PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Dr. Ramani Durvasula

N-AI GREȘIT NIMIC

CUM SĂ NE VINDECĂM RĂNILE PROVOCATE DE NARCISICI

Traducere din limba engleză de
Gabriela Plăcintă

TREI

EDITORI:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

REDACTARE:
Vlad Vedeanu

DESIGN ŞI ILUSTRAȚIE COPERTĂ:
Tudor-Gabriel Motroc

DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Cristian Haba

CORECTURĂ:
Dana Anghelescu
Irina Muşătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DURVASULA, RAMANI
N-ai greşit nimic : cum să ne vindecăm rănile provocate de narcisici /
Ramani Durvasula ; trad. din lb. engleză de Gabriela Plăcintă. - Bucureşti :
Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2599-9

I. Plăcintă, Gabriela (trad.)

159.9

Titlu original: IT'S NOT YOU: Identifying and Healing from Narcissistic People
Autor: Dr. Ramani Durvasula, PhD

Copyright © 2024 by Dr. Ramani Durvasula
This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

© Editura Trei, 2025
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Mamei mele, Sai Kumari Durvasula – și poveștii ce va urma

În amintirea străbunicii mele, Gunupudi Venkamma, și a tuturor străbunicilor de dinaintea ei

Tuturor celor ce au supraviețuit unei relații în care au fost abuzați emoțional

Printre lacrimi găsește zâmbete ascunse.
Caută comori adevărate printre ruine.
RUMI

În fiecare act de trădare poți găsi momentul perfect,
moneda ce are gravat pe o față un cap sau o pajură, iar pe
cealaltă izbăvirea.
BARBARA KINGSOLVER

CUPRINS

Prefață 11
Introducere: *Cum am ajuns aici?* 15

Partea întâi
Relația narcisică

Capitolul 1: Clarificări despre narcisism 31
Capitolul 2: Moartea prin o mie de tăieturi: Relația narcisică 65
Capitolul 3: Repercusiunile: Efectul abuzului narcisic 105

Partea a doua
Recunoaștere, recuperare, vindecare și dezvoltare

Capitolul 4: Înțelege-ți trecutul 139
Capitolul 5: *Adoptă acceptarea radicală* 177
Capitolul 6: Doliu și vindecare în urma relațiilor narcisice 209
Capitolul 7: *Capătă o mai bună rezistență la narcisici* 227
Capitolul 8: Vindecare și dezvoltare când rămâi în relația narcisică 261
Capitolul 9: Rescrie-ți povestea 295

Concluzii 322
Mulțumiri 324
Note 328

Prefață

A fost odată o fată de opt ani ce ședea pe podeaua sălii de mese aglomerate a unei școli primare din New England, în timp ce privea spectacolul unor circari veniți din New York. Erau anii ’70, cu mult înainte de apariția vreunui fel de educație multiculturală, iar fetița cu nume străin, cu piele închisă la culoare și cu două codițe strâns împletite învățase cum să fie invizibilă. Circarii au ales câțiva voluntari din mulțimea de copii adunată în jurul lor — un băiat avea să interpreteze un elefant, o fată primise rolul de asistentă a jonglerului, iar un alt băiat foarte norocos urma să fie maestru de manej.

În final, circarii le-au prezentat copiilor un costum — era din satin, de un mov pătrunzător, festonat cu franjuri și paiete. La vederea lui, toate fetele, inclusiv fetița cu codițe împletite, au exclamat extaziate. Toate au ridicat mâna, strigând: „Eu! Eu! Te rog, alege-mă pe mine!“, mai puțin ea. *Oare cum au curaj?* se gândea fetița cu codițe. *Lor de ce nu le este frică?* Liderul trupei de circari a ignorat toate mâinile ridicate ale celorlalți copii, alegând-o pe fetița cu codițe. Ea a pus capul în pământ, tremurând și cu lacrimi în ochi, și i-a răspuns șoptit:

— Nu, mulțumesc, domnule.

Circarul s-a uitat la ea și a întrebat-o:

— Ești sigură?

Fetița a încuviințat tăcută, dând din cap.

Fata care stătea lângă ea a profitat de ocazie, îmbrăcând costumul cu mândrie. Apoi circarul a întrebat-o pe fetița cu codițe ce rol își dorește, iar ea a răspuns că s-ar mulțumi să poarte jumătatea costumului de cal în care putea sta ascunsă. Mai târziu, fetița avea să petreacă ani întregi gândindu-se cum ar fi fost să îmbrace acea minunăție de rochie mov, împodobită cu paiete și franjuri, dar în acea zi era îngrozită de gândul că va fi luată în râs de colegii ei... și că va fi pur și simplu văzută.

