

**8.3. Infatuarea / 182**

Studiu de caz / 183

Confruntarea cu infatuarea / 184

**1. Grandstanding / 186**

Studiu de caz / 187

**2. Lipsa de reciprocitate în conversații / 188**

Studiu de caz / 188

**3. Folosirea unor nume notorii / 190**

Confruntarea cu grandoarea / 191

**4. Nevoia de a avea mereu dreptate / 192**

**5. Rușinea de a fi în prezența unor oameni / 194**

**6. Sfaturile nesolicitate / 196**

Studiu de caz / 197

**7. Infatuarea în tulburarea de personalitate narcisistă / 201**

Modul de infatuare / 202

Studiu de caz / 203

**8. Ce este ipocrizia și dublul standard / 207**

**8.4. Îndreptățirea / 208**

Nuanțe ale sentimentului de îndreptățire / 208

Diferența îndreptățire - tulburarea de personalitate narcisistă / 209

Confruntarea cu îndreptățirea / 210

**8.5. Lipsa de empatie / 211**

Studiu de caz / 211

Confruntarea cu lipsa de empatie / 213

**8.6. Exploatarea oamenilor / 215**

Test de depistare a vulnerabilității de a fi atras de un narcisic / 218

Redflags - steagurile roșii la o primă întâlnire cu un narcisic / 219

De unde vine înclinația narcisicilor de a profita de relații / 222

Ce este manipularea / 223

Teorii despre influență și manipulare / 224

Caracterizarea manipulatorului / 225

Tipuri de manipulatori / 226

Alte tipuri de manipulatori / 227

Interacțiunea cu un manipulator / 228

Cum ajunge cineva gaslighter / 229

Dinamica din gaslighting / 230

Studiu de caz gaslighting / 231

Explicații psihologice / 232

Cum identificăm un manipulator / 233

Cum identificăm manipularea / 236

Cum evităm manipularea / 238

## PARTEA II \* GESTIONAREA RELAȚIEI CU UN NARCISIC

### CAPITOLUL 7 / 96

#### LIMITELE SĂNĂTOASE ȘI ASERTIVITATEA

#### 7.1. Limitele - granița dintre sănătate și probleme emoționale / 97

Ce sunt limitele personale? / 98

Tipuri de limite / 101

Alte tipuri de limite personale / 102

Cum să impui limite personale sănătoase / 104

De ce unii oameni nu impun limite / 105

#### 7.2. Creșterea respectului de sine prin grija de sine / 107

1. *Identificarea valorilor personale* / 108

Exercițiu de identificare a valorilor / 109

2. *Creșterea toleranței la frustrare* / 112

Folosirea cartonașelor de coping / 113

Implicarea în activități plăcute / 113

Ancorarea în prezent / 114

3. *Reglarea emoțională* / 117

Ce sunt emoțiile? / 117

Cum gestionăm emoțiile? / 118

Recunoașterea emoțiilor / 119

Exercițiu de recunoaștere a emoțiilor / 121

Plan de prevenire / 123

Crearea unei punți între gânduri și emoții / 125

Exercițiu de identificare cauzalitate gând-emoție / 126

Generarea de noi gânduri adaptative / 127

4. *Cum să ne exprimăm emoțiile* / 132

*Furia* / 132

Cum exprimăm furia / 133

Cum controlăm furia / 135

*Rușinea* / 140

Studiu de caz / 140

Ce este rușinea? / 142

Cum putem controla rușinea / 143

#### 7.3. Eficiența interpersonală. Asertivitatea / 150

Studiu de caz / 150

Modelul ASAM (Asertiv. Pasiv. Agresiv. Manipulator) / 152

Scala afirmării de sine / 154

Gestionarea asertivă a relației cu o persoană narcisică / 158

Cum să spui *nu* într-un mod asertiv / 159

Reformularea unei întrebări la o întrebare / 162

Tehnica discului zgâriat / 163

Dezarmarea prin confuzie / 164

Condiționarea cererii / 166

Îndrumări finale privind asertivitatea / 167

### CAPITOLUL 8 / 173

#### CUM SĂ CONFRUNȚI EMPATIC NARCISICUL

#### 8.1. Grandiozitatea / 175

Studiu de caz / 177

#### 8.2. Vulnerabilitatea / 179

Studiu de caz / 180

## CUPRINS

### PARTEA I \* ORIGINILE NARCISISMULUI

Introducere / 11

#### CAPITOLUL 1 / 16

##### ORIGINILE NARCISISMULUI

- 1.1. Originile mitologice - Mitul lui Narcis și Eco / 17
- 1.2. Originile biblice ale narcisismului - Sărutul lui Iuda / 23
- 1.3. Mitul mirosului narcisei / 26

