

Narcisismul – cheia succesului lor si a nefericirii tale

Sofia Dumitriu

8 ani ago



Narcisismul este o tulburare de personalitate de care sufera 1-5 % din populatie, conform statisticilor. Procentul celor care sufera de pe urma narcisistilor este cu mult mai mare insa, victimele narcisistilor fiind de fapt singurele persoane care pot fi vindecate intrucat narcisistul nu va admite aproape niciodata ca are o problema.

In caz ca ajunge la psiholog la presiunea partenerilor sau prietenilor, narcisistii pot crede ca insusi analistul e invidios pe ei si vor incerca sa-si seduca sau manipuleze propriul psiholog.

Definitia tulburării de personalitate numită narcisism include preocupări exagerate cu privire la propria persoană, **reverii grandioase despre puterea și misiunea lor în viață**, incapacitate de a realiza cât de distructivi sunt față de ei înșiși și de ceilalți. La început (1968, deși referiri cu privire la narcisism au apărut de la sfârșitul secolului 19) a fost numit megalomanie și în esență este vorba de un egocentrism feroce.

Narcisismul este o tulburare de personalitate din același grup cu personalitățile antisociale, dependente, histrionice, evitante sau borderline. Este în același timp și una dintre cele mai dificile tulburări întrucât individul acceptă foarte greu critica, nu are empatie și va considera tot timpul ca ceilalți sunt de vină și că atare restul trebuie să se trateze.

Cum recunoști un narcisist? Fie după cantitatea de lacrimi varsate, nervi și conflict interior pe care le dezvoltă în relație cu ei – pentru că inevitabil vei dezvolta și tu simptome încercând să-i înțelegi și să-i salvezi, fie după simptomele indentificate de literatura de specialitate.

Sentimentul exagerat de importanță pe care îl exhibă poate fi confundat drept stima de sine crescută și încredere în sine – ambele extrem de seductive pentru o audiență în căutare de lideri. Această audiență va fi mai degrabă de sex feminin pentru câteva motive simple: femeile se cred psihologi înnașcuți – iar narcisistul va căuta un om cu vocație de psiholog dar nu ca să se trateze ci pentru a fi ascultat. Femeile sunt mai bune la capitolul a asculta, sunt mai empatică și suferă și de sindromul salvatorului – narcisistul știind să pozeze în victima absolută.

Dependenți de atenția celorlalți, narcisistii pot fi persoane carismatice, culte, știu să facă de toate deși nu va face mai nimic pentru tine.

Minciuna este un mecanism de apărare – se va apăra față de sine automintindu-se cu privire la propriile-i capacități și negându-și vulnerabilitățile. Minciuna față de tine este de obicei prin omisiune sau înflorire excesivă a adevărului.

Sunt specialiști în a manipula cu speranță – dacă vei rămâne alături de ei vei face parte dintr-un succes nemaivăzut. Drogul numit speranță îți administrează subtil aproape zilnic – cândva, cumva, într-un *illo tempore*, vei lua parte la lucrarea mareă care este viața lor. Ei vor fi pe scenă, tu în culise însă. Când ei vor castiga e meritul lor, când ei vor pierde e vină ta.

Nimic nu este din vină lor. Este „*my way or the highway*” – în relații nu negociază, ci iau ostateci. Cătușele aurite ale relației apar sau dispar în funcție de cât de mult reușești să le îndeplinești nevoile. Vei munci tot timpul să faci relația să funcționeze iar ei nu vor face nimic.

Nu vor fi niciodata langa tine, tu nu ai probleme, doar ei au.

Singura ta problema trebuie sa fie ei. Ironic, chiar asa va fi. Asta pentru ca empatia le este o emotie necunoscuta. Motivul pentru care ei nu vor empatiza este pentru ca ei au o gramada de treaba, au suferit deja enorm si toata lumea este responsabila pentru esecurile lor. Iar tu si numai tu esti responsabil cu fericirea sa. Singura orbire va fi nu din dragoste ci la orice durere sau problema ai iyllu.

Vor minti, insela, escroca sau vor avea adictii – de sex, de alcool, jocuri de noroc sau substante. Pentru ca vidul din ei isi gaseste anestezierea intr-o comuniune patologica – cea normala, cu un om, fiindu-le imposibila, se vor duce catre surse de placeri aparent sub controlul lor.

Incapabili de a suporta orice fel de critica, cu oricata diplomatie ai face-o si oricat de constructiva ar fi, izbucnesc rapid in tot soiul de crize emotionale infantile atunci cand nu urmezi scenariul imaginat de ei. Te vor manipula prin santaj emotional – fie in pozitiv prin declaratii exagerate de dragoste, fie in negativ prin autovictimizare.

Sunt specialisti in a manipula cu sentimentul de vina. Daca tu vei petrece un minut pentru a le arata ceva ce ei gresesc, ei isi vor petrece 59 de minute pentru a te face sa te aperi pentru tot ce ai facut vreodata in viata ta. Fie ca n-ai cultura, fie ca n-ai realizari materiale marete, fie ca ceva e in neregula cu fizicul tau. Sentimentul tau final va fi de soc si tensiune interioara extrema pentru ca stii de unde a plecat discutia si esti uimit cum de ai ajuns sa te aperi tu.

Vei ajunge sa-ti reprimi dorintele si opiniile doar pentru a evita conflictele. Tu vei fi nefericit dar partenerul narcisist va fi foarte bine, chiar daca vede ca tu esti nefericit. Problemele nu se rezolva niciodata, nu se face nici un progres si iti vei masura relatia nu in ani fericiti ci in lacrimile planse.

Viata sexuala cu un narcisist este un dezastru de asemeni. Ramai in asteptarea unui climax mult timp si nici nu vei putea aborda subiectul pentru a discuta vreodata. Performantele lor sexuale, desi preamarite de ei insisi la inceput, se dovedesc a fi imposibil de atins – desigur, doar din vina ta! Barbatul narcisist performeaza cel mai bine cu femeile platite – ele sunt obligate sa mimeze placerea, sa nu critice si in esenta narcisistul nu trebuie sa demonstreze nimic si sa satisfaca pe nimeni – banii i-au garantat deja satisfactia.

Narcisistul va trece intr-o secunda de la a te glorifica la a te anihila. Azi vei fi sufletul lor pereche, omul pe care l-au asteptat toata viata, oferindu-ti neconditionat pedestalul de a fi iubirea vietii lor. Aceasta incoronare este de fapt o inlantuire deghizata. Maine te vor responsabiliza

cu orice sentiment negativ vor avea. Daca ei vor fi fericiti este pentru ca ei sunt foarte buni la ce fac, daca vor fi nefericiti este pentru ca tu esti incapabil in a-i face fericiti.

Iti vor cartografia toate vulnerabilitatile, insecuritatile si visele si le va folosi pentru a-si preface personalitatea ca si cum ei sunt salvarea ta. Te vor schimba din ceea ce esti in ceea ce ei au nevoie. A te critica pe tine e modul in care ei se simt superiori. Aparent este sclavul dorintelor tale, in realitate devii sclavul nevoilor sale.

Sunt incapabili sa asculte si sa empatizeze cu problemele tale. De fapt ele vor fi minuscule in comparatie cu grandiozitatea destinului lor. Daca tu ai o durere de cap, ei vor avea o tumoare pe creier si astfel esti constrans sa renunti la a mai vorbi despre nevoile tale.

Au o nevoie extrema de a-si povesti viata care va fi o naratiune superba de victimizare – pentru ca isi folosesc inteligenta pentru a argumenta, aparent cu logica, de ce au esuat la diverse capitole. Astfel devii tu salvatorul pentru ca tot restul au fost niste nenorociti iar tu esti alesul care va face *restore* la inocenta si credinta lor.

