

RAZORUŽAVANJE
NARCISA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
DISARMING THE NARCISSIST : SURVIVING AND THRIVING WITH THE SELF-ABSORBED
Wendy Behary

Edicija Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Urednica
Ana Šakan

Prevod
Jasna Dimitrijević

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Monika Lang

Artprint Media, Novi Sad

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2025

Copyright © 2021 by Wendy Behary
Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

RAZORUŽAVANJE NARCISA

KAKO PREŽIVETI EGOCENTRIKA I NAPREDOVATI

Vendi T. Bahari, klinička socijalna radnica

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.arette.rs

Posvećeno mom Deki, jednom pravom vitezu na belom konju.
I Baki, umetnici bezuslovne ljubavi.

SADRŽAJ

UVODNA REČ 9

PREDGOVOR 13

UVOD 17

1. DAVANJE OKVIRA: KA RAZUMEVANJU NARCIZMA 27

2. RAZUMEVANJE ANATOMIJE LIČNOSTI: SCHEME I MOZAK 51

3. ZAROBLJENOST: IDENTIFIKOVANJE LIČNIH ZAMKI 77

4. ZAMKE, PREPREKE I GREŠKE U KOMUNIKACIJI 93

5. OBRAĆANJE PAŽNJE: SUOČAVANJE S NARCISOM 111

6. SUOČAVANJE SA OPASNIM I HIPERSEKSUALNIM NARCIZMOM: IZAZOVI SRAMOTE, POVERENJA I TRAUME IZDAJE 127

7. KORIŠĆENJE EMPATIČNE KONFRONTACIJE: POBEDNIČKA STRATEGIJA ZA INTERPERSONALNU EFIKASNOST 147

8. ZAJEDNIČKO RODITELJSTVO SA NARCISOM: ZAŠTITA DECE I OBEZBEĐIVANJE NJIHOVE DOBROBITI 179

9. IZVUCITE IZ TEŠKE SITUACIJE NAJVIŠE ŠTO MOŽETE: SEDAM DAROVA KOJI DOLAZE IZ KOMUNIKACIJE SA NARCISOM 205

ZAHVALNICA 224

IZVORI I PREPORUKE ZA ČITANJE 227

UVODNA REČ

Tokom godina, jedno od najčešćih pitanja koje su moji klijenti postavljali na terapiji bilo je kako da se nose sa egocentričnim, egoističnim ponašanjem narcisoidnih partnera. Ovi klijenti skoro uvek osećaju frustraciju, bes, poniženje i nemoć zbog gotovo potpunog izostanka osetljivosti i empatije svojih partnera prema njihovim potrebama i osećanjima. I sam često na seansama u neverici slušam priču za pričom o stepenu sebičluka koju moji klijenti moraju da trpe. Moji klijenti često ne mogu da smognu snage da napuste ili se suprotstave narcisima u koje su se zaljubili pre mnogo godina.

Izuzetno sam uzbuđen što je moja bliska prijateljica i kolegica Vendi Behari napisala ovu sveobuhvatnu knjigu o suočavanju s narcisima kako bi pomogla mnogobrojnim ljudima koji, poput mojih klijenata, svakodnevno pokušavaju da žive ili rade s narcisoidnim osobama. Iako postoji nekoliko drugih knjiga za samopomoć na ovu temu, Razoružavanje narcisa se ovom problemu posvećuje s velikom sofisticiranošću, dubinom i saosećanjem, nudeći veoma efikasne strategije za promenu. Vendi je posvetila godine kliničke prakse specijalizovanoj terapiji narcisa i njihovih partnera, što je čini savršenom autorkom za ovu veoma tešku i tvrdokornu problematiku.