#### CAPITOLUL 2 / 27

##### ORIGINILE PSIHOLOGICE ALE NARCISISMULUI

Istoricul psihanalitic al tulburării narcisiste / 29

#### CAPITOLUL 3 / 33

##### CUM SE DEZVOLTĂ SINELE NARCISIST

- 3.1. Introducere / 34
- 3.2. Copilăria narcisistului / 37
  - A. Teoria lui Jeffrey E. Yung -Terapia schemelor cognitive / 37
  - B. Teoria psihanalitică a narcisismului / 41
  - C. Teoria existențială / 46

#### CAPITOLUL 4 / 51

##### DIFERENȚA DINTRE PERSONALITATEA NARCISISTĂ ȘI TULBURAREA DE PERSONALITATE NARCISISTĂ

- 4.1. Ce este personalitatea / 53
  - 4.2. Tulburarea de personalitate narcisistă / 54
  - 4.3. Diferența dintre personalitatea narcisistă și tulburarea de personalitate narcisistă / 55
- Studii de caz / 57

#### CAPITOLUL 5 / 61

##### TIPURI DE NARCISISM

- 5.1. Narcisistul grandios / 64
- 5.2. Narcisistul vulnerabil / 67
- 5.3. Narcisistul comunitar / 74
- 5.4. Narcisistul malign / 77

#### CAPITOLUL 6 / 85

##### MECANISME DE APĂRARE PSIHICĂ DIN NARCISISM

Extremele de idealizare și devalorizare / 89

## **Ce vei citi în această carte?**

Cartea „Supraviețuind Narcisismului” este o carte experiențială de 240 de pagini în care poți lucra sub ghidarea unui psiholog și prin care îți poți construi sau dezvolta abilitățile necesare pentru a deveni propriul tău psiholog și a naviga prin relațiile dificile cu personalitățile narcisiste.

Confruntarea empatică cu lipsa de empatie a personalităților narcisiste este realizată prin trasarea de limite sănătoase, care este în sine o misiune dificilă atunci când suntem vulnerabili. Emoțiile care ies la suprafață în contact cu oamenii lipsiți de empatie pot fi chiar emoțiile resimțite de către ei pe care le proiectează asupra noastră: gol interior, singurătate, devalorizare, lipsă de stimă de sine.

Când intrăm în contact cu o personalitate narcisistă ne lovim din plin și din senin de sarcasm, agresivitate, fără nicio explicație logică, însă poate că am fost percepuți eronat ca pe o amenințare. În acest caz, personalitatea narcisică a folosit sarcasmul pentru a proiecta emoțiile sale de devalorizare și deprivare emoțională, care sunt copleșitoare și pe care nu le poate gestiona, astfel încât ele ajung în sarcina noastră, dacă suntem vulnerabili.

## **Ce vei învăța din cartea „Supraviețuind Narcisismului”**

- Vei învăța istoricul personalităților narcisice, de la legenda mitologică a lui Narcis, până la cele mai noi teorii psihologice despre copilăria narcisiștilor;
- Vei învăța cele 4 tipuri de narcisiști, prin studii de caz relevante: grandios, vulnerabil, comunitar, malign;
- Vei înțelege care sunt mecanismele de apărare psihică folosite în narcisism;
- Vei învăța să-ți reglezi emoțiile mai ușor pentru a evita vulnerabilitatea în fața tiparelor de personalitate narcisice;
- Vei învăța să-ți exprimi emoțiile primare: furia și rușinea;
- Vei învăța cum să impui limite sănătoase în relațiile dificile;
- Vei învăța tehnici de asertivitate pentru a învăța să spui NU într-un mod elegant, fără să te simți vinovat;
- Vei învăța să-ți crești respectul de sine prin grija de sine;
- Vei învăța să confrunți în mod empatic personalitățile narcisice, precum și laturile lor: grandiozitatea, vulnerabilitatea, infatuarea, îndreptățirea, lipsa de empatie și exploatarea.

## **De ce să citești cartea „Supraviețuind Narcisismului”**

- Pentru a evita anxietatea sau depresia;
- Pentru a nu mai simți rușine în permanență, pentru a înțelege că nu este nimic în neregulă cu tine;
- Pentru a înțelege că meriți iubire, respect și că le poți primi într-o relație, dacă alegi persoana potrivită;
- Pentru a înțelege că este necesar să impui limite sau să abandonezi relațiile abuzive ca o dovadă de grijă față de tine;
- Pentru a-ți crește stima de sine și respectul de sine;
- Pentru a înțelege mai bine personalitățile dificile și a învăța cum să gestionezi relațiile cu ele;
- Pentru a învăța să eviți interacțiunile distructive cu personalitățile și a face alegeri mai bune când alegi oamenii cu care-ți petreci timpul;
- Pentru a învăța că meriți să fii iubit pentru cine ești, fără să ți se impună condiții de performanță la serviciu sau în alte domenii ale vieții.