Narcisistul iti acorda toata atentia atunci cand reactionezi conform asteptarilor lui. Nu le pasa ca le vei spune tuturor despre ce ti-au facut, chiar ii face sa se simta importanti. Tot ceea ce-si doresc este sa nu uiti sa mentionezi despre ce le-ai facut tu lor. Daca la inceput simti ca e onoare sa fii iubit de ei, cu timpul va deveni o povara.

Treptat increderea in propria intuitie si judecata iti vor fi distruse si vei ajunge sa crezi ca tu esti cel care ii dezamagesi constant. Nu vei uita nici o clipa ca vina este intotdeauna a ta. Ei iti dau tot timpul totul – sansa de a le demonstra ca meriti sa fii iubit de ei, asta-i tot ce ti se ofera de fapt.

Narcisismul si autoiluzionarea sunt mecanisme de supravietuire care in doze firesti, sunt o conditie a succesului. La copii, narcisismul este firesc pana la varsta de 7-8 ani. Esecul in a depasi aceasta varsta emotionala se transforma la adulti intr-o personalitate dominanta si plina de contradictii.

Inca neinteleasa complet, geneza acestei tulburari de personalitate se banuieste a fi o mostenire dramatica familiala. Cand un parinte e narcisist sau nemultumit din vocatie, copilul este impovarat cu responsabilitatea de a-si face parintele fericit. In loc sa citeasca fericirea pe chipul parintelui doar pentru ca el, copilul, exista, acesta se simte obligat sa performeze tot timpul pentru a-si multumi parintele – desi niciodata nu va fi suficient.

Pentru ca narcisistul isi traieste viata tinand cont doar de el insusi cu asta va si ramane la final: doar cu propria sa companie. Desigur, va avea o intreaga poveste conspirativa cu privire la toti cei care i-

au sabotat fericirea si va mai gasi din cand in cand victime care sufera de sindromul salvatorului si care vor asculta fascinati povestea unui destin atat de mare si atat de nefericit totusi. Singura lor poveste de dragoste reala este cu ei insisi, si asta e tot ce veti avea in comun: veti iubi amandoi aceeași persoana – pe el insusi.

Singura lectie de invatat de la narcisisti este sa inveti sa te iubesti mai mult pe tine insuti, sa inveti sa si ceri nu numai sa dai. Prin confruntarea cu extrema care o reprezinta narcisistul, cei care cad in capcana unei relatii agonizante cu un narcisist si care ei insisi duc lipsa de repere cu privire la normalitatea unei relatii de dragoste, pot invata sa aduca in propria lor personalitate mai mult respect fata de sine.

Atunci cand se va intampla asta vei putea spune „Adio”, fara explicatii si invinuiri pentru ca ele sunt in van, nu e nimeni acolo care sa asculte si care sa vrea sa se schimbe. **Decat tu.**

narcisism substantiv neutru

- **1.** Atenție excesivă față de propria persoană fizică; dragoste, admirație, adesea patologică, față de propria persoană; dragoste de sine.

sinonime: [autofilie](#)

- **2.** Anomalie în care persoana proprie devine obiectul instinctului sexual.

etimologie:

17 semne că suferi de narcisism

Postat de
G. R.

25/02/2019

In mitologia greacă, Narcis era un tânăr vânător de o frumusețe deosebită – fiul nimfei Liriope și al zeului fluvial Cefis – dar de o mândrie fără seamăn, care-l împingea să umilească orice muritor ce se îndrăgostea de el.

Deși era înconjurat de dragostea și admirația celor care îl întâlneau, Narcis rămânea indiferent la atențiile și propunerile amoroase. De frumosul tânăr s-a îndrăgostit nebunește nimfa Echo, însă și ea a fost respinsă și s-a stins de durere, văzând că dragostea ei nu era împărtășită. Nemesis hotărăște să îl pedepsească pe Narcis, făcându-l să își vadă chipul în apa unui izvor. Tânărul s-a îndrăgostit de acea imagine, murind de durere, fiindcă nu ajungea la tânăru din apă.

Dar cine este Narcis în zilele noastre?

Este un sentiment frumos să fii admirat. În mod natural te face să te simți bine atunci când primești atenție și ți se acordă importanță. Și, da, sunt momente în care ne scoatem în evidență și ne lăudăm singuri. Însă, atunci când încrederea de sine depășește o limită, după care devii manipulativ și exigent, s-ar putea să fie nevoie să îți revizuiști atitudinea.

În opinia hipnoterapeutului Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, tulburarea narcisică de personalitate este o tulburare mentală care afectează aproximativ 1% din populație, cu o prevalență mai mare la bărbați decât la femei. Se caracterizează printr-un sentiment umflat de importanță de sine, o lipsă de empatie față de alții și o mare nevoie de admirație.

„Definiția distinctivă a tulburării de personalitate narcisistă este grandiozitatea – sentimentul exagerat de importanță de sine. Dacă trăiești cu această tulburare, e posibil să fii preocupat de putere, de prestigiu, de vanitate și să consideri că meriți un tratament special din partea celor din jurul tău. Tulburarea narcisistică de personalitate nu trebuie confundată cu o înaltă încredere în sine și cu o stimă de sine crescută. Cei cu o stima de sine înaltă pot fi încă umili. Dacă trăiești cu o tulburare de personalitate narcisistă, ești probabil egoist, lăudăros și ignorant față de sentimentele și nevoile altora. Mult timp s-a crezut că indivizii care suferă de tulburare de

personalitate narcisistă arată o înaltă stimă de sine la suprafață, însă în adâncul lor sunt foarte nesiguri. Această teorie susține că atitudinea de superioritate și încrederea de sine exagerată sunt folosite pentru protecția unui interior foarte sensibil. Studiile recente reduc teoria anterioară și acum indică faptul că, dacă suferi de tulburare de personalitate narcisistă, e posibil să ai cu adevărat o stimă de sine crescută – atât la suprafață, cât și în interior”, explică hipnoterapeutul Eugen Popa.

17 semne și simptome care indică prezența narcisismului

În practica de specialitate, hipnoterapeutul Eugen Popa a identificat nu mai puțin de 17 semne care indică o tulburare de personalitate narcisistă, după cum urmează:

1. Își ocupă mintea cu fantezii ale unui succes nelimitat, povești de iubire ideale, putere, frumusețe, inteligență
2. Convingerea că este o persoană importantă care ar trebui să se asocieze numai cu persoane cu statut ridicat
3. Așteptări foarte mari ca toate dorințele și cerințele să îi fie împlinite
4. Nevoie de admirație constantă
5. Exagerarea realizărilor, aptitudinilor, talentelor
6. Este sigur că are întotdeauna dreptate
7. Este invidios și are o credință exagerată că ceilalți îl invidiează
8. Își stabilește obiective nerealiste
9. Are așteptări mari în ceea ce-l privește
10. Convingerea că nimeni nu ar trebui să-i pună la îndoială judecata
11. Profită de ceilalți pentru a avansa în viață și / sau pentru a obține ceea ce își dorește fără nicio remușcare față de cei de care s-a folosit pentru a ajunge acolo
12. Arogant, înverșunat
13. Ușor de rănit atunci când este respins
14. Insensibil la sentimentele altora
15. Mereu în căutare de putere
16. Răspunde criticilor cu rușine, furie și umilință
17. Devine imediat foarte gelos

Ne îndrăgostim inițial de narcisiști, dar ajungem să-i disprețuim

“Adesea, persoanele sunt inițial atrase de cei cu tulburare de personalitate narcisistă. Aceste persoane pot fi la început magnetizante și e posibil să te simți atras de încrederea, asertivitatea și entuziasmul cu care pare că te înconjoară o persoană cu tulburare de personalitate narcisistă. Cu toate acestea, când începi să cunoști persoana în profunzime, poți începe să disprețuiești aceleași trăsături care te-au atras inițial la persoană. Tulburarea narcisică este mult mai frecventă decât se crede, și asta pentru că cei mai mulți dintre cei care suferă de narcisism se ascund în public și se arată doar acasă, în cuplu și familie”, conchide hipnoterapeutul Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

Narcisism

dragoste exagerata, patologica, pentru propria persoana.

