

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Joe Navarro

cu Toni Sciarra Poynter

PERSONALITĂȚI PERICULOASE

Traducere din limba engleză
de *Eugen Damian*

**METEOR
PUBLISHING**



<i>Nota autorului</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	10
<i>Cuvânt-înainte de dr. Leonard Territo</i>	13
Introducere: De ce am scris cartea și cum trebuie folosită	15
Capitolul 1: „E vorba numai despre mine”: Personalitatea narcisistă	31
Capitolul 2: „Puneți-vă centurile de siguranță...” Personalitatea instabilă emoțional	72
Capitolul 3: „Dacă nu ai încredere în nimeni, nu vei fi niciodată rănit”: Personalitatea paranoică	108
Capitolul 4: „Ce-i al meu e-al meu – și ce-i al tău e tot al meu”: Prădătorul	142
Capitolul 5: Unul e ceva rău, doi înseamnă un lucru groaznic, trei reprezintă deja o combinație letală: Personalități combinate	184
Capitolul 6: Autoapărarea împotriva personalităților periculoase	204
<i>Note</i>	227
<i>Bibliografie</i>	231
<i>Index</i>	249

„E VORBA NUMAI DESPRE MINE”

PERSONALITATEA NARCISISTĂ

DINTRE TOATE ETICHETELE larg răspândite, *narcisist* este probabil una dintre cele mai des folosite și cel mai puțin înțelese. Este un termen popular cu origini străvechi (mitul grecesc al lui Narcis, care s-a îndrăgostit de propria imagine), deși semnificația lui reală poate crea nedumerire.

Mulți cred că un narcisist este o persoană care pune unui hotel numele său sau care dorește să se afle mereu în lumina reflecțiilor – poate un personaj dintr-o emisiune de televiziune. Cu siguranță că multor oameni le plac luminile rampei. Dar tipul de narcisist despre care vorbim depășește cu mult autopromovarea, acționând în moduri nocive și periculoase. De aici înainte, termenii *narcisist* și *personalitate narcisistă* sunt interschimbabili.

Personalităților narcisiste le pasă numai de propria persoană, de nevoile lor și de prioritățile lor. Deși cu toții ne bucurăm atunci când ni se acordă atenție, narcisistul tânjește după ea și manipulează oamenii și situațiile pentru a o obține. Deși cu toții muncim din greu pentru a avea succes, personalitatea narcisistă uneltește să-l obțină, înșală, minte, înfrumusețează adevărul sau urzește intrigi, fără să-i pese de efectul faptelor ei asupra celorlalți.

Aceste personalități pot fi găsite la orice nivel al societății, începând chiar de la vârful ei. Consemnările necruțătoare ale istoriei ne arată că astfel de oameni au început războaie și au

exterminat populații întregi. Dar mai pot fi găsite și într-un birou sau la tejgheaua unui bar, acasă, în echipă, în sala de clasă și chiar în comunitatea spirituală căreia îi aparțineți.

„Cenușăreasa”, o poveste clasică despre cruzimea mamei și a surorilor vitrege, rezumă natura înclinată spre exploatare a narcisistului. Există oameni care trăiesc într-un mod egoist pe seama altora. Cea mai faimoasă versiune a Cenușăresei este cea creată de Disney, dar, din punct de vedere istoric, există peste 300 de variante ale poveștii.¹ Aparent, numeroase culturi au găsit de cuviință să ne avertizeze în legătură cu această personalitate, și pe bună dreptate.

La fel ca mama și surorile vitrege ale Cenușăresei, aceste personalități nu-și găsesc prea multe defecte și-i consideră pe cei care nu le prețuiesc la fel de mult cum se prețuiesc ele însele niște nulități ce trebuie denigrate și chinuite. În vreme ce Cenușăreasa lui Disney se bucură de un *happy-end* magic, în viața reală nu există vreă zână și vreun prinț care să ne salveze de acești agresori. Atunci când avem de-a face cu o personalitate narcisistă, protecția cade în sarcina noastră.

FELUL DE A FI AL PERSONALITĂȚII NARCISISTE

Narcisismul nu este același lucru cu încrederea. Adevărata încredere reflectă admirabil tăria de caracter. Încrederea narcisistului este pură aroganță – un defect de caracter care duce la idei grandioase și la urmărirea neobosită a propriilor dorințe, adesea pe seama altora.

