

LBRIS

We know
books

ANDREI CĂTĂLIN PUȘCAȘU

Supraviețuind Narcisismului

Ghid de navigare prin relații dificile

Galăți
2023

PARTEA I * ORIGINILE NARCISISMULUI

Introducere / 11

CAPITOLUL 1 / 16

ORIGINILE NARCISISMULUI

- 1.1. Originile mitologice - Mitul lui Narcis și Eco / 17
- 1.2. Originile biblice ale narcisismului - Sărutul lui Iuda / 23
- 1.3. Mitul mirosului narcisei / 26

CAPITOLUL 2 / 27

ORIGINILE PSIHOLOGICE ALE NARCISISMULUI

Istoricul psihanalitic al tulburării narcisiste / 29

CAPITOLUL 3 / 33

CUM SE DEZVOLTĂ SINELE NARCISIST

- 3.1. Introducere / 34
- 3.2. Copilăria narcisistului / 37
 - A. Teoria lui Jeffrey E. Yung -Terapia schemelor cognitive / 37
 - B. Teoria psihanalitică a narcisismului / 41
 - C. Teoria existențială / 46

CAPITOLUL 4 / 51

DIFERENȚA DINTRE PERSONALITATEA NARCISISTĂ ȘI TULBURAREA DE PERSONALITATE NARCISISTĂ

- 4.1. Ce este personalitatea / 53
 - 4.2. Tulburarea de personalitate narcisistă / 54
 - 4.3. Diferența dintre personalitatea narcisistă
și tulburarea de personalitate narcisistă / 55
- Studii de caz / 57

