

Informațiile prezentate în cartea de față constituie un sfat și o opinie clinică avizată, dar nu ar trebui să se substituie actului medical propriu-zis. Însă fiecare situație este diferită și, cu toate că oferim aici cadru și îndrumare, este posibil ca acestea să nu fie potrivite în toate cazurile.

Ramani Durvasula, Ph.D., *Should I Stay or Should I Go?: Surviving a Relationship with a Narcissist*

Copyright © 2015 by Ramani Durvasula

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any means without the written permission of the author and publisher.

© 2026 by ALICE BOOKS, pentru ediția în limba română

Design copertă: © DUART

Ilustrație copertă: © Stranger Man / Shutterstock.com

Fotografia autoarei: Jill Davenport

Redactare: Ioana Avădănei

Corectură: Lucia Popovici

ALICE BOOKS

Valea Lupului, Iași

www.alicebooks.ro

hello@alicebooks.ro

Telefon: 0751 54 02 02

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DURVASULA, RAMANI

Să rămân sau să plec?: cum să supraviețuiești relației cu un narcisic /

dr. Ramani Durvasula; trad. din lb. engleză de Anca Baciu. – Valea Lupului:

Alice Books, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-630-6676-66-8

I. Baciu, Anca (trad.)

159.9

Dr. Ramani Durvasula

SĂ RĂMÂN SAU SĂ PLEC?

Cum să supraviețuiești
relației cu un narcisic

Traducere din limba engleză

de Anca Baciu



2026

CUPRINS

Prolog	
Scorpionul și lebăda.....	11
Introducere	
E cazul tău?	13
Capitolul 1	
Ghid de supraviețuire	25
Capitolul 2	
Narcisismul este noua modă	35
Capitolul 3	
Ești într-o relație cu un narcisic?	56
Capitolul 4	
Cum ai fost atras în vârtej?	135
Capitolul 5	
Cum te fac să te simți?.....	178

Capitolul 6	
E timpul să renunți la fantezia salvatorului	211
Capitolul 7	
Să rămân?	220
Capitolul 8	
Să plec?	270
Capitolul 9	
Următorul capitol.....	303
<i>Anexă</i>	329
<i>Bibliografie</i>	331
<i>Mulțumiri</i>	337

PROLOG

Într-o zi, un scorpion stătea pe malul unui râu, vrând să ajungă pe cealaltă parte, dar râul era prea lat și nu erau destule pietre pe care să sară. Se rugă de mai multe păsări de apă – rațe sălbatice, găște și bătlanii – să-l ducă până la mal, dar acestea, pragmatice, îl refuzară, cunoscându-i foarte bine viclenia și înțepătura. Scorpionul zări o lebădă frumoasă coborând pe râu și, măgulitor, îi adresă complimente.

— Te rog, frumoasă lebădă, du-mă pe celălalt mal! Nici nu mă gândesc să-i fac rău unei făpturi atât de frumoase ca tine și nici nu e în interesul meu. Pur și simplu vreau să ajung de cealaltă parte a râului.

Lebăda ezită, dar scorpionul era foarte fermecător și convingător. Era atât de aproape, încât putea să o înțepe pe loc, dar nu îi făcu nimic. Ce rău i se putea întâmpla? Drumul până la mal ar dura doar câteva minute. Lebăda fu de acord să-l ajute. Pe când traversau râul, scorpionul se arătă recunoscător și continuă să o complimenteze pentru frumusețea și bunătatea ei, în comparație cu celelalte păsări nepăsătoare. Apropiindu-se de mal, scorpionul se pregăti să sară. Și chiar înainte să sară de pe spatele lebedei, își ridică coada și o înțepă.

Aceasta este doar una dintre povești. Despre cineva care a rămas și în cele din urmă a plecat. Din motive de anonimitate, este, de fapt, un amalgam de mai multe povești, împletite într-un basm și o fabulă cu tâlc.

Această carte este un ghid. Despre cum să rămâi. Sau cum să pleci.

