

Comenzi:

Telefon : 0726228911

sau

www.edituraglobo.ro

comenzi@edituraglobo.ro

Traducător: Răzvan Lerescu  
Redactor: Diana Morărașu  
Tehnoredactor: Puiu Enache

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher,  
an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin  
Random House LLC.

© 2017 Editura Globo, pentru ediția în limba română

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MARTINEZ-LEWI, LINDA**

**Ghidul narcisistului** / Linda Martinez-Lewi ; trad.: Răzvan  
Lerescu. - București : Globo, 2016  
ISBN 978-606-93858-3-8

I. Lerescu, Răzvan (trad.)

616.89-008.442.6

## *Ghidul narcisistului*

Linda Martinez-Lewi



## Mulțumiri

Sunt profund recunoscătoare lui Mitch Horowitz, editor-șef la Tarcher/Penguin, care a demonstrat o înțelegere profundă a sensului și spiritului cărții încă de la început, și care și-a adus contribuția la acest proiect cu un entuziasm neobosit. Înzestrat cu nenumărate daruri și talente, Mitch m-a însoțit pe parcurs cu înțelepciune și un respect inegalabil pentru autor ca individ.

O mulțumire specială pentru Gabriella Moss, editor asistent, pentru inteligența ei rafinată, ajutorul ei neprețuit și angajamentul neîntrerupt pe care mi le-a oferit în procesul de elaborare a unei cărți reușite.

Am o profundă recunoștință față de Paul Lapolla, agentul meu literar, mentorul și prietenul meu, care a îndrumat evoluția acestei cărți. Paul mi-a oferit nenumărate sugestii relevante, precum și o expertiză profesională inegalabilă, cu tact, blândețe și un simț divin al umorului.

Sunt foarte recunoscătoare și corectoarei, Grace McVeigh, pentru munca ei meticuloasă, extraordinară.

## Cuprins

|                |    |
|----------------|----|
| <i>Prefață</i> | 11 |
|----------------|----|

---

### PARTEA ÎNTÂI: *Marele Actor*

---

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| CAPITOLUL 1 <i>În lumina reflectoarelor: eclipsându-i pe ceilalți</i>        | 15 |
| CAPITOLUL 2 <i>Creatorul de imagine: construirea unui personaj impecabil</i> | 57 |

---

### PARTEA A DOUA: *În spatele măștii perfecte*

---

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 3 <i>Exploatorul: Amăgire cu cruzime</i>                                                 | 73  |
| CAPITOLUL 4 <i>Copilul de aur: Copilăria Alesului</i>                                              | 102 |
| CAPITOLUL 5 <i>Puțul vidului lăuntric: un adăpost pentru furie, invidie, paranoia și disperare</i> | 123 |
| CAPITOLUL 6 <i>O inimă împietrită: lipsa empatiei față de ceilalți</i>                             | 142 |

---

### PARTEA A TREIA: *Publicul iubitor*

---

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 7 <i>Cercul magic: izvorul venerației</i>  | 171 |
| CAPITOLUL 8 <i>Dușmanul apropiat: viața în umbră</i> | 187 |

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| CAPITOLUL 9 <i>Regulile luptei: cum să rezisti în fața narcisistului</i> | 203 |
| CAPITOLUL 10 <i>Dincolo de narcisism</i>                                 | 243 |
| <i>Note</i>                                                              | 269 |
| <i>Referințe</i>                                                         | 275 |
| <i>Index</i>                                                             | 278 |

## Prefață

Resimțim în ziua de azi puterea și controlul pe care le exercită narcisistul elevat, o ființă umană arogantă care reface lumea în așa fel încât să-i satisfacă visurile de omnipotență și amăgirile de grandoare. Pe scena vieții, ei sunt directorii, liderii țărilor, politicienii, vedetele de film și televiziune, doctorii, avocații, magnații media sau savanții tehnologiei. Printre noi, ei sunt soții, amanții, mamele, tații, copiii, frații, șefii sau prietenii noștri.

