

Introducere

.....

Încă de mici, ni se spune că sentimentele celorlalți contează, uneori chiar într-o măsură mai mare decât ale noastre. Îndemnuri precum „Trebuie să împarți tot ce ai“, „Îi rănești sentimentele celui mai bun prieten“ sau, mai recent, „Nu totul este despre tine“ sunt auzite de copiii din întreaga lume. Se pare că însăși creșterea unui copil presupune să îl înveți să nu fie atât de centrat pe sine și să ia în considerare sentimentele și nevoile celor din jur. Să fim totuși sinceri: în această viață avem nevoie de alți oameni... și încă într-o măsură destul de mare. Ideea de a învăța să fii atent la ceilalți este o condiție indispensabilă pentru o viață fericită și împlinită, pentru că, până la urmă, suntem ființe sociale menite să trăim alături de semenii, să lucrăm cu ei și să îi iubim. În primul rând, împărțim o planetă împreună, așa că, dacă vrem să supraviețuim, trebuie să le luăm în considerare nevoile.

Cu toate acestea, în ciuda milioanelor de părinți și profesori care își instruiesc copiii că ceilalți contează – uneori chiar foarte mult – există printre noi și persoane incredibil de egocentrice. Le spunem în diferite feluri: absorbiți de sine, pompoși, egocentrici, grandomani, narcisiști, expansivi și pretențioși, nepăsători și insensibili, necugetați și snobi. Iată doar câteva dintre cuvintele folosite pentru a descrie acei oameni preocupați doar de ei înșiși, cei pentru care sistemul pur și simplu nu a funcționat: micuții egoiști care, ajunși la maturitate, nu au învățat niciodată că lumea nu se învâрте în jurul lor.

Mai rău, ei chiar cred că sunt speciali și mai buni decât toți ceilalți. Cel mai probabil, vor încerca să te lămurească și să te „educe“ arătându-ți cine sunt ei cu adevărat, și anume niște ființe speciale, diferite de toți ceilalți. Pentru că, nu-i așa... prin prisma caracterului lor special, care îi face mai buni decât oricine altcineva, merită un tratament aparte. Dacă ești chelneriță, se vor asigura că îi servești doar pe ei, în detrimentul tuturor celorlalți clienți. Dacă ești colegul lor de serviciu, regula fumatului interzis nu li se aplică... și vor insista să-ți spună asta, în timp ce își aprind țigara și îți suflă fumul în față. Astfel de reguli sunt făcute pentru ceilalți, „oile fără minte“ care fac ce li se spune. Și nu face greșeala de a încerca să îi schimbi sau să îi corectezi – cum să îndrăznești? – insistând să fie mai atenți la ceilalți. Vor încerca pur și simplu să te convingă că o persoană obișnuită este incapabilă să le înțeleagă genialitatea și strălucirea.

Într-adevăr, vorbim despre niște oameni extrem de absorbiți de sine și îngâmfați. Psihologii îi descriu drept narcisiști, un termen care provine din povestea greacă a lui Narcis, un zeu atât de centrat pe sine încât s-a îndrăgostit de propria sa reflecție. Narcisismul este anormal și disfuncțional, așa că nu te-ar putea surprinde să afli că cineva care manifestă trăsături narcisice ar putea avea o tulburare psihoemoțională reală și gravă, cunoscută sub numele de tulburare de personalitate narcisică (TPN).

Publicul larg a devenit mai familiarizat cu tulburări de personalitate precum TPN pe măsură ce numărul celor cu astfel de probleme a crescut vertiginos. Într-adevăr, mulți experți consideră că, în Franța, tulburarea de personalitate narcisică atinge proporții pandemice. De ce? Poate din cauza ratei uriașe de divorțuri, de 50%, în urma cărora copiii caută cu disperare atenție și admirație, tocmai pentru a compensa sentimentul de respingere și de neglijare. Sau poate sunt părinții mult prea dornici să își răsfețe copiii, alinându-și propria culpabilitate prin faptul că le cumpără tot ce doresc, ca să nu se mai simtă vinovați că sunt atât de ocupați și nu își petrec timpul cu ei ori pentru a compensa un divorț. Sau poate este faptul că familiile americane au mai

