

**LBDIS**

We know  
books

**THE ONE-WAY RELATIONSHIP WORKBOOK:  
STEP-BY-STEP HELP FOR COPING WITH  
NARCISSISTS, EGOTISTICAL LOVERS,  
TOXIC COWORKERS, AND OTHERS WHO  
ARE INCREDIBLY SELF-ABSORBED**

Alan A. Cavaiola and Neil J. Lavender

© 2011 by Alan A. Cavaiola and Neil Lavender  
New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

**NARCISISTUL DE LÂNGĂ TINE  
CUM SĂ ÎL RECUNOȘTI,  
CUM SĂ ÎI FACI FAȚĂ ȘI  
CUM SĂ TE PROTEJEZI EMOȚIONAL**

Alan A. Cavaiola și Neil J. Lavender

© 2025 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-50-9

internet: [www.philobia.com](http://www.philobia.com)  
e-mail: [contact@philobia.com](mailto:contact@philobia.com)

**Editor: Bianca Biagini**  
**Traducător: Dorina Oprea**  
**Redactor: Bianca Biagini**  
**Corector: Oana Țăranu**  
**DTP & Copertă: Cătălin Furtună**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**LAVENDER, NEIL J.**

**Narcisistul de lângă tine : cum să îl recunoști, cum să îi faci față  
și cum să te protejezi emoțional / Neil J. Lavender, Alan Cavaiola ;  
trad. din lb. engleză de Dorina Oprea. - București : Philobia, 2025**  
ISBN 978-630-6614-50-9

I. Cavaiola, Alan  
II. Oprea, Dorina (trad.)

159.9

Dr. Neil J. Lavender, Dr. Alan A. Cavaiola

# NARCISISTUL DE LÂNGĂ TINE

**Cum să îl recunoști,  
cum să îi faci față și  
cum să te protejezi emoțional**

Traducere din limba engleză de  
Dorina Oprea

philobia

## CUPRINS

Mulțumiri.....	7
Introducere.....	9
Definirea tulburărilor de personalitate 11 • O tendință în creștere 12 • Cum te poate ajuta această carte 15 • Cum să folosești cartea de față 16	

## I. ÎNȚELEGEREA NARCISISMULUI ȘI A TULBURĂRII DE PERSONALITATE NARCISICĂ

1. Personalitatea narcisică.....	21
De la ura de sine la iubirea de sine sănătoasă și narcisism 21 • Definirea narcisismului 22 • Tulburarea de personalitate narcisică 25 • Tulburare de personalitate versus trăsături de personalitate 27 • Narcisiștii la muncă, în dragoste și în timpul liber 34 • Cum ajung narcisiștii să fie așa? 37 • Cum te afectează narcisistul 40	
2. Ai de-a face cu un narcisist?.....	43
Cum îți schimbă narcisistul modul de a gândi, de a simți și de a acționa 43 • Narcisistul profită de tine 50 • Narcisistul apelează întotdeauna la clivaj 53 • Rana narcisică 57	
3. Narcisismul în relațiile personale și la locul de muncă.....	63
Narcisiștii în relațiile sentimentale 63 • Narcisiștii ca părinți 72 • Narcisiștii din sfera profesională 74	
4. Cum te afectează un narcisist.....	83
Cum reacționăm emoțional vizavi de comportamentul narcisiștilor 85 • Depășirea codependenței 94 • O perspectivă mai amplă asupra situației 98	

## II. STRATEGII PRACTICE

5. Înțelege ce poți și ce nu poți schimba ..... 103  
Lucruri pe care nu le poți schimba 103 • Lucruri pe care le poți schimba 111 •  
Așteptări reduse sau așteptări rezonabile? 117 • O rază de speranță: experiențe  
de viață corective 122

6. Limite și granițe ..... 125  
Aprecierea pe care ți-o acorzi și o stimă de sine crescută 126 • Fii mai puternic  
stabilind anumite limite 128 • Dificultăți în stabilirea limitelor 132

7. O comunicare mai bună ..... 135  
Abilități de comunicare de bază 135 • Gestionarea tiradelor și crizelor de  
furie 144 • Comunicarea cu narcisiștii exploatatori 146 • Înțelegerea felului  
în care reacționezi în interacțiunea cu un narcisist 149 • Alegerea unui stil de  
comunicare 149

8. Strategii pentru gestionarea narcisiștilor în relațiile  
de prietenie, de dragoste și în viața de familie ..... 153  
Cum să vezi dacă ești pregătit 153 • Alege ce anume să schimbi 159 •  
Implementarea detașării și a conectării 162 • Implementarea schimbării și  
culegerea recompenselor 171

9. Strategii pentru gestionarea relației  
cu narcisistul în plan profesional ..... 173  
Câteva strategii-cheie 173 • Gestionarea punctelor sensibile 181 • Un aspect  
mai complex: diferențierea sinelui 183 • Dezvoltarea propriilor valori și  
obiective de carieră 189

Resurse ..... 193

Referințe bibliografice ..... 195

## CAPITOLUL 1

## Personalitatea narcisică

.....

