

Shahida Arabi

# Hipersensibil și toxic, față în față

Cum să-ți iei puterea înapoi  
de la narcisiști și alți manipulatori

Prefață de Andrea Schneider

Traducere din limba engleză de  
Cristiana-Maria Toma

**Editura Paralela 45**

## CUPRINS

<i>Prefață</i> . . . . .	7
<b>INTRODUCERE.</b> Incursiunea unei persoane hipersensibile pe tărâmul oamenilor toxici . . . . .	11
<b>CAPITOLUL 1.</b> Trinitatea: hipersensibili, manipulatori toxici și narcisiști . . . . .	27
<b>CAPITOLUL 2.</b> Benign și malign: cele cinci tipuri de oameni toxici . . . . .	75
<b>CAPITOLUL 3.</b> Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate: contracararea tacticilor de manipulare. . . . .	101
<b>CAPITOLUL 4.</b> Dezintoxicarea: eliberarea de adicție și evitarea contactului. . . . .	179
<b>CAPITOLUL 5.</b> Granițele: garduri electrice pentru prădători. . . . .	201
<b>CAPITOLUL 6.</b> Arsenalul: strategii de apărare și de adaptare pentru viața cotidiană . . . . .	217
<b>CAPITOLUL 7.</b> Refugiul și recuperarea: modalități de vindecare pentru persoanele hipersensibile. . . . .	241
<i>Mulțumiri.</i> . . . . .	273
<i>Referințe bibliografice</i> . . . . .	275
<i>Despre autoare.</i> . . . . .	285

# Prefață

Dragă cititorule,

Pentru mine este o onoare și un privilegiu să scriu prefața noii cărți semnate de Shahida Arabi. De-a lungul ultimilor cinci ani, am avut șansa de a colabora cu ea pe subiectul vindecării după abuzul de tip narcisic. Eu sunt terapeut și, nu de puține ori, i-am îndrumat pe clienții mei să-i acceseze site-ul și să-i citească lucrările pline de informații inedite și folositoare, pentru a primi confirmările de care au nevoie și a descoperi sfaturi și tehnici de recuperare bazate pe rezultatele cercetărilor științifice.

În cartea de față, autoarea îmbină explicațiile teoretice cu soluțiile practice, în scopul de a-i ajuta pe oameni să-și revină. E o carte ușor de citit, captivantă și extrem de utilă. Din mâinile ei a ieșit o lucrare plină de compasiune, realistă și remarcabilă, menită să-i ajute atât pe supraviețuitorii relațiilor abuzive, cât și pe cei care, la un moment dat în viață, au întâlnit oameni toxici. Dacă ești în căutarea unui ghid cu modalități practice prin care să faci față comportamentelor toxice (de la cele benigne până

## HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

la cele maligne), ei bine, ai găsit ce-ți trebuie. Paginile pe care urmează să le parcurgi sunt pline cu sfaturi pline de înțelepciune, bazate pe experiență și eficiente în a te ajuta să-ți redobândești puterea. De asemenea, vei găsi aici recomandări inedite și ușor de aplicat pentru instituirea de limite, vindecarea pas cu pas și îngrijirea propriului suflet, precum și diverse abilități de supraviețuire pe care le putem folosi atunci când avem de-a face cu parteneri de cuplu toxici.

Această nouă carte a autoarei va ajuta persoanele hipersensibile să se elibereze de efectele abuzului și să iasă din cercul vicios, depășind trauma. Lucrarea vine cu informații cuprinzătoare și profunde despre cum funcționează tacticile abuzului psihologic, ce urme lasă trauma relațională asupra creierului uman și cum pot fi conturate niște strategii concrete pentru a ne feri de manipularea celor din jur. Shahida a întretesut într-un mod minunat pe parcursul lucrării numeroase perspective, revelații și trăiri, dar și exerciții practice care să consolideze cunoștințele proaspăt dobândite și să-i ajute pe cititori să aplice noi metode inovatoare de vindecare.