puțini membri comparativ cu familiile din alte părți ale lumii și, prin urmare, copiii pot cere mai mult. Poate că un factor responsabil este și televiziunea care promovează o mentalitate de „idoli“ aspiranți („Nu ar fi minunat dacă toți acei oameni m-ar aclama pe mine?“), urmată de o avalanșă de reclame care promit statutul de celebritate instantanee dacă achiziționezi doar acele parfumuri, blugi sau adidași.

DEFINIREA TULBURĂRILOR DE PERSONALITATE

Tulburările de personalitate diferă de alte tipuri de tulburări psihoemoționale. Persoanele afectate nu au halucinații, nu delirează, nu au atacuri de panică și nici nu vorbesc incoerent. De obicei, nu par și nici nu se simt bolnave mintal. Ba dimpotrivă, pot fi întruchiparea a ceea ce numim „normal“: cea mai populară fată din clasă, profesorul adorat de toți sau politicianul care promitea să relanseze economia. Doar că nu sunt deloc normali.

Tulburările de personalitate reprezintă un grup unic de afecțiuni psihologice, în care celor afectați le lipsește o parte esențială a personalității, de exemplu conștiința sau capacitatea de a empatiza cu ceilalți. Celelalte părți ale personalității lor par să fie intacte, astfel că persoanele cu tulburări de personalitate se pot comporta cât se poate de normal – atât de normal încât uneori prietenii, colegii sau chiar partenerii de viață au nevoie de ani de zile să-și dea seama că ceva este în neregulă. Diagnosticul este complicat de o realitate cât se poate de dură, mai exact de faptul că aceste persoane nu știu că au o problemă. De cele mai multe ori, dau vina pe alții pentru necazurile lor. Deși am văzut mii de pacienți de-a lungul carierelor noastre și probabil sute cu tulburări de personalitate, niciunul dintre noi nu își amintește vreun caz în care cineva să ne fi cerut ajutorul ca să își trateze o tulburare de personalitate. Clienții cu tulburări de personalitate pot recunoaște că au probleme în căsnicie, cu alcoolismul sau cu alte chestiuni asemănătoare (care se pot suprapune peste o tulburare de personalitate), dar niciunul nu și-a

recunoscut vreodată tulburarea de personalitate de bază. Acest lucru îngreunează și mai mult situația.

Există între 11 și 15 tipuri diferite de tulburări de personalitate, iar numărul lor variază în funcție de expertul pe care îl consulți. Deși fiecare tulburare este unică, un simptom principal comun este incapacitatea de a avea relații sănătoase cu semenii.

Dintre oamenii dificili, ies în evidență cei cu tulburări de personalitate și în mod special cei cu tulburare de personalitate narcisică.

O TENDINȚĂ ÎN CREȘTERE

Ca psiholog, am întâlnit și tratat de-a lungul anilor persoane cu trăsături narcisice pronunțate, cu tulburare narcisică de personalitate în toată regula, dar și cu alte tulburări de personalitate. Însă lucrurile nu au stat mereu așa. La începutul carierei, tratam în principal clienți cu tulburări de anxietate și diverse forme de depresie. Mai recent, au început să apeleze la noi din ce în ce mai mulți clienți care aveau probleme semnificative în relațiile cu cei din jur.

Problemele de relaționare nu sunt ceva nou. Am învățat despre ele în facultate și ulterior ne-am specializat în diverse tipuri de consiliere relațională. În practica de zi cu zi era cu totul diferit de soții X care învață să se acomodeze unul cu celălalt sau de domnul Y care nu se înțelege cu șeful său. Într-un număr tot mai mare de cazuri, pacienții noștri fie erau ei înșiși narcisici, fie erau implicați în relații cu persoane narcisice: oameni extrem de toxici, care provocau tulburări semnificative și profunde în viețile celor din jur.