Mă voi concentra în această carte asupra narcisistului de nivel înalt. Aflat în centrul universului creat chiar de el, narcisistul, un desăvârșit creator de imagine, perpetuează iluzia perfecțiunii și puterii. El emană un farmec îmbătător. Narcisiștii de nivel înalt celebri sunt deosebit de interesanți. Pentru a pune în context această tulburare aparte de personalitate, am ales scene din viețile lui Pablo Picasso – *Yo rey* (Eu, Regele), Armand Hammer – un manipulator fără scrupule, Ayn Rand – o eminență obsedată de sine și Frank Lloyd Wright – creația perfectă a mamei.

Narcisistul de nivel înalt cutreieră multe tărâmuri, cucerind noi teritorii, extinzându-și controlul amănunțit asupra lumii exterioare și a vieții celor care se intersectează cu el. Adepții înmărmuriți îi anticipează toanele și mișcările, rugându-se să primească o vorbă sau o privire aprobatoare. Cei aleși stau în interiorul *cercului aurit*, recitând osanale

## *În lumina reflectoarelor: eclipsându-i pe ceilalți*

*Era ca un cocoș care credea că soarele răsare ca să-i  
asculte cântecul.*

GEORGE ELIOT, ADAM BEDE<sup>1</sup>

*Aveam multe în comun: eu îl iubeam, și el se iubea pe  
sine.*

SHELLEY WINTERS<sup>2</sup>

**N**u știm niciodată când sau prin ce împrejurare vom da peste un narcisist. Fie voit, fie prin întâmplare, în cele din urmă ne vom întâlni cu unul. Suntem adesea foarte nepregătiți pentru o astfel de întâlnire. Îmi aduc aminte că într-o seară am participat la o serată de afaceri și socializare, la invitația unui cuplu de oameni influenți de pe coasta de Vest. Evenimentul avea loc pe un domeniu enorm, dintr-o zonă exclusivistă, situată în sudul Californiei, la malul mării. Vila găzduia frecvent petreceri celebre, întruniri politice și serate elegante. Am fost invitată în calitate de fost consultant pentru afaceri al cuplului. Printre invitați se

numărau un pilot, un chirurg plastician, un judecător de la o înaltă instanță, un regizor de film și diverși alți lingușitori și bufoni, toți membri cu acte în regulă ai anturajului cuplului.

Gazdele mele rafinate, Greg și Charlene, mă așteptau la intrarea grandioasă. Casa era impunătoare sub toate aspectele, imitând liniile arhitectonice ale unui tort de nuntă elaborat. În interior, totul era elegant și imaculat: antichități valoroase, tacâmuri de argint, un design interior ireproșabil, orhidee albe aromate plutind în vase de cristal de Baccarat, cele mai fine porțelanuri, tablouri și sculpturi contemporane de preț. La începutul serii Charlene, soția și coproprietara imperiului de afaceri, s-a prezentat, apoi s-a așezat lângă mine pe canapea. Din acel moment, a început să vorbească fără să se oprească despre sine – reușitele ei în afaceri, averea ei, nenumăratele excursii și drumeții, prietenii din lumea bună, croitorul ei, copiii ei extraordinar de talentați.

În timpul aperitivelor reci și calde, între care aș aminti frunzele de viță umplute provenind de la via domeniului, invitaților li s-a făcut un tur amănunțit al cramei lui Greg, o serie de spații încăpătoare unde temperatura era perfectă pentru a-i proteja colecția neprețuită. S-a anunțat cina, iar oaspeții au fost conduși într-o încăpere cu tavanul înalt și pereții din lemn închis la culoare. Intrând, m-am uitat pe cei patru pereți ai sălii. Mă fixau o mulțime de ochi nevinovați ai numeroaselor animale sălbatice răpuse, printre trofee numărându-se antilope, căprioare, elani sau bizoni. Cu siguranță că proprietarii se folosiseră de cei mai buni taxidermiști pentru a obține un efect cât mai frapant. Cu greu m-am

stăpânit să nu ies din sală. Mi-era greață și mă întrebam cum de e posibil să mănânci în prezența acestor creaturi moarte, ținute de pereți ca un soi de răstignire bolnavă.

