parte din viața lor de zi cu zi și caută întotdeauna confirmarea măreției lor imaginate.

11. Sunt extrem de fermecători

La prima vedere, narcisiștii par fermecători și încrezători. Cu toate acestea, pe măsură ce relația se dezvoltă, ei pot începe să-i denigereze pe ceilalți și devin agresivi dacă nu mai sunt percepuți astfel. Pot bârfi impulsiv, fără a ține seama de eventualele consecințe, în cazul în care ceilalți resping acest comportament. Ei caută poziții de putere și de conducere și își vor „activa farmecul” pentru a-i manipula pe ceilalți pentru a le oferi ceea ce vor. În timp ce oamenii sunt inițial atrași de încrederea în sine și de farmecul narcisiștilor, mulți sunt bănuitori și cred că cerșesc atenție. În timp ce încrederea în sine este fermecătoare, iar cei care sunt lideri de succes sunt adesea mai

asertivi și mai pretențioși, atunci când narcisiștii nu au atât de mulți adepți pe cât se așteaptă, manifestă neîncredere și se înfurie. Se așteaptă să fie extrem de populari cu toată rețeaua lor strategică de relații și ajung să fie profund deprimati atunci când acest lucru nu se întâmplă.

12. Sunt extrem de competitivi

În viziunea narcisistului asupra lumii, există doar câștigători și învinși; narcisiștii se vor strădui să facă parte din prima categorie, fără să-și dea seama cum manipulările lor pot pune oamenii în pericol. Ei trebuie să se distingă pentru a fi superiori celorlalți. Nevoia lor continuă de a câștiga contribuie la incapacitatea lor de a accepta succesul altei persoane. În mod accidental, se pot pune în situații vulnerabile în care nu se simt superiori oponentilor lor. Aceasta este ideea. Ceilalți sunt adversari, nu doar oameni cu scopuri și ambiții similare. Câștigă totul sau nimic, iar dacă pierde, ajunge la depresie.

13. Țin ranchiună timp îndelungat

În aparență, narcisiștii par a fi extrem de încrezători în forțele proprii și par să nu le pese de ceea ce cred alții, dar sunt extrem de sensibili și profund preocupați de menținerea unei imagini idealizate despre cine cred că ar trebui să fie. Drept urmare, se răzbună pe cei care îi jignesc, îi dezaprobă sau nu le oferă ce își doresc. Aceștia ajung să țină ranchiună din tot sufletul, pentru că iau criticile – sau pentru că nu li se oferă ceea ce și-au dorit – ca pe un afront personal sau ca pe un atac. Când se simt neglijați sau abandonați, nu trec peste asta. Se simt

persecutați și tratați pe nedrept și rămân agățați de aceste resentimente pentru perioade lungi de timp (ani), umilindu-i cu îndârjire pe cei care stau în calea lor. Este posibil să pretindă că vor să aibă un dialog cu cei care i-au făcut să se simtă așa, dar, în cele din urmă, nu pot purta o discuție reală, deoarece nu consideră punctele de vedere ale altora ca fiind opțiuni. Dacă cineva înțelege punctul lor de vedere, dar totuși nu ia măsuri pentru a-i îndeplini dorințele, se simte ofensat că nu este respectat și caută să se răzbune.

14. Nu suportă să fie criticați

Cei mai mulți dintre noi am trăit cel puțin o dată sentimentul de frustrare, când lucrurile nu ne-au ieșit așa cum ne-am dorit sau nu am știut să acceptăm critica venită din partea celorlalți. Este natural și uman. Dar când vine vorba despre narcisiști, incapacitatea lor de a-și recunoaște defectele este mai profundă. Nu acceptă dacă lucrurile nu ies așa cum și-au propus și le este extrem de dificil să-și recunoască vina atunci când greșesc, ceea ce face să fie foarte greu să tolereze orice fel de critică, chiar dacă este constructivă. Ei îl consideră pe cel care-i critică drept persoana care i-a făcut să piardă, crezând că nu au meritat asta niciodată. Nu pot suporta insulta și au nevoie să stea mult timp cu ei înșiși pentru a-și reveni și a intra din nou în luptă. Ei ar putea reacționa la critici manifestând un dispreț neîndurător, strigând, urlând și denigrându-i pe ceilalți care sunt apropiați și țin la ei.