Nu folosim cuvântul „toxic“ ca să ne aflăm în treabă. Nu vorbim despre niște persoane care sunt pur și simplu enervante sau deranjante, ci ne referim la oameni cu tulburări semnificative în structura personalității lor, în special în ceea ce privește capacitatea de a se raporta la ceilalți. Aceste tulburări pot fi atât de puternice încât să le declanșeze celor din jur probleme de personalitate. Unii terapeuți îi numesc „creatori de nebunie“,

datorită capacității lor ieșite din comun de a-i aduce pe ceilalți în pragul disperării.

Interesul pentru aceste observații ne-a condus la realizarea unui studiu și, în cele din urmă, la scrierea unei cărți despre colegii de muncă toxici. Am chestionat peste o mie de persoane cu diverse ocupații și din diverse industrii, bărbați și femei de diferite vârste, atât angajați cu experiență, cât și începători. Și ce am descoperit? Nu doar pacienții noștri aveau probleme cu ceilalți. Aproximativ 80% dintre respondenți au indicat drept principala sursă de stres la locul de muncă o persoană cu care aveau conflicte serioase și tulburătoare. Pentru mulți, era sursa principală de stres din viața lor.

Aceste relații toxice erau extrem de deranjante. Fiecare poveste părea mai gravă decât precedenta. Și ce povești am auzit! „Vreți să aflați mai multe despre colegii toxici? Ei bine, am lucrat cu un tip care mă scotea din minți. Ne explica nonstop cât de grozav este. Dacă făceai ceva, el mereu făcea mai bine. Îmi petreceam nopțile vorbind despre el, și iar despre el. Soția mai avea puțin și o lua razna: «Nu te mai gândi!», mă tot sfătuia. Doar că parcă îmi intrase pe sub piele. Aveam coșmaruri cu el. Aproape m-a distrus.“

Acești „creatori de nebunie“ păreau să consume majoritatea timpului, energiei și resurselor celor chestionați. Erau singurul subiect de discuție pentru unii, chiar și după încheierea studiului. La un moment dat, eram programați să participăm la o emisiune difuzată într-o rețea de posturi de radio, unde urma să vorbim despre tipurile de colegi toxici. Producătorul ne spusese în prealabil că moderatoarei îi plăcuse cartea noastră în mare parte pentru că ea însăși avusese o relație cu o persoană toxică, iar sfaturile noastre o ajutaseră enorm. Ne-a avertizat să nu aducem în discuție acest subiect, ca să nu o punem într-o situație stânjenitoare. Am fost de acord. Când am intrat în direct, gazda a vorbit timp de o oră întregă despre cum narcisistul în cauză aproape i-a ruinat viața! Am ascultat-o cum își exprima furia, iar asta a fost toată emisiunea. Nici măcar nu am apucat să vorbim.

Evident, nu eram singurii psihologi care tratau persoane cu probleme de relații. Pe măsură ce căpătam din ce în ce mai multă experiență, întregul domeniu al psihologiei evolua, în sensul că nu mai studia doar ceea ce se întâmplă în interiorul oamenilor (probleme precum anxietatea sau depresia), ci și ceea ce se întâmplă între oameni. Cercetătorii și teoreticienii deveneau din ce în ce mai convinși că este posibil, de exemplu, ca o persoană să funcționeze normal în toate celelalte aspecte ale vieții, dar să aibă deficiențe severe în capacitatea de a relaționa cu cei din jur. Este surprinzător de posibil ca cineva să fie directorul unei mari corporații, să câștige milioane de dolari pe an, să fie antrenorul echipei locale de fotbal, să doneze mii de dolari organizațiilor caritabile și, în același timp, să aibă o tulburare care îl face să se comporte ca un copil de trei ani în relațiile personale. Nu doar că este posibil, dar astfel de oameni sunt peste tot în jurul nostru. Îi vedem regulat la știri. Uneori fură milioane de dolari de la investitori. Alteori sunt vedete de cinema arestate pentru că își bat soțiile. Uneori sunt cupluri de la Hollywood aflate la al șaptesprezecelea divorț. Dar este și mai rău când realizezi că problemele încep să se manifeste în relația cu propriul soț, copil, coleg sau prieten.