TIPURI DE NARCISISM

5.1. Narcisistul grandios / 64

5.2. Narcisistul vulnerabil / 67

5.3. Narcisistul comunitar / 74

5.4. Narcisistul malign / 77

CAPITOLUL 6 / 85

MECANISME DE APĂRARE PSIHICĂ DIN NARCISISM

Extremele de idealizare și devalorizare / 89

EPIDIS | We know

PARTEA II * GESTIONAREA RELAȚIEI CU UN NARCISIC

CAPITOLUL 7 / 96

LIMITELE SĂNĂTOASE ȘI ASERTIVITATEA

7.1. Limitele - granița dintre sănătate și probleme emoționale / 97

Ce sunt limitele personale? / 98

Tipuri de limite / 101

Alte tipuri de limite personale / 102

Cum să impui limite personale sănătoase / 104

De ce unii oameni nu impun limite / 105

7.2. Creșterea respectului de sine prin grija de sine / 107

1. *Identificarea valorilor personale* / 108

Exercițiu de identificare a valorilor / 109

2. *Creșterea toleranței la frustrare* / 112

Folosirea cartonașelor de coping / 113

Implicarea în activități plăcute / 113

Ancorarea în prezent / 114

3. *Reglarea emoțională* / 117

Ce sunt emoțiile? / 117

Cum gestionăm emoțiile? / 118

Recunoașterea emoțiilor / 119

Exercițiu de recunoaștere a emoțiilor / 121

Plan de prevenire / 123

Crearea unei punți între gânduri și emoții / 125

Exercițiu de identificare cauzalitate gând-emoție / 126

Generarea de noi gânduri adaptative / 127

4. Cum să ne exprimăm emoțiile / 132

Furia / 132

Cum exprimăm furia / 133

Cum controlăm furia / 135

Rușinea / 140

Studiu de caz / 140

Ce este rușinea? / 142

Cum putem controla rușinea / 143

7.3. Eficiența interpersonală. Asertivitatea / 150

Studiu de caz / 150

Modelul ASAM (Asertiv. Pasiv. Agresiv. Manipulator) / 152

Scala afirmării de sine / 154

Gestionarea asertivă a relației cu o persoană narcisică / 158

Cum să spui *nu* într-un mod asertiv / 159

Reformularea unei întrebări la o întrebare / 162

Tehnica discului zgâriat / 163

Dezarmarea prin confuzie / 164

Condiționarea cererii / 166

Îndrumări finale privind asertivitatea / 167

CAPITOLUL 8 / 173

CUM SĂ CONFRUNȚI EMPATIC NARCISICUL

8.1. Grandiozitatea / 175

Studiu de caz / 177

8.2. Vulnerabilitatea / 179

Studiu de caz / 180

8.3. Infatuarea / 182

Studiu de caz / 183

Confruntarea cu infatuarea / 184

1. Grandstanding / 186

Studiu de caz / 187

2. Lipsa de reciprocitate în conversații / 188

Studiu de caz / 188

3. Folosirea unor nume notorii / 190

Confruntarea cu grandoarea / 191

4. Nevoia de a avea mereu dreptate / 192**5. Rușinea de a fi în prezența unor oameni / 194****6. Sfaturile nesolicitate / 196**

Studiu de caz / 197

7. Infatuarea în tulburarea de personalitate narcisistă / 201

Modul de infatuare / 202

Studiu de caz / 203

8. Ce este ipocrizia și dublul standard / 207**8.4. Îndreptățirea / 208**

Nuanțe ale sentimentului de îndreptățire / 208

Diferența îndreptățire - tulburarea de personalitate narcisistă / 209

Confruntarea cu îndreptățirea / 210

8.5. Lipsa de empatie / 211

Studiu de caz / 211

Confruntarea cu lipsa de empatie / 213

8.6. Exploatarea oamenilor / 215

Test de depistare a vulnerabilității de a fi atras de un narcisic / 218

Redflags - steagurile roșii la o primă întâlnire cu un narcisist / 219

De unde vine înclinația narcisicilor de a profita de relații / 222

Ce este manipularea / 223

Teorii despre influență și manipulare / 224

Caracterizarea manipulatorului / 225

Tipuri de manipulatori / 226

Alte tipuri de manipulatori / 227

Interacțiunea cu un manipulator / 228

Cum ajunge cineva gaslighter / 229

Dinamica din gaslighting / 230

Studiu de caz gaslighting / 231

Explicații psihologice / 232

Cum identificăm un manipulator / 233

Cum identificăm manipularea / 236

Cum evităm manipularea / 238

LBRIS

We know
books

❧ **Partea întâi** ❧

ORIGINILE NARCISISMULUI

≈ CAPITOLUL 1 ≈

ORIGINILE MITOLOGICE ALE NARCISISMULUI

1.1. ORIGINILE MITOLOGICE - MITUL LUI NARCIS ȘI ECO

Narcis a fost un vânător frumos care a frânt inimile multor femei. În ciuda iubirii lor, el a rămas distant și arogant. Cu mândrie, le-a tratat pe toate cu dispreț.

Frumoasa nimfă de pădure Echo a provocat mânia zeiței Juno, care a pedepsit-o pentru că a vorbit prea mult, lipsind-o de libera exprimare. De atunci, Echo nu putea decât să repete ultimele cuvinte ale altora.

Echo l-a văzut pe Narcis și s-a îndrăgostit. Ea tânjea după atenția lui, dar el era fixat pe el însuși. A încercat să îl strige, dar nu a putut.

Într-o zi, Narcis s-a separat de tovarășii săi de vânătoare și a strigat: „Este cineva acolo?” Echo nu putea decât repeta cuvintele. Uimit, Narcis a spus: „Vino aici”, pe care Echo le repeta.

Echo s-a repezit jubilant la Narcis, dar el a respins-o, spunând: „Mâini libere! Să mor înainte să vă bucurați de trupul meu.”

Umilită și respinsă, Echo a fugit rușinată. Cu toate acestea, dragostea ei pentru Narcis a crescut.

Pentru a-l pedepsi pe Narcis pentru aroganța sa, Nemesis, zeița răzbunării, i-a făcut o vrajă.