Sunt sigură că, până acum, ai citit numeroase articole și ai răscolit internetul în căutare de răspunsuri la întrebările pe care le ai cu privire la abuz narcisic, persoane hipersensibile, oameni empatici, narcisiști, psihopați și abuz emoțional. Persoanele hipersensibile și cele empatică formează o categorie unică și specială, fiind adesea ținta abuzului relațional. În paginile care urmează, autoarea prezintă o analiză comprehensivă a dinamicii dintre oamenii hipersensibili și cei toxici, dar și niște moduri practice prin care primii își pot crea un scut psihologic în fața celor din

## Prefață

urmă, în scopul recuperării. Shahida îi ajută pe cei aflați în dificultate să-și acceseze „superputerile“ lăuntrice și darurile cu care au fost înzestrați – adevărate comori în construirea viitoarelor relații sănătoase și în stabilirea de limite. Nu cred că există carte mai folositoare și pe care eu s-o recomand cu mai mult entuziasm persoanelor hipersensibile ce vor să se înțeleagă pe sine mai bine, să-și dea seama prin ce trec, să învețe cum să iasă la lumină și să descopere cum să meargă mai departe și să prospere.

Clientii care îmi trec pragul afirmă că apreciază lucrările excepționale ale Shahidei, pentru că abordarea ei se bazează atât pe forța interioară a ființei umane, cât și pe studii științifice obiective. Ea știe exact prin ce trece un supraviețuitor și cât de dureros poate fi procesul de vindecare după un astfel de abuz. Asta îi permite să ajungă la inima celor răniți și să rezoneze cu ei, dar în același timp să-i coboare cu picioarele pe pământ, arătându-le realitatea crudă a oamenilor toxici și narcisici. Este perfect conștientă de faptul că, de foarte multe ori, supraviețuitorii interiorizează rușinea ce-a fost proiectată asupra lor de către agresorul care se folosea de gaslighting, transfer de vină și alte tactici specifice abuzului emoțional. Shahida știe foarte bine că astfel de persoane se confruntă cu urmările ciclului adictiv. De aceea s-a străduit din răspuțeri să vină cu strategii relevante, menite să le creeze spațiul propice pentru vindecare, într-un mediu plin de compasiune. Textele ei sunt asemenea unui interlocutor prietenos, gata mereu să te aline cu o vorbă bună pe drumul tău spre vindecarea unei traume relaționale.

Autoarea este, fără doar și poate, una dintre cele mai informate voci din domeniul recuperării după o relație intimă abuzivă,

## HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

în special când e vorba de abuz psihologic. Ea este, de asemenea, o ființă autentică, o terapeută excepțională, o cercetătoare asiduă, o autoare bine documentată și o persoană integră. Pune în aplicare tot ce predică și este, după părerea mea, un remarcabil exemplu de urmat. După cercetări îndelungate și după ce a stat de vorbă cu oameni care au trecut prin asemenea provocări, știe care metode funcționează și care nu. Așa că are curajul să-și expună propriile sugestii, bazate pe metode științifice, trăiri personale și recomandări rezultate din consultarea cu alți specialiști din domeniu.

Prin urmare, dragul meu cititor, te sfătuiesc să-ți pregătești o cană de ceai cald, să aprinzi focul în șemineu și să te așezi confortabil, în compania acestei cărți. Bucură-te de minunatele pagini care urmează. Ți se deschide în față calea spre vindecarea după abuzul psihologic pe care-l suportă persoanele hipersensibile. Recuperarea ta începe de acum și se va petrece pas cu pas, iar tot ce trebuie să faci tu e să înveți cum să-ți folosești puterea lăuntrică.