Anumite idei grandioase îi sunt de folos societății. Să luăm ca exemplu progresele produse de viziunea lui Edison asupra unei lumi alimentate cu electricitate sau misiunea propusă de Kennedy de a ateriza pe Lună. Și Walt Disney a avut o idee grandioasă: un loc „magic” în care copiii și adulții să se distreze – Disneyland, Disney World și Epcot.

Grandomania narcisistului este complet diferită. Să-l luăm ca exemplu pe Jim Jones, a cărui viziune asupra localității Jonestown din Guyana l-a determinat să creeze un loc în care oamenii i-au

plătit tribut în calitate de personalitate supremă. Prețul admiterii? Economii de-o viață și liberul arbitru. Au mai trebuit să-și ucidă copiii și apoi pe ei înșiși bând o băutură răcoritoare amestecată cu cianură. Peste 900 de adepți au făcut acest lucru.²

În primul caz, o idee grandioasă ne conduce într-un loc în care ne putem împlini visurile. În al doilea caz, se împlinesc cele mai urâte visuri. Diferența nu este una de idei, ci de tip de personalitate și de defecte de caracter. Unul caută fericire pentru toți. Celălalt caută adorare și fericire numai pentru sine. Acesta este motivul pentru care vreau să vă avertizez în legătură cu trăsăturile defini-torii ale acestei personalități periculoase.

Personalitate egocentrică

În copilărie, cu toții trecem prin faza în care simțim că suntem buricul pământului și că avem toate drepturile din lume. În general, personalitățile narcisiste nu depășesc această fază. Nevoia lor copilărească de a se afla în centrul atenției îi conduce la săvârșirea unor fapte ce parcurg tot spectrul dintre ridicol și incredibil pentru a-și asigura această poziție și pentru a li se face pe plac.³

Ajung târziu la ședințe, la petreceri și la evenimentele din familie, amână diverse activități, îi fac pe ceilalți să aștepte și chiar să se sacrifice pentru ei. Dau buzna sau își fac apariția într-un mod teatral pentru a atrage atenția tuturor. Nu ezită să te informeze că sunt cele mai inteligente ființe din încăpere. Unii rostesc fără rușine nume importante, menționând de obicei persoane pe care le cunosc, cu cine au luat masa de prânz, și așa mai departe, asigurându-te că se învârtesc în cercuri importante.

Pentru narcisist, un aspect exterior plăcut este vital. Îi vedeți gătindu-se în oglindă. Sunt extrem de conștienți de înfățișarea fizică (asta poate duce la fanatism în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice sau operațiile estetice) și se folosesc de ea pentru a-i impresiona pe ceilalți, asigurându-se că toate capetele se întorc după ei sau că toată lumea vede că dețin cele mai bune, cele mai mari sau cele mai scumpe lucruri.

Unii narcisiști se prezintă ca persoane extrem de realizate, deși, în realitate, le-au reușit foarte puține lucruri – asta nu-i împiedică să se poarte cu superioritate și să se considere mari inventatori, artiști, muzicieni, gânditori, lideri sau cântăreți. Atunci când situația nu este pe placul lor, dau vina pe oricine, numai pe ei nu. Poate că au făcut greșeli, sunt incompetenți sau pur și simplu nu sunt agreați, dar niciodată nu veți auzi asta din gura lor. Nu, sistemul, societatea, șeful, profesorul, electoratul, lumea întregă sunt împotriva lor. *Noi* nu ne dăm seama cât de remarcabili sunt.

Atunci când ceilalți nu-i tratează pe narcisiști ca pe niște persoane speciale, așa cum se consideră ei înșiși, reacționează cu o furie infantilă, care merge de la îmbufnare la văicăreli, mânie clocotitoare și, uneori, până la violență. Mustără și blamează fără a se teme de consecințe, poartă pică și sunt răzbunători – asta este firea lor.

