

UNIVERSITATEA AUREL VLAICU DIN ARAD  
FACULTATEA STIINTE ale EDUCATIEI, PSIHOLOGIE si ASISTENTA SOCIALA  
ANUL I PSIHOLOGIE

# REFERAT

Tema: Capcana Narcisismului de Reihnard Haller

Profesor: Costin Alina

Elaborat: Cucu Margareta

Arad 2019

## Capitolul I-III

Lumea este plina de narcisici si narcisismul a devenit o forma de cult. Narcisismul apartine dotarii standart a oricarei pozitii de conducere. Narcisismul, cu tot cortegiul sau, devine din ce in ce mai important la nivel individual, cat si social. Este mai mult decat o simpla tulburare. El reprezinta o forta psihica ancestrala care poate fi modelata pozitiv sau negativ. Insa multe semne vorbesc despre narcisism ca o crestere exagerata a egoismului, autoadmiratiei, invidiei si exagerarea propriei valori.

Narcisismul se manifesta in diverse moduri. Forma clasica a acestuia este aceea unde in prim plan stau imaginea de sine si vanitatea. In alte cazuri narcisismul se manifesta sub forma unei extreme sensibilitati si a unei bolnavicioase vulnerabilitati la critica.

Omul narcisic este incorigibil in excentricitatea sa, adesea arogant, cu o aparenta rece si mereu nesigur in interiorul sau. In forma sa pozitiva el ne stimuleaza creativitatea, ne da putere pentru a face fata concurentei. In forma sa negativa insa, el este sursa vanitatii, invidiei, urii, agresivitatii, criminalitatii, etc.

Mitul lui Narcis, frumosul tanar indragostit de propria-i imagine este cea mai buna cale pentru intelegerea esentei narcisismului. Mitul vorbeste despre iubirea de sine patologica, despre pericolul unei educatii excesiv de permissive, despre modul cum se inconjoara de oameni obedienti dar si suferinta din dragoste.

## Capitolul IV-X

Narcisismul pe langa raportarea la propria persoana mai cuprinde si credinta in propria grandoare, o sensibilitate si vulnerabilitate, lipsa empatiei pentru ceilalti si o permanenta dispretuire a celorlalti. Fenomenul analizat contine 4 componente:

- Egocentrismul
- Reactii emotionale exagerate la ofense minore
- Deficiti de empatie
- Respingere explicita a valorii celorlalti

Narcisicii par foarte aroganti si adesea chiar sunt. Aroganta, in semnificatia sa initiala, nu are legatura cu un curaj deosebit, ci face trimitere la superioritate, o stare de spirit inalta. Conform postului de radio britanic, Radio 4, egoismul, deci narcisismul au fost in fruntea listei a celor mai teribile pacate contemporane.

Isteria, sora geamana a narcisismului. Aceleasi caracteristici, insa spre deosebire de narcisici nu sunt atat de vulnerabili la ofense si sunt mai putini preocupati de dispretuirea celorlalti.

Narcisismul mai este inrudit si cu lacomia. Ambele forme au o singura frica: celalalt ar putea avea mai mult. Lacomia este insatiabila. Ea nu duce niciodata la satisfactie, ci numai la frustrare si izolare.

Ce este valoarea? Ce valoare aveam pentru altii si pentru noi insine? Intrebarea centrala a vietii umane. Tot ce facem, atribuim valorii noastre personale. Cum ne vad altii, sau cum am vrea sa ne vada. Suntem in schimb extrem de dotati in ai deconspira pe altii in legatura cu valoarea de sine. Cercetatorii americani Olivier P. John si Richard W. Robins au

atras atentia din 1990 asupra importantei trasaturilor narcisiste la persoanele cu o imagine de sine prea buna.

Narcisicii sufera de o inflatie a Eului cauzata, printre altele, de sentimentul de grandoare. Eul narcisicului este imatur, infantil si puternic doar in aparenta. Adesea narcisicii starnesc ilaritate.

Au fost emise de psihanaliza doua ipoteze referitoare la narcisismul din copilarie: fie au fost copii prea rasfatati, fie au fost refuzati intr-un mod traumatic. Daca in copilarie a existat un deficit de Atentie, Afectiune si Alocare de timp, lipsa celor trei „A”, care are legatura cu nenumarate probleme psihice, duce si la narcisism.

Reactiile narcisice nu sunt straine nimanui. Nu orice emotie narcisica este o tulburare si nu orice reactie narcisica este patologica. In viata cotidiana, condusul unei masini de lux poate oferi oricui sentimentul unei persoane importante. Iar cum in trafic nu vedem oameni ci doar masini, daca acestia ne incurca, ne streseaza sau ne incetinesc , adoptam clasica atitudine narcisica a dispretului. La fel si consumul de substante, ele indeplinesc nevoile narcisice. Datorita lor te cufunzi intr-o lume euforica in care te simti superior si iesit din comun. Alt factor a lumii cotidiane ce duce la narcisism este Puterea. Fenomenul puterii nu poate fi conceput separat de cel narcisic.