Andrea Schneider

Psiholog, master în asistență socială,  
terapeut cu drept de liberă practică și atestat în EMDR

## INTRODUCERE

# **Incursiunea unei persoane hipersensibile pe tărâmul oamenilor toxici**

În 2016, a devenit viral articolul meu intitulat „20 de tactici de diversiune pe care narcisiștii, sociopații și psihopații extrem de manipulatori le folosesc pentru a te reduce la tăcere“. A fost citit de peste 18 milioane de oameni din întreaga lume. Numeroși supraviețuitori ai abuzurilor narcisice, dar și profesioniști din domeniul sănătății mintale au dat articolul mai departe, cu fervoarea celui care s-a regăsit în el.

Oamenilor nu le venea să creadă că descriesem acolo exact tacticile manipulative pe care le suportaseră ei înșiși, iar mulți mi-au scris să-mi spună că, de bună seamă, le-am cunoscut fostul partener, un frate, părintele sau vreun coleg de serviciu. Am primit multe scrisori în care oamenii afirmau că am surprins exact esența și că așteptaseră ani buni să primească validare și înțelegere pentru ceea ce trăiseră.

## HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Hipersensibilii se află în postura unică de a atrage în viața lor de-a lungul timpului o sumedenie de persoane toxice, pentru că manipulatorii caută ființe empaticе, care au conștiință și sunt predispuse emoțional la a fi exploatare. Mulți dintre cei care au venit la mine în terapie se confruntaseră anterior cu indivizi aflați la capătul extrem de toxic al spectrului, precum narcisiștii, sociopații sau psihopații.

Iată prin ce trecuseră respectivele victime:

- S-au confruntat cu comportamente toxice și narcisice în cuplu, într-o relație de prietenie, la locul de muncă sau chiar în familie.
- Au fost idealizate, devalorizate, sabotate și apoi inevitabil înlăturate, de persoanele toxice, într-o manieră crudă și aspră.
- Au suportat luni, ani sau chiar zeci de ani abuzuri verbale, emoționale, ba chiar fizice sau sexuale, care erau menite să le tortureze psihic și să le distrugă.
- Au fost izolate, constrânse, minimalizate și controlate de partenerii lor, în spatele ușilor închise.
- Au trebuit să suporte monitorizarea permanentă, amenințările, invidia patologică, accesele de furie, infidelitatea cronică și minciunile patologice ale partenerului.
- Au căzut pradă înșelăciunii și unor scheme elaborate, menite să le facă să se simtă neimportante și să le stoarcă de toate resursele.

De-a lungul carierei mele, am stat de vorbă și am corespondat cu mii de supraviețuitori ai unor astfel de comportamente. Așa am ajuns la concluzia că oamenilor toxici și narcisiștilor le

## Introducere

vine foarte ușor să convingă o persoană hipersensibilă sau conștiincioasă că este paranoică, ori că și-a pierdut rațiunea sau că pur și simplu „exagerează“, atunci când vor s-o manipuleze. Prin urmare, exact astfel de ființe sunt ținta narcisiștilor, de vreme ce pot fi ușor condiționate să se îndoiască de sine.

Dacă ai ajuns să citești aceste rânduri, este foarte probabil să te simți copleșit de oamenii toxici din jurul tău. Fie că e vorba de un coleg de birou enervant, care te critică în mod constant, fie de un partener abuziv, care te face în fiecare zi să te simți lipsit de importanță, astfel de oameni îți afectează mintea, trupul și spiritul. Dacă anumite comportamente „benigne“ îți pot cauza neplăceri, stres, supărare sau insatisfacție generalizată, trebuie spus că hărțuitorii pot recurge inclusiv la tactici prin care efectiv să te reducă la tăcere.

Însă manipulatorii maligni – așa cum sunt personalitățile narcisice (cărora le lipsește empatia) – ne cauzează suferințe grave, ne pun în pericol sănătatea și chiar viața, deoarece folosesc tacticile manipulative ca principal mod de interacțiune cu lumea înconjurătoare. Manipulatorul malign are comportamente adânc înrădăcinate care cu greu s-ar putea schimba, în timp ce manipulatorul benign este ceva mai receptiv la ideea de schimbare și de acceptare a unor limite în relația cu cei din jur. Spectrul personalităților toxice este foarte larg și de aceea este vital pentru un hipersensibil să fie instruit în a recunoaște orice nuanță.