Astfel, pe la sfârșitul anilor 1998, am decis să scriem o carte care să abordeze diverse tulburări de personalitate la locul de muncă. Intitulată „Colegi toxici“ (și publicată în anul 2000), a rezonat imediat cu cititorii. Ulterior, am organizat seminarii în toată țara pentru companii și organizații care deveniseră mai interesate de identificarea și gestionarea unor asemenea persoane. Și, fără excepție, tulburarea de personalitate despre care doreau să afle cel mai mult era cea narcisică. Oameni din întreaga lume au avut o revelație când și-au dat seama că secretara care tocmai își luase a nouăsprezecea zi liberă pentru probleme personale sau cel mai bun vânzător căruia toți se săturaseră să-i aducă omagii aveau, de fapt, o tulburare psihoemoțională autentică și, cel mai probabil, nu aveau să se schimbe niciodată.

Mai mult, ne-am dat seama că persoane narcisice nu întâlnim doar la locul de muncă, ci aproape oriunde: pot fi mama sau sora ta, tatăl sau fratele, soțul sau copilul, colegul, prietenul, coechipierul sau profesorul tău. Prin urmare, am decis să scriem această carte pentru oricine este implicat într-o relație cu o persoană narcisică egocentrică, fie că este vorba de un coleg, prieten, iubit sau membru al familiei.

CUM TE POATE AJUTA ACEASTĂ CARTE

Poate te întrebi de ce nu am ales să scriem o carte care să ajute persoanele cu tulburare narcisică de personalitate. Răspunsul scurt? Nu s-ar vinde. Unul dintre simptomele-cheie ale acestei tulburări este că cei afectați nu sunt conștienți că o au. De fapt, dacă ai spune cuiva că are tulburare narcisică de personalitate, cel mai probabil ar răspunde: „Ei bine, sunt special și am niște calități unice. Sunt o ființă mult prea complexă pentru ca un psiholog obișnuit să mă înțeleagă. Asta nu înseamnă că am o tulburare, nu-i așa?” Deși nu am avut niciodată pe cineva care să apeleze la noi și să ne ceară un tratament pentru narcisism, cabinetele noastre sunt pline de oameni care au fost răniți într-un fel sau altul de persoane egocentrice.

Așadar, această carte ți se adresează?

Credem cu tărie că, în general, contactul regulat cu o persoană egocentrică și narcisică, căreia nu îi pasă de tine și care te folosește pentru a-și umfla propriul ego, este una dintre cele mai dificile experiențe din viață. Îți poate consuma energia, ținându-te treaz noaptea, îți poate destrăma familia, poate ruina o prietenie sau poate transforma atmosfera de la serviciu într-una disfuncțională. Mulți oameni implicați în relații dificile nu știu că au de-a face cu cineva care are trăsături narcisice puternice sau chiar tulburare narcisică de personalitate. Notă: În această carte, folosim termenii „narcisism” sau „narcisist” pentru a descrie persoanele care manifestă trăsături narcisice puternice, chiar dacă nu sunt diagnosticate cu tulburare narcisică de personalitate. Este o carte concepută să te ajute

dacă ești implicat într-o relație cu cineva care se potrivește acestei descrieri.