Încă din primii ani de viață ea a interiorizat mesajul că dorințele, visurile și nevoile sale nu merită a fi văzute și că nu este suficient de bună. Și visurile bunei și miloasei sale mame fuseseră zădărnicite și reduse la tăcere, astfel că fetița simțea că nu are niciun drept nici asupra lor.

Până în ziua în care și-a intrat în drepturi.

Cu toate că încă nu dețin o senzațională rochie mov cu paiete, acum știu că putem să evadăm din poveștile narcisicilor care ne-au definit, ne-au redus la tăcere, ne-au tăiat aripile, ne-au învățat că visurile noastre sunt prea mari, ne-au făcut să ne simțim rușinați și, pentru o bună perioadă, ne-au răpit fericirea. Acum știu că putem avea propriile povești de dragoste, povești încununate de succes, putem fi fericiți, dar înțeleg și că vom traversa nopți negre ale sufletului și că umbra îndoielii de sine ne va fi un permanent tovarăș de călătorie. Acum știu că putem să oferim mai mult, să le spunem celor din jurul nostru că experiențele lor sunt reale și că sunt suficient de buni. Eu am făcut asta și pe zi ce trece văd tot mai mulți oameni care o fac. Putem începe să spargem tiparele de devalorizare, invalidare și automutilare psihologică transmise din generație în generație. Toate aceste povești trebuie să fie spuse.

Încă nu știu dacă astăzi aș avea curajul să îmbrac rochia cu paiete, dar vreau să cred că fetiței cu codițe, cu ochi mari și căprui

și cu un nume pe care nimeni nu îl putea pronunța, i-ar fi stat de minune cu ea.

Din sufletul meu de copil vă spun tuturor... sunt sigură că și voi puteți îmbrăca cu eleganță „rochia cu paiete".

Introducere: Cum am ajuns aici?

Neutralitatea ajută agresorul, nu victima.
Tăcerea încurajează torționarul, nu pe cel persecutat.
ELIE WIESEL

ORA 9:00

Carolina are doi copii, iar pe parcursul celor douăzeci de ani de căsnicie soțul ei a trădat-o și a înșelat-o de mai multe ori, chiar și cu prietene și vecine. După ce a negat în repetate rânduri aceste acuzații și i-a reproșat furios că „este paranoică și îl acuză pe nedrept", i-a spus că relațiile lui extraconjugale sunt din vina ei pentru că ea l-a făcut să se simtă neimportant. Ea era cea care își subestima importanța carierei sale pentru ca el să se simtă „în siguranță". Ea era cea se străduia să înțeleagă unde au dispărut viața și familia lor frumoase pe care credea că le-au construit împreună, era chinuită de senzația că nu este suficient de bună și de gândul că poate ea nu reușește să înțeleagă situația și pe el, chiar dacă fiecare reproș și act de trădare îi frângea inima. Carolina nu înțelegea ce i se întâmplă — părinții

ei avuseseră o căsnicie fericită timp de patruzeci și cinci de ani, până la moartea tatălui ei. Familia era foarte importată pentru ea, dar acum părea că mai are doar un pas până la divorț și simțea că a eșuat. Avea atacuri de panică în mod regulat, suferea de o anxietate debilitantă și uneori rumina la posibilitatea împăcării.

ORA 10:30

Nataliya este căsătorită de cincizeci de ani cu un bărbat care i-a spus că este „ridicolă" pentru că avea așteptări atât de mari de la el în perioada în care ea era bolnavă de cancer. I-a spus că boala ei este un „factor perturbator" care îl derutează pentru că el se simte obligat să fie trist pentru ea și să își refacă complet tot programul încărcat ca să o ia de la ședințele de chimioterapie. Neuropatia ce se instalase în urma tratamentului de lungă durată pe care îl urmase pentru cancer o făcea să se deplaseze cu dificultate, motiv pentru care el o umilea și o numea „împărăteasa" atunci când îl ruga să o lase în fața restaurantului ca să nu traverseze pe jos cinci străzi prin frig. Cu toate acestea, cei doi au împreună copii mari și nepoți, merg împreună în călătorii și petrec timp cu familia. Nataliya nu vrea să fie responsabilă de distrugerea unui stil de viață cu care toată lumea s-a familiarizat deja și recunoaște că de multe ori îi face plăcere să se afle în compania soțului său — încă se bucură de o viață sexuală mulțumitoare și îi leagă multe amintiri. El o tratează ca pe o asistentă personală, deși ea a absolvit atât facultatea de medicină, cât și pe cea de drept. Ea s-a luptat cu probleme de sănătate, s-a învinovățit, s-a simțit rușinată și s-a îndepărtat de toată lumea, mai puțin de familia apropiată.