Uneori, e foarte frustrant să trăiești sau să lucrezi cu o persoană narcisică, chiar extrem de tulburător așa zice. Dacă ești într-o relație cu un narcisist, probabil că te întrebi destul de des: „Va fi vreodată vorba și despre mine?“ În cele din urmă, s-ar putea să ajungi la concluzia că nu vei fi niciodată o prioritate în viața unui partener atât de absorbit de sine. Este o conștientizare dură, dar ceea ce ne ține legați de un narcisist este speranța că, într-o zi, acea persoană își va reveni sau va ajunge să îi iubească cu adevărat pe ceilalți. Nu asta ne dorim cu toții? Să simțim o conexiune cu ceilalți, să iubim și să fim iubiți? Pentru narcisiști, însă, această nevoie de conexiune și iubire cumva ajunge să se estompeze.

Capitolul de față va explora întreaga problematică legată de personalitatea narcisică, de la trăsături narcisice ușoare până la tulburarea de personalitate în toată regula. În acest fel, vei învăța să îți dai seama singur dacă persoana din viața ta este, într-adevăr, un narcisist.

**DE LA URA DE SINE LA IUBIREA DE SINE  
SĂNĂTOASĂ ȘI NARCISISM**

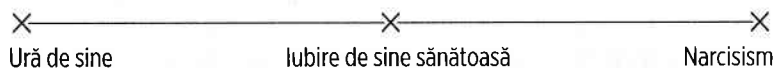
Când vorbim despre narcisism, te poți gândi la sentimentele pe care o persoană le are vizavi de sine ca aflându-se pe un continuum (vezi ilustrația de pe pagina următoare). La un capăt al

continuumului se află ura sau disprețul de sine. Cu toții cunoaștem astfel de oameni. Sunt extrem de autocritici și, dacă le faci un compliment, găsesc imediat o modalitate să îl minimalizeze. Această trăsătură de personalitate este opusul narcisismului.

La mijlocul continuumului se află iubirea de sine sănătoasă, întâlnită atunci când îți apreciezi propria valoare, ai grijă de tine și știi să te aperi. O persoană care se iubește pe sine la modul sănătos este capabilă să îi iubească și pe ceilalți, deoarece are încredere în sine și, prin urmare, își poate exprima iubirea fără teama de a fi rănită sau respinsă. Există o probabilitate foarte mare ca persoanele care exemplifică iubirea de sine sănătoasă să se implice în comportamente altruiste. Un exemplu relevant este cel al doctorului Jonas Salk, patologul care a descoperit vaccinul împotriva poliomielitei. Deși dr. Salk ar fi putut vinde vaccinul unei companii farmaceutice contra unei sume uriașe, a preferat să îl pună la dispoziția tuturor astfel încât să prevină suferința semenilor. Este un exemplu cu adevărat remarcabil al unei persoane care manifestă iubirea de sine sănătoasă – sau ceea ce Maslow, în 1970, numește o persoană care și-a realizat pe deplin potențialul.

Narcisismul se află la celălalt capăt al continuumului și este caracterizat de persoane atât de absorbite de sine și de propriile interese, încât nu-i pot vedea cu adevărat pe ceilalți sau nevoile lor. La fel ca Narcis, binecunoscutul personaj din mitologie, sunt prinși în propria reflecție și imagine. Prin urmare, sunt incapabili să își iubească semenii și se pot iubi doar pe ei înșiși.

### Continuumul iubirii de sine



## DEFINIREA NARCISISMULUI

Să începem cu o definiție practică a narcisismului. Narcisiștii sunt persoane care simt că sunt speciale sau unice și, prin urmare, merită să fie tratate ca atare de ceilalți. Adesea, au o atitudine

grandioasă și arogantă atunci când interacționează cu ceilalți și se așteaptă ca ei să le recunoască talentele și abilitățile unice. În general, narcisiștii sunt nefericiți dacă nu primesc laude și omagii din partea celor din jur. Tind să aibă o lipsă de empatie și o capacitate limitată de a iubi. De foarte multe ori, au fantezii despre putere, genialitate sau bogăție nelimitată. Tind să-i exploateze pe ceilalți în propriul interes și să nu aibă încredere în cei de lângă ei.

Pornind de la această definiție, poți înțelege de ce este foarte dificil să trăiești, să fii într-o relație sau să lucrezi cu cineva care are tulburare de personalitate narcisică sau trăsături narcisice profund înrădăcinate. Iată două exemple de persoane care manifestă trăsături narcisice.