Narcisismul - cauze si tratament



Tulburarea de personalitate narcisista este caracterizata de un model de grandiozitate de lunga durata (in fantezie sau comportamentul real), o nevoie covirsitoare de admiratie si de obicei o

completa lipsa de empatie fata de ceilalti. Indivizii cu aceasta tulburare frecvent cred ca sunt de o reala valoare in viata tuturor sau a oricaror persoane pe care le intilnesc. In timp ce astfel de comportament era oarecum adecvat pentru un rege din secolul XVI, astazi este in general considerat inadecvat pentru oamenii normali.

Gelozia extrema si natura dificila sunt potentiale simptome de narcisism la femei. Sub exteriorul dur, cele mai multe dintre femeile care sufera de aceasta afectiune sunt de fapt foarte fragile si au probleme cu mentinerea unor relatii sanatoase.

Tratamentul recomandat pentru narcisismul la femei este, de obicei, psihoterapia, desi pot fi recomandate si medicamentele eliberate pe baza de prescriptie medicala, mai ales daca la baza narcisismului se afla o serie de tulburari emotionale.

Persoanele cu tulburarea de personalitate narcisista prezinta frecvent snobism sau atitudini de patronism. De exemplu un astfel de individ se poate plinge de impolitetea unui chelner neindeminatic sau de stupiditatea lui sau sa traga concluzii despre o analiza medicala prin evaluarea condescendentia a medicului.

In termeni generali aceste persoane sunt denumite narcisiste.

Ca si in alte tulburari de personalitate individul trebuie sa aiba cel putin 18 ani inainte de a fi diagnosticat. Personalitatea narcisista apare mai ales la barbati decit la femei si este calculata a se dezvolta la 1% din populatie. Ca si alte tulburari de personalitate narcisismul se va diminua ca intensitate cu virsta, multi indivizi experimentind putine dintre cele mai extreme simptome pina la 40 - 50 de ani.

Tulburarile de personalitate cum este narcisismul sunt diagnosticate tipic de un psihiatru sau psiholog. Nu exista teste de singe sau genetice folosite pentru a diagnostica tulburarea. Multe persoane afectate nu se prezinta pentru tratament decit atunci cind tulburarea interfera dramatic cu viata personala, adica cind au de-a face cu situatii stresante.

Nu se cunosc cauzele acestei tulburari. Exista multiple teorii totusi despre posibilele cauze. Cei mai multi medici accepta un model biopsihosocial etiologic - cauzele sunt probabil biologice, genetice si sociale (cum interactioneaza un individ cu dezvoltarea in familie si prieteni) si psihologice (personalitatea si temperamentul individului modelate de mediu si modelele copiate pentru a face fata stresului). Aceasta sugereaza ca nu este responsabil un singur factor ci complexitatea celor trei factori. Daca un individ are o tulburare de personalitate cercetatorii sugereaza ca este foarte probabil ca aceasta sa fie transmisa copiilor.

Tratamentul narcisismului implica tipic psihoterapia de lunga durata cu un psihoterapeut care are experienta in acest tip de tulburare de personalitate. Medicatia poate fi deasemeni prescrisa pentru a ajuta cu unele simptome debilitante.

Cauze si factori de risc:

Cauza tulburarii este necunoscuta, totusi sunt enumerati urmatorii factori identificati de diferiti cercetatori drept posibile:

- temperament foarte sensibil inca de la nastere-principalul simptom in forma cronica
- sunt admirati si felicitati pentru aspecte fizice sau talente exceptionale de catre adulti
- admiratie excesiva care nu este echilibrata de realitate
- felicitari excesive pentru comportamente bune sau criticism excesiv pentru comportamente rele in copilarie
- indulgenta sau evaluare excesive de catre parinti
- abuz emotional sever in copilarie
- neglijare emotionala in copilarie.

Unele modele de narcisism sunt comune si reprezinta o etapa normala a dezvoltarii. Cind aceste modele sunt asociate cu esecul unui mediul interpersonal si continua in viata de adult se pot intensifica pina cind este diagnosticata tulburarea. Unii psihoterapeuti considera ca etiologia tulburarii este rezultatul fixatiilor in dezvoltarea copilariei. Daca un copil nu primeste recunoastere suficienta pentru talentele sale intre virstele de 3 - 7 ani acestia nu se vor maturiza niciodata si

vor continua stadiul de dezvoltare narcisista. S-a sugerat ca narcisismul poate fi agravat de imbatrinirea fizica si mentala.

Narcisismul patologic are multiple forme de severitate. In formele sale mai severe se considera ca apare din credinta persoanei ca este perceputa intr-un fundament inacceptabil pentru altii. Aceasta credinta este ascunsa in subconstientul persoanei, o astfel de persoana daca este intrebata va nega tipic un astfel de lucru. Pentru a se proteja impotriva respingerii intolerabil de dureroase si a izolarii care isi imagineaza ca ar urma daca altii isi dau seama de natura lor imperfecta incearca sa controleze modul cum altii ii vad.

Narcisismul patologic este o aparare timpurie impotriva abuzului si traumei, care apare de regula in copilarie sau in adolescenta timpurie. Astfel, narcisismul este intotdeauna impletit cu emotiile, deficitelne cognitive, si felul de a vedea lumea ale unui copil sau adolescent abuzat. A spune "narcisic" inseamna a spune "copil abuzat, traumatizat". Este important sa stim ca rasfatul exagerat, supraevaluarea, idolatrizarea copilului sunt tot forme de abuz parental. Nu exista nimic mai gratifiant narcisic decat admiratia si adlatia pe care unii copii precoce le primesc ("copiii minune"). Narcisicii care sunt rezultatele rasfatului excesiv, ale posibilitatii de refugiu permanent, devin dependenti de acestea.

Bebelusul simte ca este centrul universului, ca este cel mai important, ca este omnipotent. In aceasta faza a dezvoltarii, parintii sunt perceputi ca nemuritori, atotputernici, ca exista numai pentru a implini nevoile bebelusului, pentru a-l proteja si a-l hrani. Bebelusii se vad pe sine, dar si pe ceilalti intr-un mod imatur, idealizat. Aceasta etapa se numeste narcisim primar in psihanaliza.

In mod inevitabil, conflictele care apar in decursul vietii conduc catre un anumit grad de deziluzionare. Daca acest proces este abrupt, inconsistent, imprezizibil, capricios, arbitrar sau intens, atunci ranirile pe care le suporta stima de sine a copilului pot fi severe si deseori ireversibile.

Tratamentul narcisistului:

Psihoterapia este o parte esentiala a tratamentului narcisist la femei. Rolul terapeutului este sa ajute femeia diagnosticata cu narcisism sa inteleaga faptul ca rationamentul din spatele gandurilor si sentimentelor sale este unul nociv si sa lucreze pentru a le inlocui cu alternative sanatoase.

Consilierea ar putea fi recomandata pentru membrii familiei, pentru ca bolnavul sa aiba un sistem de sprijin extins in perioada de recuperare. Medicamentele nu sunt, de obicei, prescrise in cazul narcisismului, desi conditiile care stau la baza acestuia (cum ar fi depresia sau anxietatea) ar putea fi tratate cu medicamente eliberate pe baza de prescriptie medicala.