Supraviețuitorii care mi-au scris sunt oameni hipersensibili și empatici. Mi-au povestit că toată viața li s-a spus că sunt „prea sensibili“. Dacă ți se pare că ești o persoană hipersensibilă, această carte te va ajuta să înveți cum să-ți folosești sensibilitatea

pentru a-ți asculta instinctele când ai de-a face cu asemenea șarlatani, în loc să-ți ignori încontinuu vocea lăuntrică.

Dat fiind că această formă de abuz este deosebit de subtilă și bine mascată, e posibil să suferi în tăcere până când reușești să-ți dai seama ce se întâmplă. Acesta e un efect secundar des întâlnit al procesului de gaslighting (o tactică folosită în relațiile toxice, prin care ne este pusă la îndoială și contrazisă percepția asupra realității, ni se spune că totul este doar în capul nostru, că suntem prea sensibili și că exagerăm disproporționat, în ciuda maldărului de dovezi care indică exact contrariul).

Annie, o supraviețuitoare, mi-a relatat experiența ei confuză despre cât de înnebunitoare erau discuțiile cu partenerul narcisic: „Când începeam să ne certăm și eu îi răspundeam descriind faptele, el lua cuvintele mele și le răstălmăcea unul după altul, până când nu mai înțelegeam nimic. În cele din urmă, cumva, reușea să folosească argumentele mele împotriva mea. Până la final, mă făcea să mă simt pierdută și «nebună». După o astfel de conversație mă întrebam mereu ce fusese în capul meu, de crezusem din capul locului că e o idee bună să mă apăr.“

Scopul unui astfel de comportament derutant este acela de a le determina pe victimele tehnicilor de gaslighting să rămână într-o stare de vigilență permanentă, ca și cum ar merge pe coji de ouă, și să se îndoiască de ele însele.

De exemplu, Chris a suportat abuzul emoțional și mental, la care s-a adăugat coerciția sexuală din partea iubitei lui narcisice. Ea se folosea din plin de gaslighting și de jocuri ale minții – tactici foarte comune ale abuzului mascat. Iată ce mi-a povestit Chris: „Ajunsesem să-mi pun sub semnul întrebării instinctele și

sănătatea mintală. Începea mereu discuții în contradictoriu și îmi bagateliza toate argumentele obiective. A încercat să mă forțeze să consimt la niște acte sexuale cu care nu mă simțeam deloc confortabil și, când am refuzat, m-a umilit.“

Gaslighting-ul atinge cote extreme atunci când este aplicat pentru ca agresorul să pozeze în victimă. Asta se întâmplă frecvent în cazurile de abuz. Atunci când o persoană toxică își dă seama că nu te poate controla, recurge la tactici prin care să controleze ceea ce se spune despre tine, bârfindu-te pe la spate sau începând o campanie fățișă de defăimare împotriva ta.

Molly, o altă supraviețuitoare, mi-a împărtășit povestea ei agonizantă alături de un partener narcisic, care a încercat să-și înseneze propria moarte, astfel încât să pară că ea l-a ucis, după care a început să împrăștie minciuni legate de sănătatea ei mintală. Ea mi-a povestit următoarele: „Cu pistolul la tâmplă, mi-a spus că se va omorî și că va face ca totul să pară o crimă, astfel încât să se asigure că eu voi fi găsită vinovată în caz că nu alegem să mă sinucid imediat. Le spunea părinților lui și prietenilor noștri apropiați că suntem suflete-pereche, dar apoi, pe la spatele meu, le șoptea că sunt nebună, că îl tot ameninț că mă sinucid și că el face tot posibilul să mă ajute. N-am încercat niciodată să mă sinucid. Din cauza lui, toți prietenii mei și toate rudele mele și-au pierdut încrederea în mine. Ușor-ușor, a reușit să mă izoleze de cei din afara casei și să mă limiteze la o masă pe zi – asta, în condițiile în care în perioada aceea alăptam.“