### Alex, broker la Bursă

*Alex are 28 de ani și este broker la o firmă de investiții importantă. A obținut un MBA de la o prestigioasă facultate de afaceri, absolvind ca șef de promoție, și nu ratează nicio ocazie să le spună tuturor despre asta. Conduce o mașină sport scumpă, este membru al celui mai exclusivist country-club și mănâncă la cele mai bune restaurante. Alex simte că merită doar ce e mai bun, deoarece este incredibil de talentat și special. Deși este considerat un angajat de top la locul de muncă, nu este foarte apreciat și nici nu arată prea multă loialitate față de corporația pentru care lucrează. Șeful lui este supărat că nu ajunge niciodată la timp la muncă și că nu are nicio problemă să facă remarci jignitoare despre stilul său de management. Mai mult, a încercat să obțină o promovare pe la spatele șefului său. Colegii lui Alex îl văd, de asemenea, ca fiind machiavelic și nemilos, capabil să „calce pe cadavre” pentru a avansa. Când vine vorba de muncă, Alex simte, practic, că regulile nu i se aplică. Este abuziv față de subordonați și face tot felul de remarci ofensatoare din punct de vedere sexual. Unele dintre femeile care lucrează în departamentul lui s-au gândit chiar să depună plângere împotriva lui. Secretara lui Alex spune că*

*este amabil cu ea doar când vrea ceva rapid sau când trebuie să-și acopere una dintre neglijențe. Atitudinea față de femei se reflectă și în obiceiurile legate de întâlnirile sentimentale. În general, nu iese cu o femeie mai mult de câteva luni, pentru că nu vrea să se „lege la cap“.*

Acum, hai să ne uităm la altcineva care manifestă multe trăsături narcisice. Vezi dacă poți observa câteva diferențe esențiale între Alex și Debbie, mama din exemplul de mai jos.

### **Debbie, părintele preocupat doar de sine**

*Fostul soț al lui Debbie a spus la un moment dat că și o pisică e o mamă mai bună pentru puii ei decât era ea pentru copiii săi. Bărbatul era uimit de faptul că nu voia niciodată să meargă la meciurile de fotbal ale fiicei ei sâmbătă dimineața, ca să nu rateze programarea la manichiură. De altfel, la un moment dat, Bob a și divorțat de ea, pentru că refuza în mod constant să participe la diferitele activități împreună cu familia. Debbie prefera să iasă cu prietenele ei necăsătorite și nu rata niciodată un spectacol de modă la club. Părea că le acorda atenție celor mici doar atunci când era obligată, pentru că toate celelalte mame erau prezente (de exemplu, la piesele de teatru școlare sau alte evenimente). Într-una din zile, și-a trimis băiețelul la școală, chiar dacă avea febră, pentru că nu voia să rateze ora de fitness. Când asistenta a sunat-o să vină să-l ia, Debbie a început să vocifereze și să o amenințe că o va da în judecată pentru „neglijență profesională“. Debbie este obișnuită să obțină ce vrea și recurge adesea la amenințări sau intimidări pentru a se impune.*

Atât Alex, cât și Debbie prezintă trăsături narcisice extreme. Observă cum egoismul lor le influențează aproape toate aspectele vieții, fie că este vorba de relații romantice, prietenii, carieră sau viața de familie. De cele mai multe ori, narcisiștii trec prin nenumărate relații, prietenii sau căsnicii, tocmai fiindcă nimeni nu este vreodată suficient de bun pentru ei.

## **TULBURAREA DE PERSONALITATE NARCISICĂ**

Ce înseamnă să spui că o persoană are tulburare de personalitate narcisică? În general, această tulburare se referă la un tipar comportamental persistent și disfuncțional caracterizat prin atitudini și comportamente grandioase, o nevoie excesivă de admirație și o lipsă de empatie evidentă. Persoanele cu tulburare de personalitate narcisică tind să se considere speciale și unice. Sunt foarte abile în a-și exagera realizările sau în a se auto-glorifica, cei din jur având adesea senzația că sunt laudăroase și pretențioase. De asemenea, persoanele cu această tulburare sunt invidioase pe alții și le displace să vadă că au succes. Din cauza lipsei de empatie, cei care suferă de TPN devin adesea nerăbdători cu ceilalți, mai ales când vine vorba să le gestioneze problemele sau slăbiciunile. Pentru o persoană cu TPN poate fi dificil să recunoască nevoile altora sau să fie sincer preocupată de starea lor de bine.