Femeia narcisista – Cum o identifici?



Aproximativ 6% din populatie sufera de tulburare de personalitate narcisista. Tulburarea este mai intalnita la barbati (7,7 %), decat la femei (4,8%).

Cum identifici femeia narcisista?

Pe langa faptul ca femeia narcisista intruneste caracteristicile oricarei persoane suferinde de narcisism, ea are cateva caracteristici care o diferentiaza de barbatul narcisist. Lista de mai jos enumera o serie de trasaturi specifice femeii narcisiste.

- **Este obsedata de felul in care arata si se prezinta in fata celorlalti.** (Cazul narcisismului somatic) Intrucat narcisistilor le place sa fie in centrul atentiei si sa fie obiectul admiratiei altor persoane, femeia narcisista va incerca sa obtina aceste lucruri (si) cu ajutorul trasaturilor fizice. Ca atare, investeste in ea insasi, construind o imagine „de revista” (corp lucrat, bronzat, chip machiat, vestimentatie in trend, etc.) Se expune frecvent in diferite contexte (petreceri, selfi-uri, etc.) pentru a culege admiratia celorlalti. Ajunge in multe cazuri sa atinga stereotipul de „femeie fatala”.
- **Isi foloseste sexualitatea si atuurile fizice in avantajul sau si pentru a castiga putere.** Femeia narcisista se va folosi de atributele feminitatii ei, bine puse in valoare, pentru a avansa pe scara sociala,

pentru a-si determina partenerul sa ii ierte niste greseli, pentru a avea acces la resurse financiare, profesionale, etc.

- **Cauta superioritatea intelectuala, acumuland faima si realizari.** (Cazul narcisismului cerebral) Femeia narcisista cu intelect ridicat se va folosi de faima si realizările pe care le acumuleaza, pentru a-si etala superioritatea asupra altora. Va epata cu realizările sale, cu CV-ul sau impresionant.
- **Are un nivel inalt de materialism.** Este cheluitoare in mod excesiv (prefera luxul, hainele de firma, locatiile scumpe). Adesea face aceste cheltuieli pe seama altor apropiati sau cuplandu-se cu barbati bogati. Se va folosi de situatia financiara inalta pentru a-si etala superioritatea.
- **Este superficiala, falsa, manipulativa, exploatativa.** Femeia narcisista este egocentrica si se va folosi fara scrupule de toate resursele proprii si de toate persoanele din jur, pentru a-si indeplini nevoile si scopurile egoiste.
- **Intra in competitie cu alte femei pentru a obtine dominanta si superioritate.** Femeia narcisista se simte amenintata de catre alte femei care au calitati ce ii pot egala/detrone superioritatea fizica sau intelectuala. Identifica ce alte femei reprezinta o amenintare pentru ea in orice fel (succes, aspect fizic, capacitate intelectuala, personalitate, resurse, status, dezirabilitate) si incearca sa le elimine. (Initial le va plasa pe un pedestal, pentru a mentine aparentele sociale, insa ulterior admiratia expusa se va transforma in sentimente de dispret, invidie si furie.) Femeile care nu reprezinta amenintari sunt pastrate in jur pana cand resursele lor vor fi consumate.
- **Manifesta lipsa de respect fata de limitele altor persoane.** Nu are nicio problema in a viola limitele, fara a-i pasa daca creeaza disconfort sau raneste pe cineva (ex: isi utilizeaza partenerul conform scopurilor sale, loveste in cei dragi partenerului, se cupleaza cu fostul partener al prietenei sale, flirteaza cu unul din oamenii importanti din viata fratelui sau, etc.) In cazurile de patologie exacerbata, incalca limitele in relatiile cu prietenele ei, facand avansuri partenerilor acestora si incercand sa ii seduca. Este dezamagita si invidioasa cand nu se bucura de success, observand ca partenerii raman fideli acestora.
- **Se bucura sa fie in centrul atentiei masculine.** Femeia narcisica se mandreste cu calitatea de obiect al dorintei. Ii place flirtul, adora sa fie in centrul atentiei, sa fie inconjurata de admiratori care pot starni gelozia partenerului. Creeaza frecvent triumphiuri amoroase cu partenerul sau si alti barbati. Se angajeaza adesea fara remuscari in infidelitate emotionala si/sau fizica, tradandu-si partenerul, care de obicei o sponsorizeaza si rasfata, fiind inconstient de lipsa ei de loialitate.
- **Este duplicitara, cameleonica.** Vorbeste despre altii pe un ton depreciator, in timp ce in public se manifesta prietenos si implicat. Manifesta la inceputul relatiei cu un barbat un comportament idealizator, dezarmant (vorbe dulci, admiratie, lauda), castigand increderea.
- **Nu se poate angaja in relatii emotionale sanatoase. Idealizeaza, devalorizeaza si abandoneaza.** Isi idealizeaza partenerul in faza de debut a relatiei (il urca pe un pedestal, face din el centrul universului, il copleseste cu laude, petrece foarte mult timp in jurul sau, astfel incat partenerul incepe sa creada ca si-a gasit sufletul pereche). Tehnica se numeste "love bombing" (isi copleseste partenerul cu "dragoste": sms-uri constante, foarte mult timp petrecut impreuna, afisare impreuna in diverse contexte si pe retelele de socializare). In aceasta faza este interesata de a-si face victima dependenta de atentia si lauda sa constanta. Va sta insa cu un partener, doar atat cat ii este util. In momentul in care percepe ca acesta nu ii mai satisface dorintele sau o pune in umbra prin calitatile sale, il va abandona. Isi va cauta un partener nou, pentru a-l picta pe cel anterior in termeni negativi, ca nemeritand afectiunea ei.
- **Poate fi deosebit de posesiva si geloasa.** Intrucat isi vede partenerul ca pe un obiect sau ca pe o sursa perfecta de alimentare a narcisismului sau, este deosebit de vigilenta si sensibila la atentia pe care partenerul o poate manifesta fata de alte femei.
- **In calitate de mama este ingrozitor de autocentrata, vazandu-i pe copii ca pe extensii ale sale.** Isi trateaza copiii ca pe obiecte, mandrindu-se cu ei doar atat cat copiii ii satisfac cerintele/nevoile egocentrice. In rest, copiii sunt devalorizati, ignorati, abuzati sau neglijati. Are tendinta de a face asta cu atat mai mult cu cat copiii cresc, mai ales cu fetele. Intra in competitie cu fiicele sale mai tinere decat ea, mai ales daca ele reprezinta o amenintare in termeni de frumusete sau talent. Unele mame narcisiste isi vad fiicele ca pe un competitor in ce priveste atentia din partea sotului lor.
- **Ii lipseste empatia si poate avea un simt sadic de a se bucura de durerea altuia.** Chiar daca raneste pe cineva, e putin probabil sa simta remuscari sau rusine. Intrebarile sale referitoare la viata cuiva, bunastarea si obiectivele acelei persoane deservesc propriile nevoi. Poate manifesta placere si bucurie in a-i "demola" pe altii. Poate sabota prietenii/relatiile altora pentru divertismentul sau personal, starnind haos in cercurile sociale.
- **Nu suporta criticile si limitarile.** Se simte infuriata de orice fel de critica sau contrare si are tendinta de a-l elimina pe cel care o critica sau nu satisface cerintele sale. Se simte indreptatita ca cei din jur sa o

deserveasca mereu, fara exceptie, conform dorintelor sale. Manifesta adesea in astfel de situatii agresivitate relationala, folosind tot felul de tactici abuzive.