Rachel a spus că „dacă aș fi dat atenție primelor semnale de alarmă, poate nu m-aș fi implicat, sau dacă aș fi știut că nu se va schimba niciodată, aș fi plecat și aș fi început o viață nouă mai curând. Pentru tot timpul cât am rămas, mi-aș fi dorit să fi avut strategii mai bune, deoarece încă mă confrunt cu urmările îndoielii de sine și ale senzației că «nu sunt suficient de bună»”.

Experiențele noastre ne definesc, dar găsirea unei căi de a reduce pierderile ne poate permite să acumulăm experiențe mai bune și mai pline de respect și să ne petrecem timpul în relații mai autentice.

Care e povestea ta?

Să rămâi?

Să pleci?

Citește în continuare...

Capitolul 1

GHID DE SUPRAVIEȚUIRE

Obsedați de un basm, ne petrecem viața căutând o ușă magică și un regat pierdut al păcii.

Eugene O'Neill

Nu poți să fii martor la nesfârșit la același lucru și să nu vrei să iei atitudine. Să spui ceva. Și să împărtășești ceea ce ai învățat. Ca psiholog, profesor și martor.

Observând direct atâția oameni cu viața distrusă, cu starea de bine spulberată și cu sănătatea psihică năruită de relațiile cu narcisici, am considerat că trebuie să existe un manual de supraviețuire onest. Unul care nu e bazat pe sfaturi optimiste sau pe ideea că toți oamenii se pot schimba; sau care e plin de discursuri despre iertare; sau pe ideea că bestia se poate transforma în prinț. Mai degrabă, unul care e ancorat în realitatea acestui diagnostic; unul care oferă o hartă realistă de așteptări și gestionare.

Sunt profesor de psihologie la Universitatea de Stat California, Los Angeles, de 16 ani și, în acest timp, am beneficiat timp de un deceniu de fonduri de cercetare din partea Institutelor Naționale de Sănătate pentru a studia tulburările

de personalitate într-un mod cu totul specific, în raport cu sănătatea și boala. Această muncă m-a obligat să examinez îndeaproape natura nuanțată a tulburărilor de personalitate, inclusiv personalitatea narcisică. În cadrul muncii noastre cu sute de pacienți, am fost martoră la haosul creat de aceste tipare de personalitate nu doar pentru clienți, ci și pentru cei din jurul lor. Simplu spus, tulburările de personalitate dăunează sănătății. Am drept de liberă practică de 18 ani ca psiholog și în acești ani am observat cu atenție îndărătnicia acestor tulburări. Oamenii care le au pur și simplu nu se schimbă. Un factor pe care l-am remarcat constant este că, uneori, putem schimba *comportamente* la oamenii cu tulburări de personalitate narcisică, dar adesea schimbările nu sunt de durată. Cel mai important, am observat că schimbările subtile de comportament pe care le creăm au un efect redus asupra comportamentului acestor persoane în *relații*. Relațiile sunt cadrul în care persoanele cu personalități narcisice provoacă cel mai mare rău. Poți învăța un narcisic să fie punctual la întâlniri, dar nu îl poți „învăța” empatia autentică.

În ultimul rând, cariera mea a evoluat în ceea ce a fost poate cea mai fascinantă perioadă din istoria psihologică a omenirii. Când am început să predau, laptopurile nu existau, conceptul de smartphone părea futurist, internetul era la început, iar emisiunile de televiziune se realizau cu actori și scenarii. Am asistat la o schimbare culturală de paradigmă, de la „înaintea prăbușirii merge trufia” la „dacă ai cu ce, laudă-te”, într-un singur deceniu. Rasa umană s-a descentralizat și fiecare om e tot mai mult pe cont propriu. Profunzimea a fost înlocuită de superficialitate, iar asta a fost o tranzacție psihologică foarte costisitoare. Făcând psihoterapie, ținând prelegeri despre tulburările de personalitate și desfășurând cercetări despre tulburările de personalitate

foarte multă vreme, totul capătă contur. Nu doar cunoscând diagnosticele și tiparele, ci și aflând unele date inflexibile. Aceste informații și observații se află în materialul de față.