Vendi se oslanja na dva naučna i terapijska pristupa kako bi pomogla čitaocima da bolje razumeju narcizam i nose se s njim: shema terapiju i interpersonalnu neurobiologiju. Shema terapija je pristup koji smo moji saradnici i ja razvijali poslednjih dvadeset godina kako bismo terapeutima, klijentima i drugima pomogli da bolje razumeju duboke emocionalne teme, odnosno sheme, koje počinju još u detinjstvu i na kraju dovode do toga da većina nas zapadne u ponavljajuće

i samodestruktivne životne obrasce. Prvi put sam ove ideje predstavio široj publici u knjizi *Osmislite život iznova*.¹

Knjiga *Razoružavanje narcisa* proširuje koncepte shema terapije na rad s narcizmom i donosi sveže uvide i perspektive koje nisam mogao ni da zamislim. Vendi pruža izvanredno objašnjenje o tome kako sheme, poput osećaja manjkavosti i emocionalne uskraćenosti, dramatično utiču na naše živote. Njeni jedinstveni doprinosi shema terapiji vode nas ka dubljem razumevanju narcisa u našem životu, ali i pokazuju kako da prevaziđemo sopstvene „demone” koji nas sprečavaju da se efikasno suočimo s narcisoidnim partnerima, roditeljima, prijateljima i kolegama.

Zadovoljstvo mi je što je Vendi otišla daleko iznad klišea i pojednostavljenih saveta koje nude mnoge druge knjige i terapeuti. Ne postoje jednostavni odgovori ili tehnike kada je u pitanju promena narcizma. Moraćete da se posvetite ovoj knjizi i temeljno radite na razumevanju bogatstva materijala koji ona nudi, ali će nagrade biti proporcionalne uloženom trudu. Naučićete o različitim vrstama narcisa, o širokom spektru strategija koje narcisi vešto koriste kako bi vas razoružali, pa čak i ubedili da ste vi krivi za njihove žalbe, kao i o značaju empatične konfrontacije kao načina komunikacije i suočavanja s narcisima. Vendi pruža dragocene savete o tome kako razviti i održati saosećanje prema narcisima, čak i kada vas loše tretiraju, i kako izgraditi dovoljno uticaja da biste ih motivisali na promenu. *Razoružavanje narcisa* takođe sadrži bogate primere iz prakse koji ovaj pristup oživljavaju.

Ako uložite vreme u razumevanje uvida koje Vendi opisuje i budete primenjivali tehnike koje predlaže, imaćete skup alata koji će preokrenuti situaciju u vašu korist u odnosu s narcisom. Steći ćete novo samopouzdanje i znaćete kako da reagujete kada vas partner ponizi pred prijateljima i porodi-

1 Džefri Jang i Dženet Klosko, *Osmislite život iznova*, Psihopolis, 2018.

com ili kaže nešto poput: „Tako si glup ako ne vidiš da je moj način jedini inteligentan.“

Želim da zaključim ovaj tekst naglašavanjem jedne ključne poruke koju Vendi ponavlja u ovoj knjizi – a koja je u središtu shema terapije. Kao i kod bilo kojeg drugog poremećaja ličnosti, narcise i one koji s njima žive treba da posmatramo s dozom saosećanja. Većina narcisa nije „zla“ ili „loša“ u svojoj suštini, bez obzira na to kako se ponašaju prema nama. Ako naučite da istovremeno afirmišete svoja prava i radite na tome da doprete do ranjive, usamljene srži narcisa u svom životu, imaćete mnogo veće šanse da iz njega izvučete onu stranu koja može da voli i brine o vama.

Ne znam za bolji način da se krene ovim saosećajnim putem promene od čitanja Razoružavanja narcisa. Kao što Vendi kaže u zaključku: „Put samopomoći može biti i usamljen i naporan.“ Ali dramatične promene u vašem odnosu će najvećim delom daleko nadmašiti vaš trud.

Toplo preporučujem ovu izvanrednu knjigu svima koji žive, rade sa narcisima ili su u terapijskom radu sa njima – uključujući njihove partnere, kolege, članove porodice i terapeute.

Dr Džefri Jang
direktor Centra za kognitivnu terapiju i
Instituta za shema terapiju u Njujorku
član Katedre za psihijatriju Univerziteta Kolumbija
osnivač Međunarodnog društva za shema terapiju

PREDGOVOR

Ako ste u odnosu sa osobom koja ispoljava osobine narcisoidnog pojedinca, ne oklevajte da pročitate ovu knjigu. U Razoružavanju narcisa Vendi Behari nudi praktičan set alata koji nam daje uvide u to kako možemo upravljati emocionalnim izazovima odnosa s nekim ko ne uspeva da se poveže s nama – s narcisoidnom osobom.