Când Narcis și-a observat reflecția într-un bazin de apă, dragostea l-a copleșit. El a crezut că a găsit, în sfârșit, pe cineva demn de dragostea lui și a devenit complet absorbit de propria sa imagine frumoasă, fără să-și dea seama că era, de fapt, el însuși.

Incapabilă să îi atragă atenția lui Narcis, obsesia și depresia lui Echo au crescut. Odată cu trecerea anilor, ea și-a pierdut tinerețea și frumusețea, dorindu-l pe Narcis până când s-a irosit, lăsând în urmă doar vocea ei. În cele din urmă, s-a sinucis, consumată de iubirea sa imposibilă, lăsând o floare în locul său.³

Iată caracterizarea fidelă a relației dintre un narcisist și partenera sa, o relație care poate fi transcrisă și transpusă și în dinamica zilelor de astăzi. Această dragoste poate fi tradusă nu numai într-o relație amoroasă, ci în orice tip de relație cu un narcisist, dragoste de frate, dragoste a unui prieten, dragoste a unui coleg.

Indiferent de formele diverse pe care o îmbracă, relația cu o astfel de persoană este caracterizată de imposibilitatea de apropiere de el ca persoană, pentru că nimeni și nimic nu poate concura cu dragostea pe care o poartă pentru el însuși.

Dilema narcisistului este că el consideră că este cu mult superior altor oameni și nimeni nu merită dragostea și atenția lui și încearcă să compenseze această dragoste prin egocentrism. Însă această dragoste pentru propria persoană nu este suficientă, pentru că nu îi împlinește nevoile care, până la urmă, sunt doar umane.

Narcisistul este o persoană ce trăiește cu iluzia că este superioară altora și care are în centrul ființei sale un sentiment de inferioritate.

Paradoxul narcisismului este latura sa ambivalentă, care provoacă mult disconfort psihic. Narcisistul are nevoie de oameni pentru a-și dovedi superioritatea, printr-un spirit competitiv, însă nu știe să iubească și să aleagă un om care să îi împlinească nevoile sale profunde.

³ <https://psychcentral.com/lib/narcissus-and-echo-the-myth-and-tragedy-of-relationships-with-narcissists>

LEPIS

We know

El alege, în schimb, dragostea unei persoane care să fie o prelungire a ego-ului său, care nu face decât să imite ceea ce el emană. *De ce?*

Pentru că dragostea unui narcisist nu are direcția către persoana iubită, ci către o persoană oglindă, care să îi reflecte iubirea superficială și egoistă.

Să pătrundem o clipă în lumea narcisistului și să fim obiectivi. Cum să te simți iubit în condițiile în care alegi o persoană care doar reflectă dragostea pe care o ai tu pentru tine?

Pentru a-ți împlini nevoia fundamentală de dragoste, ai nevoie de un om care să te iubească, nu care să te reflecte. Ai nevoie să primești dragoste și ai nevoie să oferi dragoste.

Narcisistul nici nu oferă dragoste unui om, nici nu primește dragoste de la un alt om. El proiectează asupra partenerului dragostea care așteaptă să fie reflectată înapoi. Și cele mai potrivite persoane care ar putea să reflecte dragostea unei persoane narcisiste sunt cele codependente.

Codependentul, adică Echo, nu poate decât să împlinească nevoile unei alte persoane, punându-se pe sine pe ultimul loc mereu. O persoană care doar oferă dragoste, cum este codependentul, și nu știe să primească dragoste, considerând că nu are dreptul să primească, este o persoană neîmplinită și lipsită de iubire.

Și aici începe *drama codependentului*.

Dragostea codependentului este incompletă, pentru că el doar oferă și nu primește. Și oferă dragostea prin oglindire, nu de la sine putere.

Printr-un astfel de mecanism apare drama cuplurilor controversate narcisist - codependent.