Cred că Fitzgerald a spus-o cel mai bine când i-a numit pe narcisicii precum Tom și Daisy Buchanan *nepăsători*: „Erau niște oameni nepăsători, Tom și Daisy – dădeau de pământ cu lucrurile și ființele din jurul lor, pentru ca apoi să se retragă la adăpostul grămezilor de bani sau al indolenței lor nemărginite sau al mai știu eu cărei chestii care-i ținea strâns uniți și să-i lase pe alții să strângă mizeria lăsată de ei în urmă”. Narcisicii sunt exact așa: nepăsători. Gonesc prin viață folosindu-se de relații și oameni ca de niște obiecte, unelte și capricii. Deși adesea par să fie cruzi sau aspri, asta nu înseamnă decât că le acordăm prea multă importanță. Sunt pur și simplu nepăsători. Și se așteaptă ca ceilalți să repare ceea ce ei au stricat.

Însă nepăsarea e crudă. Sincer, motivația din spatele comportamentului lor nu contează; ceea ce contează este rezultatul. Iar acel rezultat este lezarea bunăstării, speranțelor, aspirațiilor și vieților altor oameni. Nepăsarea surprinde toate astea, dar nu este o scuză. Sau, cum spune atât de frumos Anaïs Nin: „Jubirea nu moare niciodată de moarte bună. Moare fiindcă nu știm cum să-i reumplem izvorul. Moare din cauza orbirii, a greșelilor și a trădării. Moare de boală și răni; moare de epuizare, ofilită și stricată. Fiecare iubit poate fi adus la judecată ca ucigașul propriei iubiri. Când un lucru îți aduce suferință, tristețe, mă grăbesc să-l evit, să-l schimb, să simt așa cum simți tu, dar tu te întorci cu un gest de nerăbdare și spui: «Nu înțeleg»”.

* F. Scott Fitzgerald, *Marele Gatsby*, traducere de George Volceanov, Editura Polirom, 2013, p. 232.

Aceasta este o carte despre deznădejde, a cărei menire este să aducă speranță. Să ofere soluții reale bazate pe realitate, și nu doar teorii utopice. Cartea se vrea a fi un abecedar și o introducere în narcisism, ca să te ajute să înțelegi dacă ai o relație cu o persoană narcisică și ce implică acest lucru. Dar ajută totodată și la plasarea narcisismului într-un context. Citirea unei liste și bifarea simptomelor pot fi primul pas, dar te ajută de asemenea să înțelegi că acești oameni, nocivi și dificili cum par, nu sunt cu totul răi. Ne îndrăgostim de ei, clădim o viață împreună cu ei, facem copii cu ei și uneori nu putem renunța la ei. Chiar în timp ce ne distrug. Înțelegerea acestor dinamici subtile te poate ajuta să fii mai blând cu tine însuși și, poate, să-ți menții luciditatea.

Secretul supraviețuirii

Cartea pornește de la un secret simplu: *narcisicii nu se vor schimba*. Această premisă simplă, sper, vă va schimba viața, fiindcă, în cazul multor cititori, îi va face să nu se mai învinovățească, să nu mai fie anxioși, să nu se mai îndoiască de sine, să nu mai fie frustrați încercând să îmbunătățească comunicarea și să citească teancuri de sfaturi despre relații (care presupun că celălalt chiar ascultă) sau să aștepte un tren care nu va sosi niciodată. Relațiile cu narcisicii sunt susținute de speranța că „într-o zi va fi mai bine”, în ciuda puținelor dovezi care arată că acea zi va veni. Îmi mențin convingerea în această privință – 99% dintre persoanele cu tulburare de personalitate narcisică *nu se vor schimba*. Așa cum îi vezi, așa îi ai, deci ori te obișnuiești cu gândul, ori pleci. A aștepta ca

partenerul să se schimbe nici nu intră în calcul. Singurele schimbări pe care le poți face sunt la propria-ți persoană: înțelegerea mecanismelor, gestionarea așteptărilor și luarea deciziilor în consecință. Aceasta este tema cărții.