În timpul cinei, Charlene a ținut morțiș să-i anunțe pe toți cei din jur că proprietatea lor făcea parte dintr-un tur anual special al caselor. S-a apucat să descrie cu lux de amănunte renovările pe care le-au făcut după ce au cumpărat vila. Zugrăvitul a durat mai bine de trei ani, iar Charlene nu era încă mulțumită. Aveau un meșter zugrav la dispoziție, în caz că doreau să facă schimbări rapide. Marmura veche importată din carierele din Italia se găsea prin toată casa, dându-i un aer de mausoleu.

După cină, Charlene a continuat lauda de sine, manifestând un dispreț suveran față de cei care nu se puteau ridica la înălțimea standardelor ei. Toți cei din jurul și anturajului ei erau perfecți, în vreme ce în afara acestei zone nu existau decât niște ființe inferioare, de compătimit, condamnate să trăiască în infernul monoton al mediocrității. În interiorul sferei luminate se găseau cei privilegiați, care o înconjurau și o protejau ca pe un aristocrat venerabil. La finalul acestei serii interminabile, în timp ce-mi luam rămas bun, m-am simțit ca un deținut eliberat după o sentință foarte lungă. În timp ce mă grăbeam să ies, mergând pe gazonul verde, imaculat, m-am bucurat de noaptea senină și plină de stele, dându-mi seama că pe tot parcursul orelor care s-au scurs nu-mi pusese nici măcar o singură întrebare despre mine.

Cartea de față se concentrează asupra narcisistului de nivel înalt, stăpân pe propriul lui farmec, plin de magnetism.

O întâlnire cu un astfel de individ reprezintă o experiență memorabilă, indiferent dacă este pozitivă, negativă sau mixtă. Narcisiștii manevrează și conving printr-un fel aparte de magie.

Mi-am propus să-mi informez cititorii, astfel încât ei să poată identifica personalitatea de tip narcisist, și, în special, narcisiștii de nivel înalt din jurul lor, dar și pentru a face mai bine cunoscut faptul că acești oameni suferă de o tulburare gravă de personalitate. A nu fi informat sau conștient de psihopatologia, originile și motivațiile inconștiente ale tulburării narcisice de personalitate le poate dăuna celor care interacționează naiv cu narcisiștii. Înmânându-vă cu instrumentele strategice specifice prezentate în această carte, veți beneficia de avantajul psihologic și încrederea de care veți avea nevoie de fiecare dată când vă veți confrunta cu un narcisist de nivel înalt.

În Partea I, Marele actor, îl vom vedea pe narcisist în mijlocul scenei, cu reflectoarele așintite asupra lui. Demersul meu teoretic va fi ilustrat cu scene reale din viața renumitului artist Pablo Picasso, un adevărat simbol al narcisistului de nivel înalt, în toată puterea cuvântului. Pentru a distinge diagnosticul de narcisism de celelalte tulburări de personalitate, mă voi concentra asupra diferențelor dintre narcisiști, tulburarea de personalitate de tip borderline și personalitatea antisocială. Voi prezenta o perspectivă la nivel istoric și social, explicând felul în care schimbarea dramatică a incidentelor psihopatologice a mutat accentul dinspre nevroze, către tulburările de personalitate.

În zilele noastre, societatea încurajează ascensiunea narcisiștilor de nivel înalt, recompensându-i cu reușite financiare extraordinare, un statut social înalt, dar și venerație, în public și în particular. Întâlnim narcisiști în toate domeniile. Ei sunt managerii noștri, actorii, politicienii, liderii mondiali, fizicienii, avocații, judecătorii, antreprenorii. Narcisistul de nivel înalt construiește iluzii elaborate care îi alimentează senzația de superioritate și aroganța copleșitoare. Când vorbesc despre narcisiști mă refer, desigur, și la femei.