Ambii urmează tiparul relațiilor din copilărie și niciunul dintre ei nu ajunge să se simtă împlinit. Dragostea incompletă aduce cu sine multă suferință. Suferința este proiectată asupra celorlalți prin manipulare, agresivitate, abuzuri emoționale, fizice. Atât codependentul, cât și narcisistul dețin arta manipulării, ambii având ca obiective creșterea stimei de sine și reducerea anxietății.

Narcisistul se folosește de manipulare pentru a-și confirma în permanență superioritatea.

Codependentul se folosește de manipulare pentru că este dependent de dependența celorlalți de el. Iubește ca lumea să aibă nevoie de el și face în așa fel încât lumea să apeleze mereu la el.

Deși termenul de codependent a fost controversat în literatura de specialitate, el a intrat în atenția cercetătorilor, astfel că un studiu din 2020⁴ a scos în evidență tema sa centrală: lipsa conceptului de sine.

◆◆◆ STUDIU DE CAZ - Alina și Daniel ◆◆◆

Alina, o femeie de 45 de ani, căsătorită, cu doi copii, asistent medical generalist la un spital județean din Iași, și-a dedicat întreaga viață ajutând oamenii.

N-a făcut niciodată un pas înapoi atunci când a fost solicitată de prieteni, de pacienți sau mai ales de soțul ei, indiferent dacă avea sau nu starea necesară să ajute. Sacrificiul personal făcea parte atât din viața ei profesională, cât și cea privată. Îi plăcea să mulțumească oamenii din viața ei, indiferent de cost. Confunda autosacrificiul cu dragostea. Dacă iubea pe cineva, și iubea oamenii cu toată ființa ei, considera că trebuie să ofere tot. Codependența ei îi oferea controlul mediului în care trăia și un sentiment de siguranță.

⁴ <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9983-8#citeas>

L'EBIS

We know

Soțul ei, Daniel, un bărbat de 50 de ani, director de bancă cu ștate vechi, era un narcisist nedagnosticat, egocentrist, care se gândea mereu la sine. El a luat tot ce a putut de la Alina pe parcursul a celor 25 de ani de căsnicie, fără a oferi mare lucru înapoi. A știut să-i ofere soției sale ani de zile speranțe deșarte că ar putea să se schimbe, însă de fiecare dată când trebuia să o facă, evita acest lucru.

Daniel o manipula pe Alina și o făcea să creadă că ea este în control întrucât făcea totul în casă, însă el a recunoscut că doar o făcea să creadă asta, întrucât el stabilea cât să fie controlat, astfel încât ea să continue să ofere fără să ceară nimic în schimb.

Cuplul a ajuns în terapie după 25 de ani de căsnicie, la cererea Alinei, după ce cei doi copii s-au stabilit la casa lor, iar cuibul gol în care au rămas cei doi soți a scos la suprafață adevăratele probleme care erau bine ascunse sub preș de preocupările pentru creșterea copiilor.

Cu mintea mai limpede și cu mai puține griji, obosită după atâția ani de sacrificiu, Alina a deschis ochii și a început să observe că Daniel nu oferea mai nimic, astfel încât a început să pună presiune pe el. Acesta a ajuns să o înșele.

Alina a venit în terapie cu gândul de a salva căsnicia lor, însă în primele două ședințe Daniel a refuzat să-și asume responsabilitatea pentru aventura avută, proiectând vina asupra soției: *„e vina ta că te-am înșelat, tu m-ai împins să fac asta, punând presiune pe mine, după 25 de ani vrei să fiu altul. Până acum eram bun? Ești ca un scai, te agăți de oameni!”*

Psihoterapeutul a intervenit în acel moment al dialogului, impunându-i limite lui Daniel și spunându-i să se oprească, întrucât ar putea afecta procesul terapeutic.