Deși există multe grade de toxicitate de-a lungul spectrului, maniera crudă în care acționează acești indivizi nu trebuie subestimată, fiindcă narcisiștii chiar sunt lipsiți de empatie. În cazul

lor, nu e vorba de problemele obișnuite cu care se confruntă orice cuplu, nici de pretensele dificultăți de „comunicare“. Vorbim aici despre un tipar de abuz și de strategii mentale foarte bine calculate.

Am auzit nenumărate povești despre abuzatori care au încercat să-și discrediteze partenera, mai ales când aceasta a decis să-i părăsească. Am ascultat tot felul de întâmplări incredibile – de la urmărire permanentă și amenințare până la publicarea pe internet a unor poze compromițătoare și discreditarea în ochii cunoscuților. Am aflat chiar și de parteneri care s-au dus la locul de muncă al victimei și au răspândit zvonul că aceasta e dependentă de droguri.

Dar cunosc și foarte multe incidente oribile, în care indivizii toxici și-au abandonat perechea în momentul când aceasta avea mai mare nevoie de sprijin: în caz de mare stres, doliu, sarcină, avort spontan sau chiar boli fatale.

Să vedem ce mi-a povestit o pacientă pe nume Tracy: „Tocmai aflasem în ziua aceea că bucata de țesut pe care medicul mi-o extirpase era de fapt o formă agresivă de cancer, așa că doctorii încercau să se asigure că o scoseseră pe toată, altfel exista riscul să se răspândească spre alte organe. Mai târziu în acea seară, în timp ce luam amândoi cina la restaurant, eu i-am povestit ce îmi spusese medicul. Răspunsul lui a sunat așa: „O să vorbim toată seara despre cancer?“ A doua zi după operație, l-am întrebat dacă poate să-mi facă o cafea. Și mi-a răspuns: „Ce, nu poți să-ți faci și singură?!“

Pentru o persoană normală, capabilă să simtă empatie, astfel de comportamente nemiloase par intolerabile și singulare. Însă

pentru un narcisist, ele sunt un mod de viață. Cu cât mai departe s-au aflat în spectrul toxicității, cu atât mai sadice și mai deliberate vor fi răutățile pe care le comit.

Iată cuvintele unei alte supraviețuitoare, Pauline, despre iubitul ei. „Îmi spunea așa: «Dacă nu te fac să plângi în fiecare an de aniversarea ta, înseamnă că nu-mi fac bine treaba.» Și nu se referea la lacrimi de fericire. La nunta unei prietene, l-am surprins în pat cu una dintre domnișoarele de onoare. După petrecere, am urcat în hotel, am deschis ușa camerei în care fuseserăm cazați amândoi și i-am găsit împreună, moment în care el m-a întrebat senin: „Vrei tu la mijloc ori mai bine să stau eu?“

Unii dintre noi au cunoscut astfel de comportamente în familia de origine sau în mediul în care au crescut.

Damiana, o altă supraviețuitoare, mi-a descris felul în care mama ei narcisică o trata când se îmbolnăvea: „În ziua aceea, fusese plecată de dimineața până seara. Tata a fost cel care m-a găsit leșinată și plină de vomă. Aveam peritonită și eram pe moarte, așa că a trebuit să fiu operată de urgență. Am stat o săptămână în spital. Mama a venit să mă viziteze doar de două sau trei ori și nici măcar o dată nu și-a cerut scuze că mă lăsase singură acasă. A doua oară când s-a întâmplat, aveam 12 ani și făcusem vărsat de vânt. Deși nu mă simțeam bine deloc, nu m-a lăsat să stau în pat și să mă odihnesc. Când a aflat, a intrat în dormitorul meu țipând: «Afară din casa asta! Nu vreau să te văd în fața ochilor.» A trebuit să-mi petrec ziua pe străzi, scărpinându-mă plină de bubuțe. A fost stânjenitor să fac asta în public. Mi-a fost atât de rușine.“

Un parenting toxic poate lăsa urme asupra copilului pentru tot restul vieții.

## HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Amanda, care a trecut prin abuz fizic din partea tatălui ei narcisic, mi-a destăinuit că suferă și în prezent consecințele faptului că crescuse lângă un părinte atât de ostil. Trăia tot timpul într-o stare de panică, fiindcă nici la maturitate nu avea încredere în propriile decizii și mai mereu simțea că trebuie să vină cineva să-i confirme opiniile și acțiunile. „Mereu mă întreb dacă am evaluat corect o situație ori dacă am reacționat adecvat într-un anumit context. Nu mă pot baza pe propria percepție asupra realității.“ Abia după ce a aflat că abuzul prin care a trecut ea are un „nume“, a reușit în sfârșit să înțeleagă ce trăise și să înceapă să-și vindece trauma. „Întotdeauna am crezut că e ceva în neregulă cu mine, când de fapt, în tot acest timp, el a fost de vină“ a conchis Amanda.

Autocritica și nesiguranța sunt foarte comune în rândul adulților care au avut un părinte abuziv, dar și în rândul celor care au ieșit din relații de cuplu abuzive. Dintr-un studiu pe care l-am realizat pentru precedenta mea carte și la care au participat 733 de adulți care suferiseră în copilărie de pe urma unui părinte narcisic, a reieșit că un gaslighting îndelungat nu duce numai la îndoială de sine, ci și la o stimă de sine fragilă. Trăind o astfel de dramă la o vârstă fragedă, pe când erau doar niște copii vulnerabili, astfel de adulți rămân cu senzația că sunt „defecți“.

Drept rezultat, la maturitate vor fi afectați de o serie întreagă de gânduri, emoții și sentimente toxice: le este rușine pentru felul în care se poartă, se învinuiesc perpetuu, se automutilează, cad în diverse dependențe, nutresc gânduri suicidare și sunt în mod clar predispuși să intre în relații cu parteneri narcisici.

Și în cazul prieteniei putem vorbi despre abuz narcisic. De cele mai multe ori, narcisiștii îi iau în vizor pe cei de care se simt

## Introducere

amenințați sau pe care îi invidiază. La fel ca în dinamica relațiilor amoroase, în multe cazuri un hipersensibil s-a simțit într-o primă fază idolatrizat de un prieten, pentru ca ulterior acesta, după ce i-a câștigat încrederea, să-i saboteze eforturile ori să-i păteze reputația.

O supraviețuitoare mi-a povestit cum a fost trădată de o prietenă, care la început se purtase extrem de frumos cu ea, însă mai apoi îi furase iubitul, purtându-se cu un sadism nemaivăzut: „Se lăuda cu abilitatea ei de a-mi distruge relația de cuplu în timp ce se vâra pe sub pielea mea. Își făcuse un scop în sine din a juca în public tot acest teatru. În final, m-a umilit cu victoria ei în fața prietenilor comuni.“ O asemenea trădare, agravată de calomnia la care fusese supusă, s-a dovedit atât de copleșitoare pentru ea, încât totul s-a soldat cu hipertensiune, pierderea apetitului și depresie. „Am aflat de tânără cât de crud se poate purta o persoană cu mine“, mi-a spus ea.

Persoanele hipersensibile ca tine, care au fost ademenite de asemenea prădători veninoși, au tendința să se blameze pe sine și să creadă că este numai vina lor că sunt așa. Până la urmă, trăim într-o societate care ne-a învățat să ne ignorăm instinctele și să privim hipersensibilitatea ca pe ceva de care trebuie să scăpăm, nu ca pe un atu de care ar trebui să ne folosim. De aceea ni se pare o condamnare la moarte să fim nevoiți să ne apărăm în fața unui manipulator sau în fața celor din jur, mai ales când agresorul poartă o mască atât de bine construită.