În ultimul timp, lumea îi apreciază pe narcisiștii de nivel înalt; ei sunt foarte prețuiți și invidiați, fiind tratați adesea ca niște prinți. Interacțiunile narcisistului cu ceilalți sunt superficiale și lipsite de scrupule. Narcisistul îi ține pe oameni aproape doar cât îi sunt de folos. Atunci când îl deranjează, nu sunt dispuși să-l susțină financiar într-un proiect nerealist, sau când îi devin rivali, ei sunt eliminați fără avertisment, dispărând ca și cum n-ar fi existat. În ciuda acestei cruzimi evidente, narcisistul se consideră o ființă umană onorabilă. Orbite de farmecul și dinamismul lui contagios, persoanele din cercul de admiratori și lingușitori îl aplaudă, punându-se la dispoziția celor mai mărunte capricii și dorințe ale sale.

Narcisistul de nivel înalt nu poate face diferența între aparență și sine. Fiind incapabil să facă față propriilor dureri, greșeli, cruzimi, traume și iluzii, își construiește o imagine impecabilă despre sine. Narcisistul de nivel înalt îi alege pe cei care-l vor servi cu loialitate, până la sacrificiu. Adesea, ei sunt oameni cu un aspect fizic atrăgător, talentați sau

sculptori sau care prezintă un amestec al acestor calități. Narcisistul se simte încrezător și motivat când este înconjurat de cei care-i sunt fideli. Orizonturile lui sunt nelimitate; imaginea atent construită a propriului sine a devenit o realitate vie.

În Partea a II-a, În spatele măștii perfecte, voi descrie, cu ajutorul unor cazuri clinice și al unor întâmplări, trăsăturile interioare ascunse ale narcisistului. Îmi propun să vă familiarizez pe voi, cititorii, cu instrumentele pe care le avem la îndemână pentru a-i identifica pe narcisiștii de nivel înalt din viața voastră, și pentru a înțelege că aveți de-a face cu o tulburare severă de personalitate, ci nu cu o excentricitate benignă de caracter. În această parte ne vom aventura în lumea subterană, întunecată a psihicului său. Narcisistul de nivel înalt este, prin excelență, un exploator. Am observat cu mare atenție felul în care acesta manipulează, seduce și distruge cu abilitate în repetate rânduri aceleași persoane. Ne putem așadar da seama de viclenia și puterea de convingere de care poate da dovadă. Faptul că este lipsit de conștiință reprezintă un beneficiu pentru narcisist. Există întotdeauna un grup de bază în jurul narcisistului de nivel înalt care nu-l va abandona, indiferent de povara pe care o reprezintă pentru propriile lor vieți.

Narcisistul de nivel înalt pare să posede o genă a înșelăciunii. Poți să semnezi un contract cu un narcisist, să-l legalizezi la notar, ca mai apoi să constăți că s-a răzgândit subit și nu mai are de gând să-și onoreze angajamentul. Odată ce s-a hotărât să-și schimbe părerea, cortina cade brusc, birourile se

închid, iar banii împrumutați nu mai sunt rambursați. În mâinile unui narcisist de nivel înalt, înșelăciunea este ridicată la rang de artă. Minciunile și disimulările automate fac parte integrantă din arsenalul acestuia. Un portret al josnicului om de afaceri și „filantrop”, Armand Hammer, ne demonstrează manipulările lipsite de scrupule și trădările pe care le-a comis pentru a-și împlini planurile delirante de glorie.

Narcisistul de nivel înalt își petrece adesea anii copilăriei și adolescenței ca un copil favorizat, un copil mai special decât ceilalți. De regulă, unul dintre părinți hotărăște că unul dintre copii, mai frumos, mai talentat sau mai bine dezvoltat va îndeplini acest rol. Copilul reprezintă așadar împlinirea unei nevoi a părintelui. Mama și/sau tatăl vor *trăi* prin acest copil, ca reacție la *propriile* privațiuni psihologice din copilărie.