ORA 13.00

Rafael fusese mereu pus într-o lumină nefavorabilă de tatăl său, care îl compara încă din copilărie cu fratele lui. Muncește neîncetat, crezând că tatăl îl va observa și pe el când va avea suficienți bani. Tatăl său îl consideră un tip slab și îi povestește cu satisfacție despre cele mai recente reușite ale fratelui său (cu care Rafael rupsese de mult legătura). În trecut își abuzase emoțional soția, pe mama lui Rafael. Acest abuz a avut un puternic impact asupra psihicului ei, iar Rafael credea că asta a condus la moartea ei prematură. Rafael știa că și bunicul său își tratase la fel fiul, căci acesta era un comportament obișnuit în cultura lor, și că se loviseră de prejudecăți rasiale și limitări pe parcursul vieții, motiv pentru care nu voia să îi judece prea aspru. Rafael nu reușea să mențină o relație intimă sănătoasă și își spunea: „Dacă aș putea să îi demonstrez tatei că sunt un om de succes, apoi totul va fi bine și îmi voi putea începe viața". Rafael lucra nonstop, se baza pe medicamente și alte leacuri ca să poată dormi și menține acest ritm alert, rareori interacționa cu alți oameni și tânjea după relații sociale, dar spunea că ar simți că se „complace" dacă ar pleca într-o vacanță sau ar petrece timp cu alți oameni cât timp are atâta treabă de făcut.

Ipotetic vorbind, cam așa arată ziua mea de lucru. De-a lungul timpului am ascultat multe astfel de povești și am realizat că aproape întotdeauna părintele va continua să-și invalideze copilul, așa cum am văzut în cazul lui Rafael, iar Carolina și Nataliya vor continua să fie învinovățite de parteneri. Însă dacă le-aș fi spus lui Rafael, Carolinei și Nataliyei încă de la început că cel mai probabil persoanele din viața lor vor continua să aibă un comportament

nociv, nu i-aș fi ajutat prea mult. În loc de asta, i-am ghidat în a descoperi în ce constă un comportament acceptabil și unul inacceptabil, cum arată o relație sănătoasă și am creat un spațiu sigur în care ei să-și poată explora sentimentele, relațiile și sinele adevărat. A trebuit să facem lumină în starea lor de confuzie și să explorăm motivele pentru care se culpabilizau pentru lucruri pe care nu le-au făcut și se simțeau vinovați, deși nu greșeau cu nimic. În calitate de psihoterapeut, mi-ar fi fost probabil mai ușor să mă concentrez doar pe a trata anxietatea, problemele de sănătate, depresia, starea de confuzie, lipsa de satisfacție, frustrarea, senzația de neputință, izolarea socială și tendința de muncă obsesivă fără să iau în considerare și contextul mai larg. Chiar asta am fost învățați să facem: să ne concentrăm atenția pe tiparele dezadaptative pe care le observăm la persoana din fața noastră, dar nu și pe celelalte aspecte ale vieții lor.

Dar în realitate lucrurile stăteau diferit. Pe măsură ce timpul trecea, observam cum stările de panică și de tristețe ale clienților mei oscilau odată cu tiparele și comportamentele din relațiile lor. Astfel, am realizat că relațiile lor reprezentau factorul declanșator al stărilor anxioase care i-au determinat să vină la terapie. Am fost absolut uimită de multitudinea de similitudini dintre poveștile clienților mei, chiar dacă ei erau indivizi distincți, fiecare cu un istoric diferit. Elementul comun al tuturor era sentimentul de vinovăție pentru situația în care se aflau — toți se îndoiau de propria persoană, ruminau, erau rușinați, se autoizolau , se simțeau confuzi și neputincioși. În relațiile cu aceste persoane dificile din viața lor se autocenzurau tot mai mult, se desensibilizau și își reprimau sentimentele pentru a evita critica, disprețul sau furia lor. Încercau să se schimbe în speranța că așa vor reuși să schimbe cealaltă persoană și relația.

