

LBRIS

We know
books

DEZARMAREA NARCISISTULUI

Cum să trăiești și să prosperi
alături de cel absorbit de sine

WENDY T. BEHARY

Cuvânt-înainte de Jeffrey Young, PhD

Prefață de dr. Daniel J. Siegel

Traducere din limba engleză
Carmen Cuculescu



PSIHOBOOKS

2023

Nota editorilor	9
Cuvânt-înainte	11
Prefață	15
Introducere	19
1. Încadrarea situației: pași către înțelegerea narcisismului	33
2. Înțelegerea anatomiei personalității: schemele și creierul	63
3. În captivitate: identificarea propriilor capcane cognitive	95
4. Depășirea obstacolelor: capcanele, defectele și erorile de comunicare. ...	115
5. Focusarea atenției și modalități de a reacționa în interacțiunile dificile cu narcisistul	137
6. Părăsirea situației: evadarea din situațiile de narcisism periculos	157
7. Utilizarea confruntării empaticice: o strategie de succes pentru obținerea eficacității interpersonale	171
8. Maximizarea beneficiilor într-o situație dificilă: șapte beneficii ale comunicării cu un narcisist	207
Mulțumiri	229
Resurse	233
Bibliografie	235
Lecturi recomandate	237

Nota editorilor

Printre cele mai mari suferințe emoționale pe care clienții mi le-au dezvăluit în decursul anilor de practică psihoterapeutică se numără cele produse de narcisiști. Comportamentul narcisistului te poate face, în doar câteva clipe, să te simți frustrat, umilit, nedreptățit, anulat sau minimizat, neimportant, nevaloros, neputincios, vinovat, rușinat, gata să izbucnești în lacrimi.

În multe cărți și articole publicate deja pe tema narcisismului, există tendința de a-i demoniza pe oamenii care prezintă aceste trăsături. Egoismul crud, credința solidă că totul li se cuvine, că sunt îndreptății să se comporte numai după bunul lor plac, lipsa aproape completă de empatie, considerație și respect față de sentimentele și nevoile celorlalți îi transformă în niște personaje destul de greu de agreat.

În această bijuterie de carte pe care o ții acum în mână, Wendy Behary prezintă o abordare unică asupra fenomenului narcisismului. Folosindu-se de cei peste 20 de ani de studiu aprofundat și de practică clinică a tratamentului specializat al narcisiștilor și al partenerilor acestora, autoarea expune modalități extrem de eficiente, clare, practice și extraordinar de utile pentru oricine relaționează cu un narcisist.

Citind *Dezarmarea narcisistului*, vei dobândi o înțelegere profundă a fenomenului narcisismului, vei cunoaște explicații surprinzătoare, complexe și mai ales științifice, care să te ajute să-l înțelegi cu adevărat pe narcisistul cu care conviețuiești și să îți însușești un set de instrumente și tehnici prin care să echilibrezi raportul de forțe din relație, astfel încât să transformi relația cu acesta într-una mai sănătoasă, mai satisfăcătoare și mai intimă!

Informațiile din cele două ramuri ale științei oferite în această carte, neurobiologia interpersonală și terapia schemelor, iscusit îmbinate cu flerul și abilitățile lui Wendy Behary, vă vor cuceri și îmbogăți pe loc!

Recomand cu toată încrederea *Dezarmarea narcisistului* atât publicului larg, cât și specialiștilor în sănătate psihică și emoțională!

ADINA DEMIAN

*Psihoterapeut certificat internațional în
Psihoterapia centrată pe scheme cognitive*

Citind această carte, vei avea ocazia să afli dacă persoana care îți dă bătăi de cap este un narcisist și, mai ales, cum poți salva relația cu aceasta, într-un mod sănătos, practic și eficient.

Dacă simți că parcursul profesional și liniștea de la locul de muncă îți sunt amenințate de către un coleg narcisist, nu recurge la soluții radicale, cum ar fi să-ți dai demisia! Ideile lui Wendy Behary te vor ajuta să găsești soluțiile potrivite pentru tine.

