

# Cum iubesc narcisiștii?

*Laura Anghelescu*

Motivele pentru care ne implicăm în anumite relații, cu anumite persoane și repetăm aceleași tipare de relaționare pot fi foarte greu de depistat uneori. Ca de obicei este nevoie să ne întoarcem la perioada copilărie pentru a urmări calitatea interacțiunilor pe care le-am trăit cu cei din jurul nostru. Modul predominant în care am relaționat și în care persoana principală de atașament a răspuns nevoilor noastre a creat un model intern de lucru pentru felul în care vedem relațiile în prezent, din perspectiva adultului.

Copilul interpretează inevitabil semnalele provenite de la adult ca răspuns la stimulii săi pozitivi și negativi, iar repetiția acestor răspunsuri în relația dintre cei doi creează acele modele interne de lucru ale atașamentului. Lumea în care trăim nu ne aruncă, copii fiind în brațele unor părinți super-pregătiți, chiar dacă aceștia sunt iubitori și atenți la nevoile copilului și încearcă să le ofere în același timp spațiul necesar unei dezvoltări a independenței și a individualității. Sarcina părinților este aceea de a oferi o bază sigură de suport de pe care copilul să se aventureze în diverse căutări personale. Relațiile acestea din mica copilărie sunt însă extrem de complexe și inevitabil includ un anumit nivel de durere și frustrare. Tiparele de relaționare formate în copilărie rămân cu noi pe parcursul vieții, manifestându-se în relațiile de prietenie și dragoste pe care le avem ca adulți.

Persoanele cu tulburare de personalitate narcisistă au dezvoltat unele dintre cele mai complexe și dăunătoare tipare de relaționare, acestea având un impact negativ puternic asupra persoanelor cu care intră în relație. Narcisiștii au nevoie de oameni mai mult decât oricine altcineva, datorită faptului că stima lor de sine depinde de gradul în care sunt admirați de ceilalți. Aceștia oscilează între nevoia de ceilalți și nevoia de a fi lăsat în pace.

Narcisiștii sau persoanele cu tulburare de personalitate antisoacială sunt maeștrii în manipularea cronică și în depreciere, iar victimele lor ajung să sufere de anxietate, sentimente de neputință sau chiar tentative de suicid. De fapt narcisiștii au un gol destul de mare în interiorul lor, prezent tot timpul care poate fi umplut doar cu dragostea sau recunoașterea altora.

Aceștia se află într-o continuă căutare, nimic din ceea ce fac nu îi satisface și simt că nu aparțin nicăieri. Sunt incapabili să empatizeze iar cel mai frecvent sentiment al lor este furia. Tulburarea narcisistă îi face pe oameni dependenți de sentimentul de importanță, aceștia având o dragoste patologică pentru propria persoană. Sunt persoane egoiste, vanitoase, care duc lipsă de empatie și sensibilitate.

Forma de abuz psihologic dezvoltată de narcisiști poartă numele de Gaslighting (eng. lampă cu gaz). Acest abuz se realizează în trei etape diferite ca abordare: etapa idealizării sau seducerii, etapa destructurării sau devalorizării și etapa debarasării sau abandonul.

Narcisistul își alege cu atenție victima, aceasta fiind o persoană ce corespunde cu statutul lor (fie este atrăgătoare, bogată sau excelează într-un anumit domeniu). După ce și-a ales victima, narcisistul devine foarte vigilent și proiectează imaginea perfectă în fața acesteia. Aici începe etapa idealizării, în care narcisiștii își expun cea mai bună imagine, scopul fiind acela de a-și modela victima în timpul de relație simbiotică de care ei au nevoie. În această etapă ei sunt fermecători, captivanți, energetici și foarte implicați în relație. Victimele cad în această plasă a narcisistului și se simt euforice, stare ce le trezește o dependență emoțională față de narcisist. În tot acest timp, ele nu realizează faptul că în realitate reprezintă doar o **sursă de hrană narcisistă**.

După ce a aflat toate trăsăturile victimei, de la calități la puncte slabe ale acesteia, narcisistul trece la **etapa de devalorizare**, aceasta apărând treptat sau dintr-o dată. Narcisistul devine disprețuitor, nepăsător și extrem de critic cu victima sa, care se află într-o confuzie totală și se simte devalorizată.

Adaptarea victimei la abuzul psihic al narcisistului se face prin diverse mecanisme de apărare inconștiente, cum este de exemplu negarea sau disonanța cognitivă. Prin aceste tehnici individuale de adaptare, victimele devin și mai dependente, implicându-se într-o simbioză degradantă pentru ele cu persoana narcisistă.

Transformările suferite de victime au fost denumite efecte ale sindromului victimei narcisistului. În această etapă victima reprezintă în continuare o puternică sursă de hrană narcisică, în ciuda faptului că ea este tratată și percepută ca fiind inferioară și lipsită de valoare.

În timp ce victima se arăta tot mai confuză și suferindă, valoarea ei ca și provizie narcisică crește iar abuzatorul se simte și mai atotputernic și important, lucru ce duce la un abuz psihic și mai puternic din partea lui. Acest abuz este adaptat nevoilor sau slăbiciunilor victimei și poate varia de la aspecte legate de sexualitate, la nivel intelectual, complexe fizice, tipuri de

atașament etc. Narcisistul va rezista încercărilor disperate ale victimei de a salva relația pentru că aceasta a devenit inutilă pentru el după ce i-a consumat toate resursele. Chiar dacă aceste agățări din partea victimei încă îi mai hrănesc ego-ul, acesta începe să se îndrepte spre o altă sursă de hrană narcisistă.

În acest fel apare etapa de final a Gaslighting-ului, cea a abandonului, definită printr-o victimă super dependentă ce idealizează un narcisist care nu mai este interesat de ea. Pentru cel din urmă jocul s-a terminat, victima a fost consumată și s-a transformat într-un obiect fără valoare, deci inutil pentru acesta.

Procesul de Gaslighting este unul epuizant din punct de vedere emoțional și psihologic pentru victime. Robin Stern vorbește în cartea sa “The Gaslighting Effect” despre etapele prin care trec aceste victime: neîncredere, apărare și depresie.

Abuzul realizat de persoanele cu tulburare narcisistă este predominant unul psihologic și emoțional, însă există și situații când se ajunge și la un abuz fizic. Adesea victimele dau vina pe ele pentru că nu pot să înțeleagă cu adevărat ce s-a întâmplat pe parcursul relațiilor lor, nu pot să aibă un insight sau nu au resursele necesare. Aceste persoane rămân o perioadă mai mare în etapa de devalorizare, în care sunt extrem de vigilente și sunt atente ca nu cumva să trezească printr-o mișcare greșită furia sau reproșurile narcisistului.

Recuperarea după o relație cu o persoană cu tulburare narcisistă este un proces foarte complex, în care trebuie să se conștientizeze modul în care ai fost manipulat și folosit. Înțelegerea tiparului după care acționează narcisiștii și motivele lor sunt importante pentru victime pentru a înțelege faptul că ele nu au avut nicio vină în acest proces. Este recomandabil de aceea apelarea la diverse grupuri de suport, psihoterapie și dezvoltare personală.

### ***Bibliografie:***

<http://narcissisticbehavior.net>

<http://thoughtcatalog.com>