Mai exista o altă asemănare importantă, și anume comportamentele manifestate în relațiile lor. Indiferent de tipul relației — cu soțul sau soția, partenerul de viață, un părinte, un alt membru al familiei, un copil de vârstă adultă, un prieten, un coleg sau șeful — toți clienții mei mi-au împărtășit că s-au simțit invalidați sau rușinați atunci când și-au manifestat o nevoie, și-au expus personalitatea sau când s-au exteriorizat în fața lor. Experiența, percepția și realitatea lor erau deseori puse sub semnul întrebării. Erau învinovățiți tocmai pentru comportamentele problematice ale acestor persoane din viața lor. Se simțeau deopotrivă pierduți și izolați.

Totuși, toți îmi spuneau că nu este mereu atât de rău. Existau momente în care râdeau împreună, făceau sex, se bucurau de activități plăcute, mergeau la cină, aveau interese și amintiri comune, ba chiar se și iubeau. De fapt, când lucrurile păreau să devină insuportabile urma o zi acceptabilă, suficientă cât să sădească din nou sămânța neîncrederii în sine. Le-am oferit clienților mei exact ceea ce mi-a fost mie de folos în propria mea vindecare — validare și informare. Dacă m-aș fi concentrat doar pe stările anxioase fără să îi învăț despre tiparele din relațiile lor ar fi fost ca și cum aș fi umflat roțile unei mașini în încercarea de a rezolva problemele la motor. Aceste probleme păreau să indice tot mereu spre același lucru: relațiile cu o persoană narcisică.

Un proverb spune: *Într-o poveste de vânătoare, vânătorul va fi mereu ridicat în slăvi până când leul își va spune propria versiune.* Persoana care spune povestea deține puterea. Până acum avem doar povestea vânătorului. Cărțile despre narcisici tind să vorbească despre narcisici. Suntem mânați de curiozitatea de a afla mai multe despre aceste persoane șarmante, care în ciuda comportamentului lor nepotrivit și intolerabil, reușesc să scape fără să fie trase la răspundere. Ne dorim să înțelegem de ce aparent se bucură

de un succes atât de mare și care este explicația comportamentului lor. Cu toate că nu ne place narcisismul, ridicăm în slăvi oamenii cu acest stil de personalitate — ei pot fi chiar liderii și eroii noștri, artiștii și vedetele din jurul nostru. Din păcate, ei pot fi și părinții, partenerii, prietenii, frații, copiii, șefii sau vecinii noștri.

Dar cum rămâne cu leul? Cum rămâne cu persoana pe care vânătorul o urmărește sau o rănește?

O bună parte din tot ce a fost scris până acum despre narcisism nu ia în calcul partea cea mai importantă a poveștii: *Ce se întâmplă cu cei care rămân în urma narcisicilor?* Cum sunt ei afectați de cei cu personalitate narcisică și de comportamentul lor? Când sunt răniți, oamenii sunt preocupați să înțeleagă „de ce" s-a întâmplat asta — de parcă aflarea acestui răspuns le va ușura suferința (ceea ce nu se întâmplă). Suntem curioși să aflăm mai multe despre vânători din dorința arzătoare, aproape obsesivă de a înțelege de ce fac ceea ce fac. De ce ar fi cineva lipsit de empatie, ar distorsiona realitatea, ar manipula sau ar minți cu atâta dibăcie sau și-ar ieși din minți atât de brusc? Dar concentrându-ne atenția pe motivele pentru care indivizii cu personalitate narcisică se comportă așa, pierdem din vedere ceea ce se întâmplă cu cei care se îndrăgostesc sau au copii cu un narcisic ori cu cei care sunt copiii, rudele, subalternii, colegii, foștii parteneri de viață, colegii de apartament, prietenii sau părinții unuia.

Pe scurt: nu-i de bine.

Nu este deloc ușor de purtat această conversație. Nu îți dorești să denigrezi oamenii pe care îi iubești, admiri, respecți și de care îți pasă. Este mai ușor să îți asumi întreaga responsabilitate pentru relațiile dificile și să nu dai importanță prea mare situației în loc să accepți faptul că persoana pe care o iubești sau o respecți are un comportament predictibil, imuabil și nociv. Am lucrat în calitate de