Daca esti in relatie cu o femeie narcisista...

- **Nu te lasa influentat de farmecele sau lingusirile sale in stadiile incipiente ale relatiei!** Daca ai de-a face cu o femeie narcisista, acestea vor disparea, imediat ce nu actionezi conform dorintelor sale.
- **Nu te amagi cu ideea ca tu esti o exceptie!** Fii vigilent , nu te amagi cu ideea ca vei fi o exceptie de la tendinta ei de exploatare interpersonală. Narcisistii au un tipar distorsionat de a interactiona cu semenii sai si nu fac exceptii.
- **Minimizeaza contactul / comunicarea cu ea daca incepe sa te preseze!** Daca isi petrece tot timpul cu tine si te preseaza sa iti petreci timpul cu ea in mod constant, apasa pe frana si minimizeaza comunicarea cu ea.
- **Observa cum raspunde la limitele pe care le impui.** Majoritatea narcisistilor nu suporta sa fie stopati, contrati sau ignorati. Se simt indreptatiti sa obtina atentia ta constanta si raspunsurile pe care le doresc de la tine, asa ca va continua sa faca eforturi pana le va obtine. Daca nu va reusi sa le obtina, va incerca sa te saboteze.
- **Ramai calm daca incerca sa te provoace.** Indiferenta si curajul in fata tacticilor ei (amenintari, insulte, santaj, etc.) este cea mai buna optiune. Observa ce face si ramai detasat. Va simti ca ii fuge pamantul de sub picioare, intelegand ca victima ei este mai puternica decat se astepta si ca nu o poate destabiliza.
- **Detaseaza-te de ea si anturajul ei.** In fazele de declin ale relatiei, este posibil sa incerce sa te denigreze in cercurile sociale, sa isi castige aliati. Detaseaza-te de anturajul ei si stai printre oamenii care te sprijina si apara.
- **Investeste-ti energia in tine si consolideaza-ti increderea in sine!** Retine ca cele mai mari temeri ale unui narcisist sunt demascarea / expunerea sa ca narcisist si faptul ca nu isi poate controla victima. Cel mai bun lucru pe care poti sa il faci in relatia cu femeia narcisista este sa te retragi si sa ai grija de tine si de viata ta. Investeste-ti energia in construirea propriilor resurse si simt al puterii. Atat timp cat esti bine ancorat in realitate, stii cine esti si te autovalidezi, nu te poate ameninta ca iti va distruge reputatia, intrucat integritatea ta va vorbi in timp de la sine in fata altora.
- **Aminteste-ti ca nu e vina ta de a fi devenit victima unei femei narcisiste.** Daca ai devenit victima unei astfel de femei, aminteste-ti ca ai fost ales pentru ca esti un individ empatic, milos si pentru ca detii caracteristici si bunuri la care ea ravneste.
- **Aminteste-ti ca nu e datorita ta sa educi oameni toxici si maligni si sa-i transformi in fiinte umane decente.** Femeia narcisista nu este interesata sa isi schimbe comportamentul, intrucat are beneficii de pe urma acestuia. Indivizii imaturi emotional nu pot fi educati privind empatia si vor continua sa opereze conform partilor intunecate specifice tulburarii lor de personalitate.

Parintele narcisist – Copilul trofeu



“- Daca fiul meu nu devine un baschetbalist profesionist, il impusc!” (tata narcisist)

“- Ce draguta esti! Vei fi la fel de frumoasa ca mami!” (mama narcisista)

Cine este parintele narcisist?

Parintele narcisic este o persoana care sufera de tulburare de personalitate narcisista, avand un **simt exagerat al propriei importante** si o **nevoie puternica de a se pozitiona in centrul atentiei** si **de a fi admirat**. Datorita tulburarii sale, el nu poate relationa sanatos cu persoanele din jur. In calitate de parinte, el nu poate crea cadrul relational sanatos care sa asigure dezvoltarea optima a copilului sau. El va trai prin copilul sau, il va lua in posesie si va intra in competitie cu el, minimizandu-l. Presiunea pe care parintele narcisist o pune pe umerii copilului sau este imensa. Copilul traieste drama de a nu fi iubit pentru el insusi si de a nu fi lasat sa-si traiasca propria viata, in acord cu Sinele sau real.

Parintele narcisist isi foloseste propriul copil in interesul sau.

Intrucat parintele narcisist este egocentric, el isi va subjuga propriul copil ca si pe celelalte persoane din jur, de care are tendinta de a se folosi. El isi va folosi copilul pentru:

- **a trai prin el** (ex: plaseaza pe umerii copilului proiectele sale de viata)
- **a-si alimenta si sustine o imagine de sine gonflata** (ex: isi critica si devalorizeaza propriul copil, pentru ca, prin comparatie, parintele narcisic sa se simta superior)
- **a-si asigura un sentiment de putere** (ex: isi controleaza propriul copil atat in copilarie, cat si la maturitate, prin manipulare si santaj, pastrandu-l la dispozitia sa.)

- **a se mandri cu el** (ex: cere copilului sa ia note mari, sa faca performanta, sa ocupe pozitii importante in societate, sa faca alegeri profesionale elitiste, sa se casatoreasca cu o „partida buna”, etc.)

E importanta realizarea distinctiei intre parintele sanatos, care doreste realizarea copilului sau si parintele narcisist. Marea majoritate a parintilor isi doresc ca fii si fiicele lor sa reuseasca in viata si sa aiba succes. Face parte din iubirea parinteasca si nu e nimic nefiresc, atat timp cat sunt respectate nevoile si interesele copilului. Problema in cazul parintilor narcisici este ca acestia **NU sprijina** evolutia fireasca a propriilor copii catre succes, in acord cu talentele si dorintele personale ale copiilor, ci **ignora** inclinatiile si dorintele propriilor copii, ii **invadeaza**, le **rapesc libertatea si spatiul personal** si le **impun** propriile alegeri. Este vorba in acest caz de o forma de exploatare sau canibalizare psihologica. Parintele narcisist neaga in mod global independenta si liberul arbitru al copilului sau, chiar si cand acesta a devenit adult. Copilul exista doar pentru a deservi nevoile egoiste ale parintelui. Independenta copilului este perceputa de parintele narcisist drept o amenintare si adesea copilul va fi constrans sa traiasca in umbra parintelui sau.

Trasaturi ale parintelui narcisist

Unii parinti pot manifesta doar o parte din aceste semne, in timp ce parintii narcisici patologici manifesta mai multe din aceste trasaturi.