Dacă o persoană din familie sau chiar partenerul tău de viață prezintă trăsături din sfera narcisismului, este vital să citești lucrarea de față – te va ajuta să-ți schimbi rapid perspectiva și abordarea. Nu ai cum să înțelegi o astfel de persoană fără a sonda un trecut presărat de traume și abuzuri.

Dezarmarea narcisistului nu doar te învață să-i faci față celui preocupat doar de sine, ci te și invită la introspecție și autocunoaștere. Lectura cărții te provoacă să descoperi acele părți din tine care te-ar putea ține captiv într-un tipar de relație care nu îți face bine. Este foarte ușor să blamăm un narcisist și tocmai de aceea este nevoie de un efort din partea noastră să dobândim o altă perspectivă.

Indiferent de contextul în care ai avut de-a face cu o persoană narcisistă, cuvintele lui Wendy Behary te invită să descoperi, poate cu uimire și surprindere, ce efecte a avut interacțiunea respectivă asupra ta: poate că ți s-au reactivat vechile capcane mentale sau retrăiești o altă punere în scenă a unei experiențe dureroase din trecut.

Pornind pe drumul deschis de lectura acestei cărți, vei dobândi o nouă viziune asupra narcisistului și îți vei făuri o strategie sănătoasă în interacțiunea cu acesta.

DOINA GRASU

*Psihoterapeut certificat internațional în
Psihoterapia relațională Imago*

Cuvânt-înainte

De-a lungul anilor, una dintre cele mai frecvente probleme pe care clienții mei le-au adus în discuție în terapie a fost cum să facă față comportamentului egoist și preocupat numai de sine al partenerilor lor narcisiști. Aproape întotdeauna, acești clienți se simțeau frustrați, plini de furie, umiliți și neajutorați în fața lipsei aproape complete de sensibilitate și empatie pe care o manifestau partenerii față de nevoile și sentimentele lor. Mie îmi pare deseori de necrezut ceea ce îmi povestesc clienții și mi se par șocante numeroasele povestiri în care aceștia descriu gradul de egoism pe care trebuie să îl suporte. Cel mai frecvent, clienții mei nu par să găsească puterea fie de a părăsi, fie de a-i confrunta pe narcisiștii de care s-au îndrăgostit cu ani în urmă.

Așadar, sunt foarte încântat că prietena și colega mea apropiată, Wendy Behary, a scris această carte definitorie despre relațiile cu narcisiștii, pentru a-i ajuta pe nenumărații oameni care, asemenea clienților mei, încearcă să trăiască sau să lucreze cu narcisiști în fiecare zi. Deși există multe alte cărți de dezvoltare personală pe această temă, *Dezarmarea narcisistului* abordează problema foarte sofisticat, cu profunzime și compasiune, și oferă strategii extrem de eficiente pentru schimbare. Wendy a dedicat mulți ani de practică clinică tratamentului specializat al narcisiștilor și al partenerilor lor, fiind astfel cea mai în măsură să abordeze această problemă foarte dificilă și persistentă.

Pentru a ajuta cititorul să înțeleagă și să se descurce mai bine cu narcisismul, Wendy face apel la două domenii importante ale științei și practicii terapeutice: terapia schemelor și neurobiologia interpersonală. Terapia schemelor este o abordare pe care eu și colegii mei am

dezvoltat-o în ultimii douăzeci de ani pentru a-i ajuta pe terapeuți, pe clienți și pe cei din jurul acestora să înțeleagă mai bine temele emoționale profunde – sau schemele – care se formează în copilărie și care, în cele din urmă, ne fac să ne angajăm în modele de viață repetitive și autodistructive. Aceste idei le-am prezentat pentru prima dată publicului larg în cartea *Cum să-ți reinventezi viața* (*Reinventing Your Life*).

Dezarmarea narcisistului extinde conceptele terapiei schemelor și în lucrul cu narcisismul și include păreri și teorii la care nu aș fi avut niciodată acces dacă nu aș fi citit această carte. Wendy oferă o explicație minunată pentru modul dramatic în care schemele precum deficiența și deprivarea emoțională ne afectează viața. Aceste contribuții unice pe care ea le aduce la dezvoltarea terapiei schemelor facilitează o înțelegere mai profundă a narcisiștilor cu care conviețuim, precum și metode cu ajutorul cărora putem să ne depășim propriii „demoni“ care ne împiedică să avem relații eficiente cu partenerii, părinții, prietenii și colegii narcisiști.