Daniel nu s-a mai prezentat la următoarea ședință, spunându-i Alinei că erau bine mersi împreună până să ajungă în terapie și că terapeutul o influențează negativ.

Alina își pierduse speranța, se simțea pierdută, neputincioasă, însă a rămas singură în terapie. În următoarele luni și ședințe de terapie, Alina a învățat să impune limite sănătoase, să-și crească stima de sine, explorând sentimentele de rușine și vină din copilăria ei. A înțeles în terapie motivele pentru care s-a simțit atrasă de un bărbat ca Daniel.

După 2 ani, Alina a divorțat de Daniel, și-a dat demisia de la spital, a devenit o antreprenoare, a învățat să-și gestioneze tiparul codependent, impunând limite sănătoase în relațiile ei, renunțând să se mai sacrifice pentru a obține dragostea și aprobarea celor din jur. S-a recăsătorit cu un bărbat atent la nevoile ei, care nu mai cerea fără să ofere, și care nu mai semăna deloc cu Daniel. Împreună, s-au mutat în alt oraș.

Alina se bucura în sfârșit de viață, simțea că trăiește cu adevărat, realizând că în anii din urmă doar *supraviețuise*. **A supraviețuit narcisismului**⁵.



Acest scenariu poate părea familiar. Poate că l-ai văzut în familia ta, poate că l-ai trăit chiar tu, poate că ai o prietenă sau colegă de serviciu care trece prin asta. Sau poate că nu te-ai confruntat deloc cu astfel de situații și le-ai văzut pe marile ecrane cinematografice și par cumva dramatizate și exagerate. Dar sunt cât se poate de reale. Sunt pe atât de dramatice cât sunt de dureroase.

Studiul de caz de mai sus nu face decât să creioneze o fațetă a narcisismului în viața de cuplu, însă reverberațiile acestuia se întorc mai mult în timp, într-o scenă biblică apocală: *sărutul lui Iuda*.

Sărutul lui Iuda este un moment marcant al omenirii. Este o expresie folosită corect, din punct de vedere politic, ca un simbol al trădării.

⁵ Tradus și adaptat după un studiu de caz formulat pe <https://theonlinetherapist.blog/couples-therapy-a-codependency-case-study/>

1.2. ORIGINILE BIBLICE ALE NARCISISMULUI

SĂRUTUL LUI IUDA

Sărutul lui Iuda, expresie cunoscută și sub numele de „Trădarea lui Hristos”, este gestul prin care Iuda l-a identificat „discret” pe Iisus în fața poliției trimise de mării preoți.

Sărutul lui Iuda a avut loc în Grădina Ghetsimani după Cina cea de Taină și duce la arestarea lui Iisus de către poliția din Sanherdin și inevitabila sa moarte, pe care el însuși și-a prevestit-o.

Elementul cel mai surprinzător din această poveste tragică este că Iuda nu era oricine pentru Iisus. Iuda era unul din cei 12 apostoli ai lui Iisus.

Sărutul lui Iuda nu a fost unul tocmai obișnuit, ci ostentativ, menit să atragă atenția asupra sa. Reacția lui Iisus la sărut a fost una la fel de surprinzătoare „*Prietene, fă ceea ce ești tu aici pentru a face.*” (Matei 26:50)

Ba mai mult de atât, Iisus l-a întrebat direct pe Iuda: „*Iuda, îl trădezi pe fiul Omului cu un sărut?*” (Luca 22:48)

Sărutul lui Iuda. Un simbol sacru al narcisismului

Am stat și am reflectat la acest gest de înalt de trădare și am încercat să găsesc în mine amintiri, imagini și emoții care să scoată la suprafață acest tip de comportament până la urmă uman.

În nopți lungi și dureroase, în care vedeam la orizont luna înroșită parcă de sângele lui Iisus sacrificat pe cruce, am găsit ecouri de strigăte și țipete pe care Maria, fecioara, le-a exprimat la căpătâiul lui Iisus.