- **Traieste prin copilul sau.** Parintii narcisici plaseaza pe umerii copilului un set de asteptari care nu sunt in beneficiul copilului, ci in beneficiul egoist al propriilor vise si nevoi. In loc sa creasca un copil ale carui ganduri, emotii si scopuri sa fie sprijinite si valorizate, copilul este privit mereu ca pe o extensie a dorintelor personale ale adultului, in timp ce individualitatea copilului este diminuată. (Ex: mame care isi imbraca fiicele ca pe papusi, pentru a primi complimente care sa le creasca lor stima de sine, parinti care declara manipulativ copiilor ca ei se sacrifica si ca le ofera oportunitati pe care ei nu le-au avut in copilarie, asa ca copilul trebuie sa imbratiseze aceste oportunitati si proiecte de viata, etc.)
- **Isi minimizeaza copilul.** Parintele narcisist se simte amenintat de potentialul si succesul propriului copil. Ca atare, e posibil sa depuna un efort considerabil pentru a minimaliza copilul, astfel incat el sa ramana intr-o pozitie de superioritate. Exemple de astfel de comportamente de minimizare competitiva sunt: ridicarea standardelor, critica nefondata, exagerata, comparatii defavorabile, invalidarea emotiilor si atitudinilor pozitive, respingerea si minimalizarea suceselor. Temele comune ale acestor inferiorizari sunt: „Intotdeauna e ceva gresit cu tine”, „Niciodata nu vei fi suficient de bun”. Scazand increderea in sine a copilului, parintele narcisist creste in ochii proprii, hranindu-si simtul propriu de valoare deteriorat.
- **Manifesta grandiozitate, superioritate, aroganta.** Majoritatea narcisistilor au o imagine de sine deformata, umflata artificial. Ei au o parere deosebit de buna asupra a cine sunt si ceea ce fac. Persoanele din jurul lor nu sunt tratate cu respect, ca fiinte umane libere, ci ca obiecte care sunt folosite pentru castiguri personale. Parintele narcisist fie isi va obiectifica copilul in aceeasi maniera, fie isi va invata odrasla sa adopte acelasi complex de superioritate (ex: „Noi suntem mai buni decat ceilalti, meritam tratament special”). Acest simt al grandiozitatii si indreptatirii este justificat de catre narcisist prin apelul la criterii superficiale (ex: „avem bani”, „avem functii”, etc.) criterii care intra adesea in conflict cu valorile morale (ex: banii provin din furturi sau artificii legale, functiile au fost ocupate prin nepotism, etc.) Superioritatea narcisistului are costul lipsei de umanitate si morala.
- **Afiseaza o Imagine superficiala, pentru a-i impresiona pe cei din jur.** Narcisistii sunt incantati sa arate altor persoane cat de „speciali” sunt ei (ex: cat de frumosi, faimosi, potenti financiar, influenti, adulati sunt). Iubesc parada publica a ceea ce ei considera sa fie superioritatea lor, fie ca e vorba de posesii materiale, aparenta fizica, proiecte si realizari, afiliieri sau formari, contacte cu persoane aflate in pozitii cheie, parteneri si copii „trofeu”. Fac orice pentru a obtine atentia si complimentele care le flateaza egoul. Pentru narcisisti retelele sociale sunt lumi de vis, unde se expun frecvent, aratand cat de minunati sunt si ce vietii de invidiat duc. Mesajele de subsol sunt „Uita-te la mine! Eu si viata mea suntem atat de speciali si interesanti! Eu am ceea ce tu nu ai!” Foarte adesea exista o discrepanta intre realitate si imaginea ideala pe care o afiseaza in public.
- **Manipuleaza persoanele din jur, astfel incat sa le fie indeplinite propriile interese.** Parintele narcisist nu se va sfii sa isi manipuleze proprii copii. Exemple de manipulari utilizate: inducerea vinovatiei („Ti-am oferit totul, sacrificandu-ma pentru tine, iar tu esti atat de nerecunoscator!”), blamare („Din cauza ta sunt nefericit!”), inducerea rusinii („Esti o rusine pentru familia noastra, nu vrem sa te mai vedem!”), comparatia negativa („De ce nu poti fi ca X?”), presiunea irezonabila („Trebuie sa dai tot ce poti, sa castigi, ca sa fim mandri de tine!”), santajul („Daca nu mergi la liceul ales de mine, te descurci singur!”), pedeapsa emotionala („Nu esti un copil bun si nu meriti

atentia mea daca nu te ridici la nivelul asteptarilor mele.”) In acest ultim exemplu, iubirea este oferita conditionat si nu ca o expresie sanatoasa a parentajului. Copilul traieste mereu sub amenintarea pedepsei cu retragerea iubirii.

- **Este inflexibil si caracterizat de o sensibilitate bolnavicioasa.** Parintele narcisist este foarte rigid cand este vorba de comportamentele asteptate de la copil. Este foarte atent la toate detaliile, indiferent cat ar fi de minore si devine suparat cand copilul deviaza in vreun fel de la ceea ce este asteptat. Unii parinti narcisisti sunt foarte sensibili si usor de starnit. Iritarea lor fata de copil poate fi determinata de cauze diverse, variind de la lipsa de atentie si supunere a copilului, pana la diferite defecte percepute sau pur si simplu ghinionul de a fi in prezenta parintelui in momentele nepotrivite. Unul din motivele inflexibilitatii si sensibilitatii bolnavicioase a parintelui este dorinta de a controla copilul. Ori de cate ori parintele narcisist va observa ca nu isi poate manipula copilul, va raspunde negativ si disproportionat.
- **Este lipsit de empatie.** Una din cele mai intalnite manifestari ale parintelui narcisist este incapacitatea de a fi atent la gandurile si emotiile copilului, pe care sa le valideze ca fiind reale si importante. In parentajul narcisic este important doar ceea ce crede si simte parintele. Copiii crescuti de astfel de parinti vor raspunde in timp cu unul dintre cele 3 raspunsuri de supravietuire innascute specifice sistemului nervos: 1. „Fight” – vor lupta, se vor impotrivi, incercand sa se apere, 2. „Flight” – vor fugi, incercand sa se distanneze de parinte, 3. „Freeze” – vor intra in imobilitate / disociere si isi vor substitui Sinele lor real, invalidat de catre parinte, cu o persoana falsa (vor juca un rol, manifestand caracteristicile asteptate de parinte). O alta varianta de reactie a copilului este sa adopte si el aceleasi trasaturi narcisice.
- **Isi atrage copiii in relatii de Dependenta / Codependenta.** Parintele narcisist se asteapta sa fie ingrijit pentru tot restul vietii de copiii sai. Acest tip de dependenta poate fi emotionala, fizica si/sau financiara. Desi nu e nimic in neregula sa ai grija de parintii in varsta, intr-o astfel de situatie lucrurile devin anormale, intrucat parintele narcisist incearca sa isi manipuleze copilul sa faca sacrificii irezonabile, el manifestand prea putina atentie pentru prioritatile si nevoile copilului. Alti parinti narcisisti isi atrag copilul intr-o relatie de codependenta. Relatia codependenta poate fi definita ca o relatie in care o persoana sprijina iresponsabilitatea, imaturitatea, adictia, starea proasta de sanatate fizica si mintala a altuia.
- **Se manifesta gelos si posesiv.** Intrucat parintii narcisici spera adesea ca isi vor putea pastra mereu copilul sub influenta lor, ei pot deveni extrem de gelosi la orice semn de independenta si maturizare a copilului. Orice individuare sau separare perceputa, (de la alegerea caii scolare si profesionale, la a-si face prieteni neaprobati de parinti sau a-si petrece timpul dupa propriile prioritati) este interpretata negativ. Aparitia unui partener romantic in viata copilului poate fi perceputa ca o amenintare majora, la care parintii sa raspunda cu respingere, criticism sau competitie. In ochii parintelui narcisist, niciun partener romantic nu este suficient de bun pentru odrasla sa si nimeni nu il poate provoca pentru a obtine dominanta asupra copilului sau. („Cum indrazneste acea femeie sa imi ia fiul de langa mine? Cine crede ca e?”)
- **Isi neglijeaza copiii.** In anumite situatii, un parinte narcisist se poate concentra doar pe interesele sale care il absorb, fiind mai interesante decat sarcina de a avea grija de copil. Aceste activitati ii pot asigura narcisistului stimularea, validarea si importanta de sine dupa care tanjeste, fie ca e vorba de obsesia privind cariera, stralucirea sociala, hobby-urile sau aventurile personale. Copilul este lasat ori celuilalt parinte, ori pe cont propriu. (Ex: „Sotul meu este un tata absent. Intotdeauna are grija sa se distreze el, in loc sa isi petreaca timp cu copilul. Este extrem de egoist.”)