Mă bucur că Wendy s-a îndepărtat atât de mult clișeele și sfaturile simpliste pe care le oferă multe alte cărți și terapeuți. Nu există răspunsuri sau tehnici simple în ceea ce privește schimbarea narcisistului. Va trebui să citești această carte cu atenție și să muncești la a o analiza în profunzime pentru a înțelege cu adevărat bogăția materialelor prezentate aici, dar recompensele vor fi proporționale cu efortul depus. Vei afla despre diferitele categorii de narcisiști, despre gama de strategii pe care narcisiștii le folosesc cu atâta abilitate pentru a te dezarma și chiar a te convinge că ești de vină pentru nemulțumirile lor, și despre importanța confruntării empatice ca metodă de comunicare și confruntare cu narcisiștii. Wendy oferă sugestii valoroase cu privire la modalitățile de a dezvolta și de a susține compasiunea pentru narcisiști, chiar și atunci când ești nedreptățit, și despre cum să creezi suficient capital emoțional, care este necesar pentru a-l convinge pe narcisist să se schimbe. *Dezarmarea narcisistului* oferă, de asemenea, exemple de cazuri reale în care această abordare asupra vieții este descrisă detaliat.

Dacă investești timpul necesar pentru a înțelege ideile pe care Wendy le descrie și pentru a exersa tehnicile pe care ea le oferă, vei avea, probabil pentru prima dată, un set de instrumente care vor schimba în favoarea ta raportul de forțe din relația cu narcisistul. Vei descoperi astfel un sentiment de încredere nou pentru că vei ști cum să răspunzi atunci când partenerul tău te umilește în fața prietenilor și a membrilor familiei sau spune lucruri precum „Ești prost dacă nu poți pricepe că singura rezolvare inteligentă este cea propusă de mine“.

Vreau să închei subliniind un punct de vedere pe care Wendy îl susține în mod repetat în această carte – un punct de vedere care este esențial în terapia schemelor. Similar cu abordarea oricărei alte probleme de personalitate, este necesar să îi abordăm pe narcisiști și pe cei care trăiesc cu ei într-un mod plin de compasiune. Majoritatea narcisiștilor nu sunt „malefici“ sau „răi“ la un nivel mai profund, indiferent de modul în care ne tratează. Dacă poți învăța să îți susții drepturile asertiv în timp ce faci efortul de a ajunge la nucleul vulnerabil și singuratic al narcisistului din viața ta, ai șanse mult mai mari să scoți la iveală acele părți ale partenerului tău care pot fi pline de iubire și de grijă față de tine.

Nu cunosc nicio altă modalitate mai bună pentru a găsi această cale plină de compasiune, decât aceea de a începe chiar acum să citești cartea *Dezarmarea narcisistului*. Așa cum spune și Wendy în concluzia ei, „călătoria către autoajutorare poate fi și singuratică, și dificilă“. Dar schimbările dramatice din relația ta îți vor răsplăti din plin eforturile.

Recomand această carte excepțională tuturor celor care locuiesc sau lucrează alături de sau cu narcisiști, inclusiv partenerilor acestora, colegilor de muncă, familiei și terapeuților.

JEFFREY YOUNG, PHD

director al Centrului de Terapie Cognitivă și al
Institutului de Terapie Schemelor din New York,
profesor de Psihiatrie la Universitatea Columbia,
fondator al Societății Internaționale pentru Terapie Schemelor

Prefață

Dacă ești într-o relație cu cineva care prezintă trăsăturile unei persoane narcisiste, nu ezita să începi să citești această carte. În *Dezarmarea narcisistului*, Wendy Behary oferă un set de instrumente practice și perspective complexe, care să ne ajută să gestionăm provocările emoționale ale unei relații cu o persoană care nu este conectată cu noi: persoana narcisistă.