Personalitate care se supraevaluează pe ea însăși și îi subevaluează pe ceilalți

Pentru că se consideră speciale și unice, personalitățile narcisiste au tendința să-i trateze pe ceilalți ca marginali sau inferiori. Devin maeștri atunci când vine vorba să-i umilească pe ceilalți pentru a ieși ei în evidență – sunt tiranii lumii. Din această cauză a primit femeia de afaceri și proprietara de hoteluri Leona Helmsley porecla de „Regina meschină”.⁴ Potrivit părerii generale, era extrem de agresivă cu cei pe care-i considera inferiori – neexistând o prea mare diferență față de tipul de agresivitate întâlnit astăzi în școli.

Nu este întâmplător faptul că agresivitatea pare să se afle în creștere, iar consecințele ei (absenteismul, depresia, anxietatea, sinuciderea) devin tot mai dramatice și mai excesive. Mulți medici sunt de părere că, așa cum incidența narcisismului în rândul populației a crescut, același lucru s-a întâmplat și cu agresivitatea, o caracteristică comună a personalității narcisiste.⁵ Se pare că agresivitatea repetată și narcisismul merg mână-n mână.

Astăzi, nici măcar nu e nevoie ca personalitatea narcisistă să se afle alături de dumneavoastră pentru a vă doborî. Pe 9 septembrie 2013, Rebecca Sedwick, o fată de 13 ani, a sărit de pe acoperișul unei fabrici de ciment părăsite din Polk County, Florida, și și-a găsit sfârșitul. Se presupune că fusese agresată în mod repetat pe internet.⁶ Se pot întâmpla astfel de lucruri atunci când oamenii se supraevaluează și îi subevaluează pe ceilalți în mod constant – o trăsătură comună de tip narcisist.

Personalitățile narcisiste posedă capacitatea stranie de a identifica slăbiciunea sau nesiguranța celorlalți, folosindu-le pentru a-i domina sau pentru ca ele să pară superioare. Poate fi vorba de ceva subtil, de pildă, o asemenea persoană observă că aveți un ceas nou și vă atrage atenția că al ei este mult mai scump. La un grătar în curte va spune: „Nu sunt fripturi; doar hamburgeri?” suficient de tare ca să o audă toți musafirii. Acestor oameni nu le pasă ce simțiți, ci se străduiesc să-i minimalizeze pe ceilalți.

Sunt genul de oameni care, simțind nervozitatea celui care urmează să țină un discurs, îi vor spune: „Cred că e greu să vorbești după un mare orator – n-aș vrea să fiu în pielea ta.” Știu asta pentru că mi s-a întâmplat mie, chiar înainte de a vorbi în fața unui grup în New Orleans.

Uneori, aceste personalități își trădează adevărata fire muștrându-și în public partenerul de viață sau copiii, la diverse ocazii sociale sau la evenimentele sportive la care participă cei mici. Dacă așa se comportă în public, imaginați-vă ce se întâmplă acasă, atunci când nu-i vede nimeni.

Sau fac comentarii disprețuitoare, cu o indiferență caustică, la adresa prostiei sau a incompetenței cuiva. Comandă poruncitor unui chelner aflat în trecere, apoi se întorc spre tine zâmbind, de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat. La un eveniment la care am participat cu ani în urmă în Las Vegas, un vorbitor a țipat la personalul hotelului în fața unui public format din 150 de persoane:

– N-am bătut drumul până aici ca să mă fac de râs – repară-l!

Era vorba de un microfon care nu mai funcționa. Toată lumea a rămas cu gura căscată. Astfel de comportamente ar trebui

să reprezinte indicii semnificative pentru toți cei care au parte de un astfel de tratament că se află în prezența unei personalități narcisiste.

În loc de empatie, găsiți aroganță și pretenții

O persoană care se simte superioară celorlalți va avea o capacitate redusă de a fi empatică. Deși cei mai mulți oameni învață din copilărie cum să înțeleagă sentimentele celorlalți și cum îi afectează pe aceștia acțiunile lor, în cazul acestor personalități simpatia sau înțelegerea unei situații sau a unor sentimente este limitată sau inexistentă. Poate că trăiți o criză și, totuși, nu vă aflați în centrul atenției pentru că nimic nu trebuie să diminueze nevoile, cerințele și dorințele narcisiștilor. Poate că aveți un copil bolnav, pe care trebuie să-l îngrijiți, și cu toate acestea ei vor să-i duceți la cumpărături în mall. De fapt, personalitățile narcisiste consideră că nevoile, boala sau greșelile celorlalți sunt slăbiciuni care le confirmă superioritatea și le justifică comportamentul depreciativ.