Viața marelui arhitect american Frank Lloyd Wright corespunde perfect acestui tipar patologic. Wright a fost legat cu un cordon auriu de mama sa aproape întreaga lui viață. Încă din copilărie, Anna, mama acestuia, i-a arătat prin vorbe și fapte că el este un zeu, că urmează să devină cel mai mare arhitect din lume și că este infailibil. Mereu ambivalent în ce privește metodele manipulative și sentimentaliste ale mamei sale, Wright a fost strâns legat afectiv de Anna o mare parte a vieții.

Părinții narcisiștilor de nivel înalt sunt adesea, la rândul lor, narcisiști. Copiii lor sunt tratați cu o „îmbrățișare rece”, mimând o grijă autentică. Părintele narcisist, preocupat de sine, regizează spectacolul, transformându-și copilul într-o

marionetă supusă. Așești îi părinți interzic copilului să devină un individ distinct și robust. În tulburările de personalitate de tip narcisist se dezvoltă un sine fals, grandios, în locul unui sine autentic, adevărat.

În spatele bravurii și grandorii se ascunde un vid generalizat. Narcisistul de nivel înalt urmărește în mod constant recompensele lumii exterioare (laudă, adorație, bunuri materiale) pentru a-și acoperi golul interior dureros. Narcisistul emană o furie profundă, o invidie secretă și o paranoia ticluită. Egoul narcisist este dur, dar casant, fiind vulnerabil la situațiile în care se va simți insultat sau rănit psihologic. Pe măsură ce îmbătrânește, narcisistul de nivel înalt este adesea strivit de o disperare în care se afundă.

Narcisistul suferă de o inimă împietrită, fiind incapabil de empatie. Lipsa empatiei reprezintă o trăsătură-cheie de personalitate în diagnosticarea tulburării de personalitate narcisice. Narcisistul de nivel înalt se folosește de o pseudo-empatie amănunțit construită, cu care convinge majoritatea oamenilor.

Mi-am îndreptat atenția asupra vieții renumitei filosofe și romanciere, Ayn Rand, ca exemplu de narcisist de nivel înalt care a dus o viață obsedată de sine și lipsită de empatie. Ayn Rand își calcula minuțios și fără scrupule lucrurile și persoanele pe care și le dorea. A urmărit cu îndârjire propagarea propriei filosofii, a obiectivismului, precum și satisfacerea pasiunilor ei erotice și sexuale. De la început și până

la sfârșit, a dus o viață caracterizată de o inimă împietrită, într-o beznă rece, unde căldura empatiei nu poate exista.

Adevărata empatie pornește din interior, din inimă. Susțin ideea conform căreia practica indiană străveche, *batba yoga*, poate elibera energiile blocate în mințile și corpurile noastre. Folosirea unor tehnici respiratorii adecvate și a unei serii de poziții corporale ne ameliorează sănătatea, extinzând centrul inimii și stimulând o stare de liniște și vitalitate. Empatia mai poate fi sporită și prin confruntarea cu realitatea propriilor noastre suferințe.

Urmând o cale spirituală, calitățile noastre empatice vor crește. Cei care vor merge îndeajuns de departe pe un astfel de drum vor afla în ei o transparență mai mare și o iubire mai profundă față de ceilalți.

În partea a III-a, Publicul iubitor, voi descrie anturajul de aur al admiratorilor și supușilor narcisistului de nivel înalt. În interiorul cercului se află un spațiu sacru rezervat unor membri atent selecționați, care consideră că narcisistul este izvorul de unde provin sentimentele și identitatea lor.