Acest minunat ghid de supraviețuire conține multe sfaturi utile, bazate pe informații din două ramuri ale științei: perspectiva științei cognitive asupra modului în care mintea este organizată în jurul anumitor scheme și perspectiva domeniului meu de activitate – neurobiologia interpersonală. Schemele sunt filtre generalizate care influențează percepțiile noastre și ne modifică gândirea. Timp de două decenii, autoarea a aprofundat terapia schemelor și tratamentul psihoterapeutic al persoanelor pentru care narcisismul este problema principală. Folosind acest cadru științific și experiența ei practică de terapeut, Wendy Behary descrie, prin explicații ușor de înțeles, modul în care funcționează mintea unui narcisist. Ajungem să vizualizăm schemele care organizează modul în care un narcisist vede realitatea și felul în care această perspectivă implică adesea o lipsă de interes pentru lumea interioară a celor din jur.

Neurobiologia interpersonală examinează conexiunile dintre relații, minte și creier. Ghidul nostru în încercarea de a ne înțelege cu un narcisist, Wendy Behary, a studiat intens acest domeniu împreună cu mine, timp de mulți ani, și l-a aplicat cu pricepere în propriul subdomeniu de activitate, în relațiile cu aceste persoane

căroră le lipsește empatia. Este posibil ca anumite circuite din creier care ne permit să ne imaginăm experiența subiectivă internă, mentalul celuilalt, să nu fie bine dezvoltate sau accesate cu ușurință la persoana narcisistă. *Mindsight* (percepția mentalului) se referă la capacitatea noastră de a vedea mintea în sine, în noi înșine și în ceilalți, iar la narcisiști, această capacitate este adesea slab dezvoltată. Prin urmare, relațiile cu astfel de indivizi vor fi mereu inegale: conversațiile și interacțiunile sunt mereu despre cealaltă persoană, nu despre tine sau despre voi doi, ca „noi“.

Această lipsă de empatie într-o relație afectează circuitele sociale ale creierului nostru, care, la rândul lor, contribuie la crearea unui sentiment integrat de echilibru și bunăstare. Un astfel de dezechilibru ne poate face să ne simțim izolați și singuri. Mintea noastră poate deveni incoerentă și nivelul nostru obișnuit de vitalitate este redus. Reacția fiecărei persoane la aceste sentimente poate depinde de felul în care s-a dezvoltat: putem deveni furioși și frustrați sau putem ajunge abătuți și retrași. Sau s-ar putea să simțim rușine, ca și cum am fi făcut ceva greșit și merităm această experiență de a fi ignorați. De obicei, relația cu un individ narcisist creează o cascadă de efecte neuronale care sunt la polul opus bunăstării mentale asociate atât cu coerența mentală, cât și cu empatia și compasiunea într-o relație. Această formă de stres este una care merită să fie redusă la minimum în cadrul vieții noastre, chiar dacă nu putem schimba cealaltă persoană. Cunoștințele cuprinse în paginile acestei cărți pot oferi metode eficiente pentru a face față acestui stres mai ușor, prin perspectivele noi și informațiile oferite. Dacă ai orice fel de relație strânsă cu un narcisist, este posibil să ai mare nevoie de noi modalități de a înțelege situația și de a reacționa – de dragul sănătății mentale, a creierului și a relațiilor tale.

Din fericire, sfaturile pe care le găsim în această carte ne pot ajuta să facem față provocărilor legate atât de supraviețuirea, cât și de optimizarea relației cu o persoană care inițial oferă atât de puțin, dar care de multe ori ia atât de mult. În cel mai rău caz, acest ghid te va

ajuta să înțelegi ce mecanisme ale mentalului și ale creierului acționează în relația ta. Chiar și numai acest lucru te va ajuta foarte mult. Dar, mai mult decât atât, sugestiile pe care le găsim aici oferă speranța schimbării. Cu aceste idei practice, bazate pe știință, poți efectiv deschide o cale către un nou mod de a fi – atât pentru tine, cât și pentru narcisistul din viața ta. Dacă îți faci timp să citești aceste pagini și să lucrezi cu ideile prezentate, recompensele vor fi foarte mari. Dacă relația cu un narcisist aduce provocări în viața ta, ce-ar fi să începi acum? Lecturând următoarele pagini, vei afla cum îți poți îmbunătăți viața.