Anumiți narcisiști își exprimă evident aroganța și trufia; acestea pot fi recunoscute în modul de a vorbi, de a reacționa și chiar în mișcările pe care le fac. Alții recunosc nevoia ca măcar să pară empatici. Totuși, empatia lor are un scop – de pildă, un șef vă sună acasă atunci când sunteți bolnavi, vă întreabă cum vă simțiți, dar, de fapt, nu-l interesează să știe decât ziua în care vă întoarceți la serviciu. Lasă impresia că-i pasă, dar până la urmă descoperiți că de superficial și de rar este interesul manifestat față de viața și de sănătatea dumneavoastră – cu excepția cazului în care acestea îl afectează direct.

Sunt și unii care își trădează părerea excelentă despre ei înșiși numai atunci când are loc o criză. Atunci, perspectiva lor egocentrică asupra lumii iese la suprafață.

Pe 20 aprilie 2010, instalația de foraj Deepwater Horizon a companiei BP a explodat în Golful Mexic, omorând 11 oameni și provocând cea mai mare scurgere marină de petrol din istoria

industrii petroliere (sau chiar a lumii). Anthony „Tony” Hayward, CEO la BP, a făcut pe 30 mai următoarea remarcă în fața unui reporter:

– Ne pare rău pentru distrugerile masive care au dus la pierderea de vieți omenești. Nimeni nu-și dorește mai mult ca mine ca totul să se termine. Îmi vreau viața înapoi.⁷

Expresia „a rămâne cu gura căscată” se potrivește de minune aici. Vorbim despre un dezastru ecologic de proporții istorice, soldat cu moartea a 11 oameni, iar el își vrea „viața înapoi”. Uneori, e nevoie de o criză pentru ca aceste trăsături narcisiste să iasă la iveală: „Pentru mine, nimic nu e mai important decât persoana mea.”

Cu cât vorbești mai mult cu personalitățile narcisiste, cu atât îți dai seama mai bine că nu le pasă de tine. Nu te întrebă prea multe lucruri. De fapt, vor să le acorzi atenție, să le recunoști nevoile și dorințele sau să le satisfaci cererile. Dar, pentru că sunt ultraconștienți de propria imagine în ochii celorlalți, în multe cazuri își pot modela sau modera comportamentul pentru a controla această percepție. Pot face asta o vreme, dar în final adevăratele lor sentimente ies la suprafață.

Narcisiștii acționează cu blândețe pentru a obține ceea ce vor, nu pentru a-și exprima o îngrijorare reală. În filmul *Băieți buni*, mafiotul în devenire Henry Hill (jucat de Ray Liotta) face uz de atenție pentru a o curta pe Karen, viitoarea lui soție. O duce la restaurante elegante, cumpără bilete în primul rând, comandă cea mai bună mâncare, cel mai bun vin, nu așteaptă la coadă să le vină rândul. Ea este centrul atenției lui. Odată căsătoriți, gata, s-a terminat. Narcisistul s-a străduit și a obținut ce a vrut. Și ce dacă vine acasă beat, mirosind a parfumul altor femei? Ce dorește soția lui nu contează; singurele lucruri importante sunt cele la care este convins că are dreptul. S-a folosit de atenție ca s-o ademenească, dar în realitate nu-i pasă deloc de ea.

În viața reală, magnatul Bernard Madoff s-a folosit de legături și de prieteni pentru a ademini credulii în schema lui piramidală. Diferența zdrobitoare între așteptările lor și ceea ce au obținut constă în teribilul adevăr despre relațiile cu o personalitate

narcisistă. Vă așteptați să fiți tratați ca egali, ca prieteni, dar narcisistul nu are egali. Pentru personalitatea narcisistă, prietenii sunt funcționali. Ei servesc atingerii unui scop: să-i furnizeze narcisistului ceea ce-și dorește sau acel lucru de care are nevoie.