Documentarul „My Father, the Narcissist” („Tatal meu, narcisistul”) ilustreaza multe din trasaturile enumerate mai sus.

Cuplul Codependent – Narcisist



Cuplul CODEPENDENT – NARCISIST

*„The soul-mate of your dreams is gonna become the cell-mate of your nightmares.”
„Sufletul-pereche din visele tale va deveni sufletul – coleg de celula din cosmarurile tale.”*

Citatul de mai sus este prezentat de catre Ross Rosenberg in cartea sa „**The Human Magnet Syndrome – Why We Love People Who Hurt Us**” (Sindromul magnetul uman – De ce iubim oameni care ne ranesc) si exprima intocmai esenta relatiilor romantice disfunctionale.

Autorul este psihoterapeut, specialist in adictii, consultant si trainer profesional. Cu un trecut dificil, vindecat de codependenta, a scris o carte despre dragoste, vindecare si cautarea unui partener romantic de durata, alaturi de care este posibila o relatie de iubire sanatoasa.

„Am fost capabil sa realizez ca pana cand nu imi voi rezolva chestiunile psihologice profunde, sunt destinat sa repet esecurile mele relationale. Am inceput sa inteleg ca forte adanci inconsciente din interiorul meu ma predispun sa repet trauma din copilarie, simtindu-ma singur, neimportant si pierdut emotional. Ca un rezultat direct al acestei descoperiri m-am angajat intr-o calatorie de descoperire psihologica, vindecare si transformare. Mi-am facut o promisiune ca nu voi inceta aceasta calatorie pana cand nu imi indeplinesc visul pentru o dragoste adevarata si sanatoasa. A fost un drum dificil. Sa intrerup un tipar care era impregnat in cele mai adanci zone ale psihicului meu mi-a luat timp, efort si mentinerea unei credinte neclintite in idealul meu.”

„A venit un timp in care am fost gata sa merg in profunzime, sa imi imbratisez cele mai adanci frici, sa preiau controlul asupra viitorului si sa stopez patologia din viata mea. Pentru a-mi indeplini promisiunea, prima mea mutare a fost sa inteleg de ce eram in mod obisnuit atras de femei care, in ciuda atentiei si generozitatii mele ma raneau. Am stiut ca trebuie sa sap adanc in tesatura complicata a trecutului meu emotional.

„Am atins pur si simplu limita emotionala. Eram gata sa ma opresc sa mai particip la cosmarul meu, gata sa pun capat tiparului relatiilor disfunctionale. Eram pregatit sa imi imbratisez „nebunia”. Mi-am promis sa fac o schimbare globala in viata mea. Mi-am promis sa lupt cu demonii care m-ar fi indemnat sa repun in act singuratatea si tristetea din copilarie. Am devenit intr-un final suficient de curajos sa recunosc rusinea si durerea insuportabila a relatiilor esuate. Eram pregatit si determinat sa fac orice munca emotionala si personala era necesara. Eram determinat sa ma indragostesc de o femeie care sa ma iubeasca si sa ma respecte la fel de mult pe cat as fi facut-o eu, o femeie care, in loc sa ma raneasca, sa ma sustina si sa imi dea forta. Asa a inceput recuperarea mea personala. [...]

[...] la varsta de 45 de ani, dupa atat de multe relatii esuate, am fost intr-un final capabil sa experimentez o relatie romantica pe termen lung sanatoasa. Sunt fericit ca nu am renuntat la ideea ca intr-o zi voi gasi acea persoana speciala cu care sa pot impartasi o dragoste adevarata. „

Atractia – „magnetul invizibil”

De cand lumea, barbatii si femeile sunt atrasi irezistibil sa formeze relatii de cuplu, insa aceasta atractie nu se bazeaza pe factori constienti ci pe forte invizibile care isi au originea la niveluri profunde ale psihicului.

Cand aceste forte invizibile reunesc doi adulti cu un fundament emotional sanatos, relatia are sanse sa se transforme intr-un parteneriat de cuplu stabil, sustenabil si cu schimburi reciproce hranitoare. In aceasta situatie fericita, fiecare din cei doi se simte mai imbogatit si mai puternic traindu-si viata alaturi de partenerul sau.

Insa aceeasi forta invizibila, poate atrage irezistibil doua persoane cu organizari psihice disfunctionale. Ca atare, o stare de vis seductiva, care hraneste iluzia intalnirii sufletului pereche, ajunge sa reuneasca intr-o relatie romantica un **CODEPENDENT** si un **NARCISIST** (manipulator emotional). In ciuda atractiei irezistibile, bucuria si euforia resimtite initial se vor transforma in timp intr-un amestec de sentimente de iubire, durere, speranta, dezamagire, frustrare si regret. Sufletul pereche din visele codependentului se va transforma in manipulatorul emotional din cosmarurile sale. Iubitul/iubita de vis va deveni o persoana narcisista manioasa, solicitanta, controlatoare, care isi raneste partenerul in timp ce sustine ca il iubeste.

Factori de risc pentru implicarea in relatii disfunctionale

Pentru indivizii crescuti de parinti sanatosi psihologic si care au primit iubire neconditionata, riscul de a intra intr-o relatie disfunctionala este redus si se pot bucura de o dragoste la prima vedere care sa dureze. Insa pentru indivizii crescuti de parinti abuzivi, absentii sau neglijenti, exista un risc mare de a fi atrasi in relatii ce par la prima vedere intruchiparea perfectiunii, insa se vor transforma rapid in mari dezamagiri. In mod cu totul nesurprinzator, iubita/iubitul perfect se va metamorfoza intr-o persoana de nerecunoscut. In scurt timp, trasaturile atractive vor fi inlocuite de comportamente egoiste, autocentrate, care vor ocupa locul central in relatie. Partenerul sau se va simti adesea aproape neputincios sa stopeze aceste comportamente, sa fixeze limite sanatoase sau sa renunte la relatie. Va ajunge sa se simta singur, neiubit si plin de resentimente.

Persoana care a fost deprivata emotional de catre parintii sai in special in primii 5-6 ani de viata va fi atrasa de un partener romantic narcisist ca de catre un magnet de care va simti ca ii este imposibil sa se elibereze. Aceasta forta magnetica are puterea covarsitoare de a-i aduce pe codependent si pe narcisist intr-o furtuna perfecta de iubire si disfunctie si ii va tine impreuna in ciuda nefericirii lor, cu speranta ca vor reusi fiecare sa il schimbe pe celalalt. Visul iubirii perfecte si nemuritoare nu va ajunge realitate, iar partenerul de vis va deveni colegul de inchisoare al realitatii nefericite.

Sigmund Freud, fondatorul Psihanalizei, a avut dreptate: suntem creaturile trecutului nostru, fiind mai mult afectati de anii formativi (primii 5-6 ani din viata) decat de evenimentele si circumstantele recente. Desi

genele joaca un rol important in determinarea sinelui nostru adult, maniera in care am fost ingrijiti in copilarie este conectata total la starea noastra de sanatate. Fie ca ne acceptam istoria de viata, fie ca incercam sa o amutim, sa o uitam sau sa o negam, nu putem nicicum sa negam impactul ei asupra vietii noastre. Maniera in care am fost ingrijiti in anii de formare este in stransa legatura cu calitatea relatiilor noastre adulte.

Persoanele norocoase au avut o copilarie lipsita de traume majore, abuz, deprivare sau neglijare. Parintii au facut poate greseli, insa au avut grija de ei si i-au iubit neconditionat.