Cartea oferă o descriere aprofundată a narcisismului, precum și a Triadei Întunecate de rău augur (mai multe detalii în Capitolul 3). Scopul ei este să te ajute să identifici semnalele de alarmă și tiparele comune, să înțelegi cum te fac să te simți, să alegi calea potrivită, apoi să o parcurgi. Dar, mai mult decât orice, va servi drept memento al adevărului sumbru că narcisicii nu se vor schimba și s-ar putea să nu fii dispus să-ți petreci viața asemenea lui Sisif, împingând bolovanul la deal zi de zi, pentru ca, în dimineața următoare, să o iei de la capăt. Cartea îți va arăta cum să rupi un cerc în care poate nici nu-ți dai seama că te afli.

Tulburarea de personalitate narcisică și alte tulburări de personalitate sunt diferite de tiparele psihiatrice considerate mai „sindromatice”, precum depresia profundă. Tulburările de personalitate sunt căi întipărite de a reacționa la lumea exterioară și de a răspunde la propria lume interioară. În perioadele de stres, aceste tipare devin și mai pronunțate. Deoarece sunt tipare, sunt și predictibile. Ele se află în narcisic, nu în tine, însă tiparele lor provoacă mari tulburări în relațiile lor cu toți cei din jur.

O sugestie provocatoare

Fără îndoială că această carte va fi controversată în domeniul meu de practică și pentru mulți cititori. La urma urmei,

sunt psiholog, iar meseria noastră presupune tratament și schimbare. Dar am văzut puține dovezi favorabile ale intervențiilor constante care să dea rezultate în cazul persoanelor cu narcisism. Poate câțiva pași în direcția bună, o acceptare politicoasă a faptului că nu au fost mereu atât de amabili pe cât ar fi putut fi, dar, asemenea prietenului nostru, scorpionul, „acceptarea” nu înseamnă schimbare. Așa cum spunea William James: „O schimbare care nu duce la nicio schimbare nu e deloc schimbare”.

Nu o să vă spun nici că ar trebui să plecați. Ar fi fost ușor să scriu o asemenea carte pornind de la o singură premisă: ești tratat rău, atunci pleacă. Însă viața e mai complicată și soluția nu e niciodată atât de simplă. Unii oameni nu sunt dispuși să abandoneze aceste relații și o singură sugestie (pur și simplu pleacă!) îi va face pe mulți aflați în aceste situații să se simtă și mai singuri și lipsiți de opțiuni. Cartea abordează acea răscruce folosind un cadru de lucru onest. A fost concepută să abordeze ambele opțiuni – și poate că același cititor ar alege să rămână o vreme, dar apoi, după o perioadă, ar alege să plece. Niciuna dintre opțiuni nu este judecată – tu ești singurul în măsură să decizi ce e bine pentru tine. Oferindu-ți informațiile necesare pentru a rămâne, de o manieră informată, cartea devine un ghid de supraviețuire esențial ce recunoaște că relațiile romantice sunt un teritoriu complex și nuanțat. Deși narcisicii pot părea personaje simpliste, care se comportă după anumite tipare, noi ceilalți nu suntem așa. Nici măcar narcisicii nu sunt toți după același tipar. Există multe versiuni diferite, ceea ce ne poate face să ne simțim într-o multitudine de feluri. Această carte oferă sfaturi realiste despre cum să gestionăm tiparele lor și îi poate ajuta pe oameni să se simtă mai confortabil într-o relație, să iasă treptat din ea sau să plece într-o manieră cât mai calmă și mai sigură.

Scriitorii sunt uneori îngrădiți de cuvinte și gramatică și, pentru a rămâne consecventă pe parcursul cărții, voi folosi pronumele „el” referitor la individul narcisic (în loc de „ei”). Majoritatea studiilor existente despre tulburările de personalitate sugerează că tulburarea de personalitate narcisică e mai predominantă în cazul bărbaților (vezi, de exemplu, *DSM-5*), iar asta s-ar datora, în parte, faptului că băieții și bărbații sunt predispuși la trăsături care includ tulburarea (așa cum fetele și femeile sunt adesea educate social pentru trăsături precum dependența). Rețineți că există multe femei narcisice și poate că mulți cititori au fost afectați de parteneri narcisice (dacă puteți face „schimbul pronumelor” pe parcursul lecturării, sper că această carte le va fi utilă tuturor cititorilor, indiferent de genul partenerilor lor). Nu se vrea a fi o carte care acuză pe nedrept bărbații, dar această formulare poate fi o problemă pentru unii cititori și vreau să mă asigur că raționamentul a fost clarificat, chiar dacă nu e optim.