In timp ce reactiile narcisice nu sunt straine nimanui, exista o categorie de indivizi a caror personalitate si comportament sunt marcate in totalitate de narcisism. Ei sunt peste masura de narcisici din copilarie pana la batranete , in orice situatie a vietii. Ei sufera de tulburari de personalitate, adica devieri extreme ale structurii de personalitate. Exista cateva tulburari Mentale si de Comportament:

- *Tulburarea de personalitate paranoida* (sensibilitate)
- *Tulburare de personalitate schizoida* (excentricul)
- *Tulburarea de personalitate disociala* (saracie emotionala)
- *Tulburare de personalitate instabila emotional* ( impulsiv)
- *Tulburare de personalitate histrionica* (isterie)
- *Tulburare de personalitate anancasta* (prudenta excesiva)
- *Tulburare de personalitate anxios-evitanta* (inhibat social)
- *Tulburare de personalitate dependenta* (anxietate, inhibitia)

Narcisicul malign reflecta caracteristici antisociale, des intalnit la cei cu tenta criminalistica. El este alimentat de un inalt potential agresiv, nu ii este frica de sanctionare cat de afectarea imaginii de sine fantastice. Iar cel mai des aceste trasaturi malign-narcisice se intalnesc in randul dictatorilor de la Attila la Stalin si de la Hitler pana la Pol Pot.

## Capitolul XI-XXI

In zilele noastre, cand corpul uman sta mai mult ca niciodata in centrul atentiei, narcisismul declanseaza o noua grupa de tulburari psihice: **bolile psihosomatice**. Intelegem prin aceasta orice fel de dureri fizice sau imbolnaviri care apar exclusiv din cauza unor probleme psihice. Cele mai importante tulburari psihosomatice sunt: durerile de spate sau cap, astmul, probleme cardiace, gastrice, anorexiile sau bolile inflamatorii intestinale.

Pentru a-si impune stilul de viata, narcisicul foloseste diverse tehnici psihologice: hartuire, amenintare, batjocora etc. Desi narcisicul vorbeste cu placere despre sine, el este un maestru al tacerii manipulative. Tacerea poate echivala cu dispretul, sau poate fi o expresie a superioritatii. Prin tacere putem declansa in celalalt foarte multe emotii: sentimente de vinovatie, constiinta incarcata, umilinta, lipsa de valoare. Pe langa tacere, o actiune caracteristica narcisicului este **mobbingul** (hartuirea la locul de munca). Studii extine realizate in Germania au aratat ca 2,7% din angajati sunt afectati de mobbing sever, in mare parte de colegi (44%) su superiori (37%).

Prabusirea narcisicului este tarzie, dar atunci cand se produce, este brusca si cumplita. Narcisismul si sinuciderea sunt o tema speciala. Pe de-o parte sunt protejati de suicid prin iubirea de sine, pe de alta parte insa, este exclus acestui pericol. Deoarece el este in esenta un om slab, vulnerabil si neajutorat.

In relatiile narcisice este mereu vorba despre autonomie si autodaruire, de supunere si putere. El cauta un partener care sa i se supuna neconditionat, sa il idealizeze si sa nu aiba pretentii de niciun fel. Pentru narcisic este o catastrofa sa fie parasit, totusi va trai cu convingerea ca celalalt nu poate trai fara el.

Doi psihologi americani Jean Twenge si Keith Campbell, intr-un studiu de caz realizat pe un esantion de 37.000 de studenti, ei au comparat gradul de iubire de sine intre momentul de fata si anul 1985. Pe atunci, un student din 7 inregistra valori narcisice ridicate, iar astazi este vorba de unul din 4.

O bosibilitate de imbunatatire a climatului psihic a narcisicului este lauda. Cu toate acestea, el niciodata nu da impleia ca i-ar face placere, insa laudele si admiratia sunt in fapt singurele cai prin care se poate ajunge la inima narcisicului. nevoia de lauda este deci cuplata cu incapacitatea de a oferi laude.

Terapia propriu-zisa a tulburarilor narcisice trebuie sa lupte cu unele probleme. Narcisicul nu se simte bolnav, in niciun caz nu simte ca ar avea nevoie de vreun tratament. A accepta o terapie ar echivala cu acceptarea sabiciunii si a nevoii de a primi ajutor.

Numarul persoanelor narcisice creste semnificativ. Relationarea cu persoanele cu tulburari narcisice este printre cele mai grele experiente de convietuire umana. Astfel exista si un cod de reguli pentru o convietuire mai usoara cu acestia:

- Recunoasteit narcisismul
- Nu va supuneti fascinatiei acestuia
- Eliberati-va de aura lor
- Pastrati-va autonomia
- Priviti in spatele aparentelor
- Oglinditi
- Discutati despre narcisism la modul abstract
- Folositi lauda cu masura corecta
- Stabiliti limitele
- Evitati si dispareti

Asa cum se cuvine narcisicilor , caracterizarea nu se face prin definitii seci, ci prin enumerarea unei galerii in care fiecare isi gaseste locul potrivit:

- ✓ Grandiosul
- ✓ Ofensatul
- ✓ Umilul
- ✓ Adaptatul social
- ✓ Constructivul
- ✓ Fanaticul
- ✓ Tiranul
- ✓ Narcisicul malign
- ✓ Parazitarul
- ✓ Amorosul
- ✓ Compensatoriul
- ✓ Perfectionistul
- ✓ Narcis cel mare

Narcisismul il insoteste pe om din leagan pana in mormant. Avem nevoie de narcisism pentru stima de sine dar in doza potrivita. Pentru intarirea noastra, si nu pentru distrugerea celorlalti.