De exemplu, soțul Rebecăi, o supraviețuitoare, era persoană publică, iar în fața altora își pune mereu masca de om cinstit și corect: „Purtarea lui m-a afectat în multe zone ale vieții. Nu mai știam cine sunt. Nu mai eram în stare să iau decizii pentru mine.

Mă simțeam neajutorată și disperată. Mă uram. Ajunsesem într-un punct în care credeam că eu sunt cea nebună. “ De-a lungul anilor, am auzit nenumărate istorii de viață în care narcisistul a reușit să convingă societatea că abuzul – indiferent că fusese verbal, psihologic, sexual, financiar sau emoțional – nu se petrecuse de fapt.

Suntem în continuare invalidați de sistemul judiciar, de forțele de ordine, de familie, de prieteni și uneori chiar și de terapii care nu-și dau seama că astfel de „breșe“ nu sunt probleme banale sau relaționale, ci reprezintă în realitate jocuri de putere ce acaparează și distrug fiecare aspect al vieții victimei, afectându-i sănătatea mintală. Abuzul emoțional și cel psihologic distrug stima de sine și valoarea de sine, lăsând urme debilitante adânci și de durată.

Ceea ce face ca acest tip de abuz să fie și mai traumatizant este faptul că nu primim recunoaștere pentru imensa durere pe care o simțim. Uneori victimele se duc la psiholog pentru a învăța niște metode prin care să facă față abuzului, iar psihologul, în loc să le spună să iasă din relație, le pune un diagnostic greșit sau îi încurajează să se adapteze la comportamentul agresorului. Pacienților li se inoculează apoi ideea că au de a face cu o persoană empatică, deci cu cineva care are capacitatea de a se schimba.

Mai sunt și aceia care au ghinionul să facă terapie de cuplu împreună cu partenerul toxic, iar până la urmă psihologul cade în mrejele narcisistului, care joacă rolul victimei și transformă terapia în scena perfectă pentru diferite scheme sadice.

Vezi tu, nu toți clinicienii și nu toți academicienii înțeleg pe deplin dinamica manipulării ascunse și a abuzului perpetuat de

## Introducere

asemenea prădători. Și, până la urmă, cum ar putea s-o facă? Narcisiștii și psihopații autentici nu se duc la terapie decât atunci când un judecător decide că au nevoie să stea de vorbă cu personal de specialitate, iar mulți dintre ei vor purta în continuare o mască.

Toxicul trăiește în negare și consideră că e îndreptățit să se poarte cum dorește, ba chiar se simte recompensat când îl exploatează pe altul. Numai că natura sinistră a comportamentului său deviant iese la iveală, de cele mai multe ori numai în spatele ușilor închise. Așadar, pentru a se putea vindeca, victimele au nevoie de validare din partea altor supraviețuitori sau a unor profesioniști bine informați, care „s-au prins“ cum stă treaba.

La fel ca acei supraviețuitori (și probabil la fel ca tine), și eu am observat îndeaproape cum acționează toxicul. Știu cum este pentru un hipersensibil să treacă prin această lume. În copilărie am suferit eu însămi bullying din partea colegilor de clasă și, de asemenea, am fost martoră la abuz emoțional. Acesta a fost catalizatorul care m-a determinat să mă îmbarc în călătoria descoperirii și grijii față de sine.