Un caz emblematic de venerare a mentorului îl reprezintă relația dintre arhitectul de geniu Frank Lloyd Wright și cercurile sale de admiratori. Pe parcursul unei vieți private tumultuoase, Wright a avut mai multe soții și o amantă. Ultima sa soție, Olgivanna, s-a sacrificat pentru a perpetua măreția lui Wright, invitând întreaga lume să-l venereze ca pe un zeu.

Unii narcisiști de nivel înalt au dobândit, câștigat sau moștenit averi impresionante. Mulți se folosesc de bani și de

privilegiile pe care aceștia le conferă ca o momeală pentru a-i atrage pe cei aleși în cercul lor intim. Prin avere, atrag și câștigă de partea lor pe termen lung membrii potențiali ai acestui grup de elită. Partea neplăcută a acestei ecuații comode constă în sacrificarea sinelui, abuzul și umilințele pe care mulți membri trebuie să le îndure în schimbul statului lor privilegiat.

Mulți dintre cei care trăiesc în preajma unui narcisist de nivel înalt sau lucrează pentru acesta admit că își trăiesc viața prin intermediul altcuiva. Sunt nevoiți să-și înăbușe creativitatea, ambiția și identitatea de dragul unui tiran. Vor duce vieți contrafăcute, în căutarea unor metode agreabile de a-i fi pe plac stăpânului narcisist. Odată aplicate loviturile finale și căzută cortina deziluziei, unii admiratori epuizați și dezarmați devin din supuși, inamici.

În Partea a IV-a, Cum reacționăm în fața marelui actor, voi propune câteva reguli precise, grație cărora toate interacțiunile voastre cu narcisistul să vă fie favorabile. Veți reuși datorită unei conștientizări clare a *propriilor* probleme psihologice de bază. Este esențial să vă simțiți siguri pe voi și bine ancorați din punct de vedere psihologic. Rămâneți în prezent, atenți la problema de fond. Respectați-vă propriile standarde etice și morale. Există reguli pentru a face față șefilor și sălii de ședințe. Fiți mai deștepti decât narcisistul de nivel înalt, preluând inițiativa, apărându-vă, fără să fiți defensivi, și având întotdeauna pregătit la îndemână un plan B, C sau D.

În ultimul capitol, Dincolo de narcisism, voi adresa o invitație cititorului de a călători într-un tărâm străin, o

întindere liniștită unde viața este pusă într-o perspectivă mai limpede, mai simplă. Vom construi împreună un pod care vă va purta dincolo de frenezia egoistă a lumii narcisistului. Acolo veți putea învăța cum să deveniți mai calmi și mai împăcați lăuntric. Una dintre metodele pe care vi le propun este meditația. Vă voi oferi sfaturi concrete pentru a putea începe să practicați meditația.

Celor care deschid această ușă le recomand să-și abandoneze egoul, să-și dea jos măștile false și să trăiască autentic. Nu există granițe dincolo de narcisism. Fiind conștienți de asta, ne putem percepe ca fragmente vii, unice ale unui tot dinamic, euforic și în continuă evoluție.

Pe parcursul numeroaselor discuții pe care le-am purtat cu prietenii și cunoștințele pe tema trăsăturilor de caracter ale narcisistului de nivel înalt, îmi este dat adesea să aud fraze precum: „Doamne, fostul meu prieten era așa. Am făcut cea mai bună alegere din viața mea când l-am părăsit pe nemernicul ăla” sau „Asta e exact ca fosta mea soție, o mincinoasă și o cicălitoare” sau „Tocmai mi-ai descris-o pe soacră-mea, o perfecționistă obsedată de sine, nimic nu era suficient de bun pentru ea” sau „Jigodia aia duplicitară, toată lumea credea că face minuni. Toată căsnicia noastră n-a ratat nicio ocazie să aibă o relație, o aventură, fie ea și de-o noapte. Când m-am săturat și n-am mai putut răbda, am vrut să divorțez. Mi-am ales niște avocați proști și am pierdut o mulțime de bani. Sunt extrem de fericită că am scăpat de monstrul ăsta din viața mea.”