Dacă ai cumpărat cartea de față, probabil ești implicat într-o relație cu un narcisist. Poate te-ai săturat să te pui mereu pe locul al doilea în relația cu soțul tău, de cererile lui constante de a-i pune nevoile pe primul loc, de a-i susține visele grandioase și nerealiste și de a-l face să dea bine în fața altora. Poate lucrezi pentru un narcisist și te-ai săturat de lipsa lui de reacție la cererile tale și de insistența cu care îți spune că trebuie să faci lucruri care nu intră în fișa postului. Poate că un coleg care îți fură constant ideile, se laudă cu meritele care ar fi trebuit să fie ale tale și apoi are tupeul să-ți spună că trebuie să muncești mai mult. Poate ai un prieten narcisist care trebuie să fie mereu în centrul atenției, care nu îți acordă niciodată credit pentru succesele tale și care se laudă constant cu realizările lui, mai ales când sunt și alții de față. Poate ai un frate sau o soră care epuizează resursele familiei, cerând atenție exclusivă pentru orice cauză de moment pe care o susține. Sau poate că ai un părinte atât de egocentric încât nu ți-a oferit niciodată afecțiunea de care aveai nevoie în copilărie.

Dacă vreuna dintre aceste situații îți sună cunoscut, atunci ai nimerit unde trebuie.

CUM SĂ FOLOSEȘTI CARTEA DE FAȚĂ

Am vrut să creăm un instrument de lucru care nu doar să informeze cititorii, ci să le transforme substanțial relațiile. Așadar, am conceput cartea de față având mereu acest scop în prim-plan. Formatul este atent structurat pentru a te ghida pas cu pas prin labirintul tiparelor relaționale narcisice disfuncționale, până când acestea sunt în sfârșit schimbate.

În partea I a cărții, vorbim despre diferitele semne și simptome ale narcisismului. Discutăm aici despre un spectru al ego-centrismului, de la absorbție de sine moderată până la tulburare narcisică de personalitate în toată regula. Deși nu există doi narcisiști identici, ei au totuși anumite caracteristici în comun, așa

că am încercat să descriem fiecare simptom în parte. Mai mult, vorbim despre modul în care aceste simptome te pot afecta, făcându-te să simți, să gândești și să te porți diferit față de interacțiunile cu alte persoane. Cunoașterea simptomelor tulburării narcisice de personalitate te ajută să le recunoști și să gestionezi mai eficient situațiile în care stai lângă un narcisist. De asemenea, îți va valida multe dintre sentimentele pe care le-ai avut în legătură cu relația ta narcisică, lucruri pe care poate le-ai simțit ca fiind nepotrivite, dar de care nu erai sigur. Pe măsură ce analizezi gama largă de sentimente extrem de tulburătoare pe care aceste persoane egocentrice le pot trezi în tine, vei înțelege mai bine de ce o asemenea relație a fost atât de dificilă pentru tine. Partea I acoperă, de asemenea, diferite subtipuri narcisice, fiindcă, da, narcisiștii vin în multe forme, iar unii dintre ei nu par deloc așa la prima vedere. Ideea este să fii conștient de toate aceste tipuri, astfel încât să nu treacă neobservați.

Partea a II-a îți oferă strategii practice pentru a gestiona relația cu narcisistul din viața ta, astfel încât să fie una mult mai sănătoasă. Să fim sinceri: narcisistul este un adversar formidabil, iar dacă ai legătură cu unul, ai dat peste un filon de disfuncționalitate. Mai bine să fii pregătit. Ca să îi faci față unui narcisist, ai nevoie de abilități speciale. Partea a II-a îți oferă multe oportunități de a aplica ceea ce ai aflat pe parcursul cărții, iar exercițiile ar trebui să te pregătească mai mult decât adecvat pentru a gestiona eficient egoismul necrușător al unui narcisist.

Am vrea să știi că unele dintre aceste exerciții pot fi provocatoare. Dincolo de faptul că te pregătesc să faci față, te ajută să îți gestionezi și să îți schimbi în bine viața. Fii gata să evoluezi și să te extinzi dincolo de granițele cu care ești obișnuit. După ce vei stăpâni conceptele de bază, te vei putea elibera de lanțurile relațiilor narcisice pe care le-ai avut de-a lungul vieții și, deși un narcisist te-ar mai putea pune din când în când în dificultate, vei ști ce să faci ca să nu te mai lași prins în mlaștina disfuncționalității cu încă un individ egocentric.

Studiază și lucrează cu tine! Mult succes!