Ovaj dragulj među vodičima za preživljavanje prepun je korisnih saveta zasnovanih na dva naučna pristupa: kognitivnoj nauci o tome kako je um organizovan oko shema i mom polju – interpersonalnoj neurobiologiji. Sheme su generalizovani filteri koji oblikuju naše percepcije i menjaju naše razmišljanje. Autorka je već dve decenije posvećena shema terapiji i tretmanu osoba kod kojih je narcizam glavni problem u psihoterapiji. Koristeći ovu naučnu osnovu i svoje praktično iskustvo terapeuta, Vendi Behari nas vodi kroz lako razumljiva objašnjenja o tome kako um narcisa funkcioniše. Razumemo sheme koje oblikuju način na koji narcis vidi svet i kako je ta perspektiva često lišena interesovanja za unutrašnji svet drugih ljudi.

Interpersonalna neurobiologija proučava veze između odnosa, uma i mozga. Naša profesorka Vendi Behari je za temu snalaženja s narcisima godinama intenzivno proučavala ovo polje zajedno sa mnom i vešto ga primenila u svom radu s osobama koje nemaju sposobnost empatije. Neurološki sklopovi u mozgu koji nam omogućavaju da zamislimo unutrašnje, subjektivno iskustvo – um – druge osobe možda nisu dovoljno razvijeni ili lako dostupni kod narcisa. „*Mentalni uvid*“ je naša sposobnost da vidimo sam um, i u sebi i u drugima, a kod narcisa je ona često slabo razvijena. Zato odnosi s takvim

osobama deluju jednostrano: razgovori i interakcije uvek se vrte oko druge osobe, a ne oko vas ili vas dvoje zajedno.

Ovaj nedostatak empatije u odnosu utiče na socijalne sklopove mozga koji pomažu u stvaranju osećaja ravnoteže i blagostanja. Zbog takve neravnoteže možete se osećati izolovano i usamljeno. Vaš um može postati neusklađen, a vaš uobičajeni osećaj vitalnosti iscrpljen. Reakcija na takva osećanja zavisi od vašeg emocionalnog sklopa: možete postati besni i frustrirani, povučeni i potišteni, ili možete početi da osećate sram, kao da ste vi učinili nešto pogrešno i zaslužujete da budete ignorisani. U svim ovim i sličnim slučajevima odnos s narcisoidnom osobom stvara lančanu reakciju neuronskih procesa koji su daleko od mentalnog blagostanja, povezanosti i saosećanja u međuljudskim odnosima. Ovo je oblik stresa koji zaslužujete da smanjite u svom životu, čak i ako ne možete promeniti drugu osobu. Znanje sadržano u ovoj knjizi može vam biti moćan alat za suočavanje s tim stresom kroz uvid i razumevanje. Ako ste u bliskom odnosu s narcisom, možda vam hitno trebaju novi načini da razumete situaciju i odgovorite na nju – zarad zdravlja vašeg uma, mozga i odnosa.

Srećom, saveti u ovoj knjizi vodiće vas ne samo kroz izazove preživljavanja, već i pronalazjenja načina da optimizujete odnos s nekim ko u početku ima tako malo da pruži, ali često mnogo uzima. U najmanju ruku, ovaj vodič će vam pomoći da razumete mehanizme uma i mozga koji deluju u vašoj vezi, a to samo po sebi može biti od velike pomoći. Ali još važnije, ovde ćete pronaći i nadu za promenu. Uz naučno zasnovane, praktične savete, možda ćete zapravo otvoriti vrata novom načinu postojanja – kako za sebe, tako i za narcisa u svom životu.

Vredno je uložiti vreme u čitanje ove knjige i rad na idejama koje ona nudi – korist koju ćete dobiti biće neprocenjiva. Ako odnos s narcisom predstavlja izazov u vašem životu,

zašto ne biste počeli odmah? Okrenite stranicu i počnite da učite kako možete poboljšati svoj život.

Dr Danijel Dž. Sigel

autor knjiga *Mindsight*, *The Mindful Brain* i *The Developing Mind*
koautor knjiga *The Whole-Brain Child* i *Unutrašnji svet roditeljstva*
klinički profesor psihijatrije, Medicinski fakultet Univerziteta u
Kaliforniji