Teoria continuumului Sinelui cu aplicatie la cuplul CODEPENDENT – NARCISIST

Cuprins



- ***Femeia narcisista***
- ***Barbatul narcisist***
- ***Cum difera femeia narcisista fata de barbatul narcisist***
- ***Narcisismul la femei***

Tactici folosite de femeia narcisista

Majoritatea narcisiștilor (75%) sunt bărbați și, în general, există doar **diferențe minore între bărbați și femei.**

În **manifestarea narcisismului** lor, narcisiștii de sex feminin și bărbați tind să difere. Ei subliniază lucruri diferite. Bărbații sunt susceptibili să pună accent pe intelect, putere, agresivitate, ***bani*** sau statut social.

Este posibil ca femeile să pună accentul pe corpul, aspectul, ***farmecul***, sexualitatea, „trăsăturile” feminine, munca în casă sau ***copiii*** lor și creșterea copiilor.

Sunt femeile narcisiste diferite de bărbați?

Femeia narcisista se concentrează asupra corpului lor (multe suferă și de anorexie nervoasă și bulimie nervoasă). **Femeile își etalează și exploatează farmecul lor fizic, sexualitatea și „feminitatea”** lor determinată social și cultural.

CITESTE SI DESPRE: [Ce se intampla cand ii dai unui narcisist tratamentul tacut](#)

Ei își asigură [aprovizionarea narcisistă](#) prin rolul lor de gen mai tradițional: casă, [copii](#), cariere potrivite, soții lor („soția lui...”), trăsăturile lor feminine, rolul lor în societate etc.

O altă diferență este în modul în care femeile și bărbații reacționează la tratament. Femeile sunt mai predispuse să se angajeze în terapie, deoarece au mai multe **șanse să admită probleme psihologice**.

Dar, în timp ce bărbații pot fi mai puțin înclinați să-și dezvăluie problemele (factorul macho-man) – nu înseamnă neapărat că sunt mai puțin înclinați să recunoască ei [înșiși](#).

articolul continua pe pagina urmatoare

Femeia narcisistă și copiii

Regula principală a narcisismului nu trebuie uitată: **narcisistul** folosește *tot ce este* în jurul ei pentru a obține aprovizionarea ei (sau a lui) narcisistă.

Copiii se întâmplă să fie mai atașați de **femeia narcisistă** din cauza modului în care societatea noastră este încă structurată și a faptului că femeile sunt cele care nasc.

Este mai ușor pentru o **femeie narcisista** să se gândească la **copiii ei ca la extensiile ei**, pentru că odată au fost într-adevăr extensiile ei fizice; interacțiunea ei continuă cu ei este atât mai intensă, cât și mai extinsă.

Femeia narcisistă își consideră copiii ca surse semnificative de **aprovizionare narcisistă**, în timp ce **narcisistul de sex masculin este mai probabil să-și considere copiii ca pe o pacoste**, mai degrabă decât ca pe o sursă de aprovizionare ca si recompensă.

Pentru că **femeia narcisistă nu are diversitatea alternativelor pe care le au bărbații**, ea luptă pentru a-și menține cea mai de încredere Sursă de Aprovizionare: copiii ei.

CITESTE SI DESPRE: [5 moduri riscante de a te răzbuna pe un narcisist](#)

Prin îndoctrinare insidioasă, vinovăție, sancțiuni emoționale, privații și alte ***mecanisme psihologice***, ea încearcă să inducă în ele o ***dependență*** care nu poate fi dezlegată cu ușurință.

Nu există nicio diferență *psihodinamică* între narcisiștii bărbați și femei. Singura diferență este în alegerea lor de Surse de aprovizionare narcisistă.

Femeile narcisiste se angajează în aceleași ***tactici de control*** ca și bărbații narcisisti. Femeile narcisiste abuzive din punct de vedere ***emoțional*** sunt stăpâne în „controlul rotirii” și își conduc „realitatea” acasă prin forța verbală și raționamentul emoțional, la fel ca bărbații.

Acest tip de persoană se agață de sistemul ei de credințe, indiferent de câte ori se confruntă cu dovezi contrarii. Interesant este că, **cu cât greșește mai mult, cu atât este mai mare indignarea și drama pe care ea afișează.**

Femeia narcisistă începe o conversație (atac) cu un singur subiect. Când prezinți fapte care sunt contrare convingerilor ei, ea te înșală mergând pe o altă tangentă, **schimbând subiectul sau făcând o acuzație nouă.**

În timp ce încă îți aperi punctul inițial, ea îți distrage atenția trecând la un alt subiect care nu are nicio legătură.

2. TACI!

Când încerci să îți explici sentimentele sau punctul de vedere, acest tip de femeie îți poate spune cu brutalitate: „Taci!” ***Narcisiștii nu numai că nu pot face față adevărului***, ci fac tot posibilul pentru a-l nega și a-l șterge.

3. Numire.

Aceasta este ultima soluție a narcisiștilor și a altor bătauși. Dacă nu își pot apăra poziția sau comportamentele, recurg la atacuri personale bazate pe emoții. **Este o altă tehnică de distragere a atenției** care te abate de la punctul inițial de disputa, punându-te în defensivă.

4. Proiecție

Femeile narcisiste își acuză victimele de acțiuni sau gânduri de care ele însele sunt de fapt vinovate. Acesta este un **mecanism de apărare primitiv**.

5. Împărțirea

Narcisiștii văd lumea în tot sau nimic, bine versus rău, în termeni alb-negru. Au puțină capacitate de a înțelege contextul sau nuanța. Fie vezi lucrurile în felul ei, fie trebuie să fii invalidat.

Nu poți fi de acord să nu fii de acord cu acest tip de femeie. Orice critică, diferență de opinie sau contestare la adresa „autorității” ei este văzută ca o amenințare și vei fi tratat într-o manieră astfel încât să fii devalorizat și demonizat. Acesta este un alt mecanism de apărare primitiv.

6. Campanie de calomnie

Mai întâi, se despart și apoi se împacă. Nu este suficient ca o **femeie narcisista** să nu fie de acord cu tine sau să te disprețuiască. Toți ceilalți din lumea ei, inclusiv familia și prieteni, trebuie să vă urască și să vadă cât de greșiți.

7. Iluminare cu gaz

Femeile care folosesc această tactică neagă lucrurile pe care le-au spus și făcut (și adesea te acuză de aceleași încălcări pe care le-au comis). Ei distorsionează realitatea, susținând că evenimentul nu s-a întâmplat niciodată („ți-ai imaginat-o... trebuie să fii nebun”) până când începi să te îndoiești de propria ta minte.

8. Creșterea Volumului: Nu logica

Cu cât o **femeie narcisistă abuzivă din punct de vedere emoțional** este mai greșită, cu atât devine mai tare și/sau mai încăpățânată. Nivelul ei de fals indignare, răzbunare sau retragere emoțională este direct proporțional cu cât de *corect* sunteți sau aveți dreptate într-o situație.

Ea fie va vorbește, fie va țipa la tine, repetând aceleași declarații simpliste, încărcate emoțional, până când va îneca orice rațiune, sau îți va acorda un *tratament tăcut* până când te vei supune și îți ceri scuze pentru „infrațiunea ta”.

9. Vina și rușine

Narcisiștii dau vina pe alții pentru tot ceea ce este greșit în viața lor și nu iau în considerare niciodată modul în care au contribuit și au cauzat adesea problemele și **propria lor nefericire**.

Își schimbă responsabilitatea pentru a te face să pari rău sau nebun, într-un efort de a te face de rușine și de a te supune.

10. Jucând victima

Când **femeile narcisiste** sunt puse la fața locului pentru comportamentul lor rău sau necinste și nu pot nega asta, atunci *joacă rolul de victimă*.

Ei susțin că ei sunt cei care sunt atacați pe nedrept pentru că „suptă pentru adevăr” și au „curajul” să vorbească sau etc.