Cei mai periculoși narcisiști sunt cei a căror lipsă totală de empatie și a căror grandomanie exacerbată ating pragul psihopatiei: capacitatea de a face rău fără a simți nicio remușcare. Nu au conștiință și îi exploatează pe ceilalți din punct de vedere emoțional, financiar și, uneori, fizic. Dacă le faceți pe plac, sunteți utili; dacă nu, sunteți mai mult decât un inconvenient – reprezentați ceva ce trebuie minimalizat sau poate chiar distrus. Atunci când citim despre un părinte care-și încarcerează, își abandonează sau își ucide propriul copil ca să se poată distra, mai întâi de toate avem de-a face cu o personalitate narcisistă: un om care se supravaluează și îi subvaluează pe ceilalți cu o indiferență reptiliană.

Această indiferență reptiliană poate fi constatată în marile orașe sau în alte părți, acolo unde are loc fenomenul numit agresiune knock-out. În acest caz, o persoană care nu bănuiește nimic (inclusiv femeii în vârstă) este lovită fulgerător cu pumnul, în absența oricărei provocări, pentru a vedea dacă se prăbușește în urma unei singure lovituri (suferind de obicei o comoție). A te comporta cu o asemenea cruzime presupune să nu dai doi bani pe ceilalți oameni – o trăsătură pe care personalitatea narcisistă o posedă din abundență.

Personalitate care folosește scurtăturile, încalcă regulile și depășește limitele

Pentru că se simt îndreptățite, personalitățile narcisiste sunt de părere că nu trebuie să muncească la fel de mult ca ceilalți, că pot recurge la scurtături pentru a obține ce vor sau că regulile nu li se aplică și lor. Așa apar politicieni care au aventuri amoroase, fac copii și încearcă să-și nege paternitatea (fostul senator american John Edwards); transformă fondurile publice în propria lor pușculiță (fostul deputat american Jesse Jackson Jr.); ori sunt

dornici să vândă favoruri politice cu un anumit preț (fostul guvernator de Illinois Rod Blagojevich).

Un director mi-a spus o dată că a angajat un manager de succes, care, la un moment dat, a început să flirteze cu colegile de serviciu. Părea că nu se poate abține să nu le facă avansuri sexuale. Toți angajații știau că un asemenea comportament nu era tolerat, dar atunci când a fost pus în fața faptului împlinit, managerul s-a înfuriat, susținând că niciun aspect al comportamentului său nu încălca termenii contractului și că nu încercase decât să fie prietenos. Rețineți faptul că narcisiștii nu consideră că fac ceva rău; ei se simt îndreptățiti la astfel de gesturi. Se înfurie pur și simplu dacă cineva le atrage atenția asupra comportamentului lor nepotrivit.

Unii inventează diverse povești despre propria persoană, care le alimentează nevoia de recunoaștere. De exemplu, afirmă că sunt pușcași marini decorați din cadrul forțelor speciale ale marinei militare, dar n-au făcut parte niciodată din forțele armate – și, desigur, o dovadă palpabilă nu este disponibilă niciodată, deoarece munca lor este „secretă”. Este regretabil atunci când cineva pretinde că e un erou militar – un afront adus tuturor celor care au luptat cu adevărat –, dar atunci când cineva pretinde că e doctor, pilot sau un alt tip de profesionist, iar oamenii îi încredințează acelei persoane sănătatea, viața sau economiile lor, această faptă reprezintă o încălcare supremă a încrederii și a eticii. Astfel de încălcări subminează societatea și, așa cum reiese din experiența mea, sunt comise adesea de personalități narcisiste.

Personalitatea narcisistă se pricepe destul de bine să-i tragă pe sfoară sau să-i escrocheze pe ceilalți. Exact asta a făcut Christian Karl Gerhartsreiter, un imigrant german care s-a dat drept „Clark Rockefeller”, un membru al faimoasei familii cu acest nume. Până la urmă, s-a căsătorit cu Sandra Boss, o respectată femeie de afaceri, și au avut împreună un copil.⁸ Atunci când femeia a descoperit minciuna și a înaintat divorț, el a răpit copilul. Cine poate face așa ceva? O personalitate narcisistă nerealizată care caută recunoaștere.

Îmi amintesc că o văduvă pe nume Sara a venit la FBI și a cerut ajutor. Am fost însărcinat cu audierea ei, deoarece se părea că era