Pentru a fi diagnosticată cu tulburare de personalitate narcisică, o persoană trebuie să prezinte cel puțin cinci dintre următoarele simptome (conform American Psychiatric Association, 2000):

1. Sentiment grandios de importanță de sine (exagerarea realizărilor)
2. Preocupare însoțită de fantezii, legată de succesul nelimitat, putere, strălucire etc.
3. Convingerea că sunt speciali sau unici și, prin urmare, pot fi înțeleși doar de alte persoane speciale, unice sau de statut înalt
4. Nevoie excesivă de admirație
5. Sentimentul că totul i se cuvine
6. Exploatarea altora pentru câștigul sau beneficiul personal
7. Lipsa capacității de a empatiza cu ceilalți
8. Invidia față de alții și convingerea că ceilalți sunt invidioși pe ei
9. Atitudine foarte arogantă și semeață

Să ne întoarcem și să analizăm în ce măsură criteriile de diagnostic i se potrivesc lui Alex și Debbie. Alex prezintă clar cinci simptome ale tulburării de personalitate narcisică. De exemplu, sentimentul grandios de importanță personală este evident în modul în care își etalează masterul obținut la o prestigioasă facultate de afaceri. Percepția sa că este special sau unic și că, prin urmare, poate fi înțeles doar de persoane de același calibru, se reflectă în convingerea că merită ce este mai bun, pentru că nimeni altcineva nu mai este atât de talentat ca el. Sentimentul că totul i se cuvine se manifestă în mai multe domenii: cere o mărire de salariu fără ca șeful său să știe, întârzie la serviciu și face remarci denigratoare la adresa colegelor de muncă. Toate acestea ilustrează percepția lui Alex că regulile obișnuite nu i se aplică. Exploatarea altora este, de asemenea, evidentă în felul în care își tratează șeful, colegii, personalul administrativ și femeile cu care iese. Alex este clar genul de persoană care îi calcă pe alții în picioare pentru a avansa sau pentru a-și satisface propriile nevoi. De obicei, asemenea persoane nu simt empatie față de ceilalți, deoarece le lipsește capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva altcuiva. Nu în ultimul rând, aroganța și comportamentul semeț al lui Alex sunt evidente în modul în care interacționează cu ceilalți și își etalează realizările și succesele. Alex îndeplinește criteriile pentru tulburarea de personalitate narcisică.

Debbie are mai multe trăsături narcisice, dar, deși, într-o oarecare măsură sunt mai severe decât la Alex, este mai dificil să fie diagnosticată definitiv cu tulburare de personalitate narcisică. De exemplu, în timp ce Alex are tendința să exploateze orice persoană cu care intră în contact, Debbie pare să se limiteze la membrii familiei apropiate. În mod similar, în timp ce Alex știe foarte bine să își etaleze sentimentul grandios de autoimportanță (ceea ce se leagă de comportamentul său arogant sau semeț), Debbie este absorbită de sine, nefiind însă foarte preocupată să-i impresioneze pe alții cu realizările ei. Pe de altă parte, are sentimentul că i se cuvin anumite

lucruri, mai ales dacă ne raportăm la relația cu profesorul de la școala copiilor ei sau cu asistenta școlii, pe care, de altfel, a și amenințat-o că o dă în judecată. Astfel, deși Debbie are multe trăsături narcisice, nu pare să se încadreze perfect în criteriile pentru tulburarea de personalitate narcisică. Pentru un diagnostic corect, un specialist ar trebui să evalueze dacă convingerile și atitudinile ei reflectă egoismul extrem tipic pentru cei cu TPN. (Atenție: chiar dacă am descris simptomele tulburării de personalitate narcisică, scopul nostru nu este să te transformăm într-un diagnostician specializat în sănătate mintală, ci să te familiarizezi cu unele dintre simptomele și problemele comune ale celor cu TPN și să te ajutăm să determini dacă aceste trăsături, atitudini, convingeri și comportamente sunt similare cu ceea ce întâlnești tu.)

De-a lungul cărții de față, concepută ca un caiet de lucru, vei găsi exemple de bărbați și femei care prezintă tulburare de personalitate narcisică și trăsături narcisice. Totuși, trebuie subliniat că între 50 și 75 la sută dintre persoanele diagnosticate cu TPN sunt bărbați, iar această tulburare afectează între 2 și 16 la sută din populația adultă din SUA (American Psychiatric Association, 2000).

## TULBURARE DE PERSONALITATE VERSUS TRĂSĂTURI DE PERSONALITATE

Este posibil ca o persoană să manifeste anumite trăsături narcisice fără a avea, neapărat, tulburarea de personalitate narcisică în formă completă. O distincție importantă este că persoanele cu TPN afișează trăsături narcisice dominante și disfuncționale.

Așadar, este persoana din viața ta un narcisist? Poți începe să răspunzi la această întrebare făcând un inventar al trăsăturilor sale narcisice.