DR. DANIEL J. SIEGEL,
autor al cărților *Mindsight*,
The Mindful Brain și *The Developing Mind*
și coautor al cărților *The Whole-Brain Child*
și *Parenting from the Inside Out* (Parentaj sensibil și inteligent)
Profesor de psihiatrie clinică la Școala de Medicină UCLA

Introducere

„Prea des ne bucurăm de confortul opiniei fără disconfortul gândirii.“

John F. Kennedy

Având în vedere că acum citești această carte, probabil că ai o relație cu un narcisist și că excesul de egocentrism și credința că totul i se cuvine ale acestei persoane te-au rănit și au deteriorat relația dintre voi de multe ori. Lucrarea de față te poate ajuta. Este plină de informații utile, exerciții relevante și strategii eficiente. Dar, înainte de a intra în detaliile care te vor ajuta să-l înțelegi pe narcisistul din viața ta și să inițiezi schimbări pozitive, să aruncăm o privire rapidă asupra conștientizării tot mai mari a narcisismului și a rolului important pe care empatia îl are în procesul de vindecare a relațiilor afectate de comportamentele narcisiste.

O eră a narcisismului

În ultimii ani, numeroase articole despre comportamentul starurilor de cinema, al sportivilor renumiți și al politicienilor au adus în prim-plan stilul de viață al acestora – egoist și caracterizat de credința că totul li se cuvine și că sunt exceptați de la regulile valabile pentru majoritatea. În acest proces, termeni și expresii precum „narcisism“, „dependență de sex“ și „lipsă de empatie“ au apărut cu litere mari în titlurile multor articole sau emisiuni (ducând la creșterea vânzărilor cărților mele, mulțumesc frumos).

Aceste expresii, rezervate inițial doar pentru manualele de psihologie, pentru manualele de tratament și dialogurile profesionale despre evaluarea sănătății mintale, au devenit recurente – în rețelele sociale, în conținutul blogurilor și în casele din întreaga lume. Pe măsură ce termenul de „narcisism” a ajuns tot mai cunoscut și înțeles, tot mai mulți oameni sunt mulțumiți și ușurați să aibă, în sfârșit, o descriere care i se potrivește partenerului, iubitului, prietenului, șefului sau unui membru de familie insuportabil.

Când a fost publicată pentru prima dată *Dezarmarea narcisistului*, în 2008, existau puține materiale publicate pe acest subiect și dedicate publicului larg. Cartea oferea un profil definit conceptual al narcisismului și strategii pe care cei apropiați și partenerii le-ar putea folosi atunci când au de-a face cu un narcisist. Am scris această carte, în mare parte, ca răspuns la nevoile persoanelor care și-au exprimat grija sinceră pentru narcisistul din viața lor, în pofida provocărilor – oameni care își doreau să înțeleagă persoana pe care o iubesc, să o ajute să se schimbe și să își satisfacă și propriile nevoi, pe cât posibil.

Având în vedere explozia de publicitate pe tema narcisismului, nu este surprinzător că, în ultimii ani, au apărut numeroase cărți despre acest subiect. Cu toate acestea, *Dezarmarea narcisistului* continuă să prezinte o abordare unică a acestei probleme provocatoare, oferind o explicație cuprinzătoare a fenomenului, împreună cu instrumente argumentate științific pentru cei apropiați și partenerii persoanei narcisice, recunoscând în același timp realitatea faptului că, în cazul acestui tip complicat de personalitate, schimbarea va fi, în cel mai bun caz, limitată.

Înțelepciunea empatiei

Abordarea din cartea de față instigă uneori revolta colegilor, a clienților și a cititorilor mei, deoarece le este greu să facă față acestei probleme cu inima deschisă. Unii au spus că promovez o abordare prea blândă a narcisiștilor și că nu există nicio speranță de