Relații violente

Una dintre principalele mele preocupări atunci când am creat planul acestei cărți a fost că multe dintre tipare sunt observate în relații marcate de violența domestică sau de violența partenerului intim (IPV). Tiparele și dinamica, precum controlul, răceala, inconsecvența, farmecul și manipularea, sunt toate elemente ale narcisismului. Ca să fiu sinceră, în multitudine de interviuri efectuate și de cazuri

clinice din care m-am inspirat pentru această carte, violența fizică și cea emoțională (țipete, bullying, insulte) erau omniprezente. De multe ori și în repetate rânduri, cuplurile ajungeau în pragul violenței sau al abuzului și, cu toate că rareori se ajungea la agresivitate reciprocă, se aruncau obiecte și se trânteau uși.

Una din trei femei și unu din patru bărbați au fost victime ale violenței domestice, care reprezintă 21% din infracțiunile violente din SUA. Rămâne o criză a sănătății publice în țara noastră și în lume. Violența domestică necesită o abordare diferită și mai acută decât cele scrise în aceste pagini; necesită o atenție imediată acordată siguranței, posibila implicare a oamenilor legii și protejarea copiilor. Cartea nu e un manual sau un ghid de gestionare a unei relații violente, deși multe dintre temele cărții vor fi relevante pentru femeile și bărbații aflați în relații cu violență fizică. În Anexa acestei cărți se găsesc resurse pentru persoanele care sunt victime ale violenței domestice/IPV. Așadar, deși cartea poate fi o resursă în plus dacă vă aflați într-o relație abuzivă, vă îndemn să căutați imediat ajutor, pentru siguranța voastră.

Codependența

Cealaltă preocupare principală a mea în scrierea acestei cărți are legătură cu fenomenul „codependenței”. Potrivit *Oxford Dictionary of Psychology*, codependența este definită drept „o relație sau un parteneriat în care două sau mai

multe persoane își susțin sau încurajează reciproc obiceiurile nesănătoase, în special dependențele de substanțe”. Deși termenul a fost aplicat pe larg dinamicii abuzului de substanțe în relații, a fost extins pentru a include orice relații în care persoanele rămân și își întrețin reciproc comportamentul negativ. Astfel, simpla rămânere în tipurile de relații pe care le voi descrie în această carte poate fi considerată drept codependentă, fiindcă, dacă nu pleci, e ca și cum ai spune: „E în regulă să te porți cu mine în felul acesta”.

Alan Rappoport, un psiholog care scrie despre narcisism, descrie relația cu un narcisic drept „co-narcisică” și vom aprofunda spusele lui mai târziu în această carte. Potrivit lui Rappoport, co-narcisicul e un public pentru nevoia cronică a narcisicului de a fi în prim-plan și de a i se acorda atenție. Rareori se întâmplă ca interpretul să reacționeze la public, el primește mai degrabă adulația sa drept mulțumire pentru o prestație bine executată și apoi părăsește scena. În vocabularul nostru actual din psihologie și dezvoltare personală, termeni precum „codependență” stârnesc suspiciuni și critică la adresa cuiva pentru faptul că rămâne într-o relație cu un partener narcisic. Poate fi o atitudine lipsită de empatie, care adesea îi face pe oameni să devină frustrați din cauza cuiva care rămâne lângă un partener narcisic. Multe persoane stau în relații cu narcisici fiindcă nu înțeleg dinamica narcisismului. Majoritatea persoanelor sunt *convinse* că partenerii lor se vor schimba. Odată ce înțelegi tulburarea și uneltele pentru gestionarea ei, poți fi mai puțin dispus să înduri același tratament.