Hipersensibilitatea și empatia au făcut din mine o țintă vulnerabilă pentru o sumedenie de persoane toxice. Experiențele din copilărie m-au condiționat să leg prietenii și relații cu diverși narcisiști, incapabili să simtă empatie. Ca mulți supraviețuitori ai narcisismului, și eu am intrat în medii de lucru toxice. Am învățat cum să mă adaptez acolo, cum să fac față și, în cele din urmă, cum să ies din acele contexte fără să pierd din vedere cine sunt cu adevărat. Acest demers m-a ajutat să evoluez și să mă dezvolt în direcții pe care altminteri nu le-aș fi parcurs.

## HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Atât din experiența personală, cât și din discuțiile avute cu numeroși supraviețuitori ai abuzului, știu că este nevoie de efort perseverent pentru a te vindeca după o astfel de traumă. Până la vârsta de 20 de ani, eu deja meditam în fiecare zi și practicam diverse tipuri de yoga. Am făcut terapie cognitiv-comportamentală (TCC), am încercat terapia de desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare (EMDR), am exersat tehnicile de eliberare emoțională (EFT) și am practicat terapia dialectic-comportamentală (DBT) – ca potențiale metode de vindecare.

Am citit sute de cărți de dezvoltare personală și am urmat cursuri universitare de psihologie, psihopatologie și sociologie (în cadrul New York University, Columbia University și Harvard University). Pentru cărțile pe care le-am scris, am studiat fenomenul bullyingului și am stat de vorbă cu mii de victime asemeni mie. Pentru teza de dizertație pe care am susținut-o la finalul programului de masterat de la Columbia University, am intervievat multe victime ale bullyingului, dintre care unele au ajuns mai târziu să fie ținta unor parteneri narcisici.

Ca rezultat al tuturor experiențelor mele, am căpătat o înțelegere deplină a acestui fenomen, am acumulat solide cunoștințe despre tacticile folosite de indivizii toxici și am identificat metode prin care să le facem față în diferite contexte.

Probabil ți-ai dat seama că, în urma interacțiunii cu persoane toxice, ai dobândit o serie de abilități pe care nu le aveai anterior. La fel ca în cazul celor care au trăit în copilărie ororile războiului, ca adult am avut capacitatea să recunosc toxicitatea cu un ochi mult mai pătrunzător decât reușesc alții. Am descoperit că

există un întreg spectru. În timp ce unii oameni sunt toxici fără să-și dea seama, alții sunt diabolici în mod deliberat.

Dacă o mână de indivizi sunt capabili să-și schimbe comportamentul prin introspecție fără menajamente și prin efort neconștient, cei mai mulți dintre ei vor continua să fie vicleni și agresivi. Hipersensibilii ca mine trebuie să accepte aceste adevăruri greu de digerat, dacă vor să înțeleagă mentalitatea unei persoane care vrea să ne facă rău.

Dacă și tu ești hipersensibil, probabil că ți-ai format de-a lungul timpului un obicei foarte dăunător: acela de a încerca să-i înveți pe cei toxici cum să fie mai empatici sau mai atenți la nevoile celor din jur. Poate ți s-a părut dificil să impui limite și să te eliberezi din relațiile toxice.

Prin intermediul acestei cărți, îmi propun să te ajut să scapi de asemenea obiceiuri vătămătoare și să te concentrezi pe grija de sine, pe trasarea unor granițe și pe autoprotecție. Am inclus în aceste pagini lecții de viață și învățături ce derivă nu doar din propria experiență, ci și din conversațiile pe care le-am avut de-a lungul timpului cu mii de supraviețuitori și cu mulți experți în domeniu. Toate informațiile asimilate m-au ajutat să formulez o serie de sfaturi rezonabile, menite să te ajute să-ți gestionezi mai bine interacțiunile cu întreaga tipologie de oameni toxici.

Pe măsură ce vei începe să construiești legături sănătoase, vei realiza treptat că nu este nici treaba, nici responsabilitatea ta să repari pe nimeni și nici să-i înveți pe alții ce înseamnă decența. Nu ești nici părintele, nici terapeutul lor și te-ai dovedit mai mult decât generos cu niște oameni care nu meritau efortul depus.